

# LifeMatters®

Un Bulletin d'Information de votre PAE et du Service de la Vie du Travail

Automne 2010

## Le Soutien aux soignants

A peu près un quart de toutes les familles américaines prodiguent des soins à un membre âgé de la famille, à un enfant adulte souffrant d'infirmités, ou à un ami. Les soins prodigués peuvent être moralement satisfaisants pour la personne responsable mais aussi être une cause de stress.

Après un certain temps, le stress occasionné par les soins à prodiguer régulièrement à un tiers augmente et peut avoir des conséquences pour la santé. Les maux de tête dus à la tension et les migraines, une tension élevée, l'asthme, un estomac nerveux, des problèmes intestinaux et des douleurs chroniques dans le bas du dos sont quelques uns des problèmes de santé qui peuvent être déclenchés par les efforts qui découlent des soins à donner. Au bout d'un certain temps, le stress peut contribuer ou accroître la dépression, l'anxiété, et l'emploi des stupéfiants et de l'alcool.

Il est essentiel pour les soignants d'apprendre à demander de l'aide, de prendre le temps de s'occuper d'eux-mêmes et de maîtriser leur stress. Mais dans certains cas ces mesures ne suffisent pas. Voici les signes qui annoncent qu'une personne est en train de perdre sa capacité à prodiguer des soins adéquats:

- Répond d'un ton hargneux à la personne qui reçoit des soins, même s'il s'agit de quelque chose de peu important
- S'irrite fréquemment

- Rit rarement, perd le sens de l'humour
- Se sent fatigué ou sous pression 7 jours par semaine
- Souffre d'insomnie, ou a un sommeil irrégulier
- Refuse de sortir, même pour faire une petite promenade, parce que la personne dont elle prend soin pourrait avoir besoin de quelque chose.

Si vous reconnaissez ces signes chez vous-même ou chez le soignant d'un être cher, il faut passer à l'action. Cherchez le moyen d'alléger le fardeau du donneur de soins, en organisant, par exemple, les soins de jour et le répit. Dans certains cas, il faudra peut-être commencer à étudier d'autres options, comme une clinique ou une résidence assistée. Parmi les signaux de danger qui annoncent que les soins deviennent trop pénibles et qu'il faut faire d'autres arrangements:

- Cris et hurlements dirigés vers la personne qui reçoit des soins ou d'autres
- Pleurs incontrôlables, sentiments de dépression
- Manque d'affection et de bienveillance envers la personne soignée
- Blâmes adressés constamment à la personne soignée accusée d'avoir pris le soignant " au piège "
- Réticence à payer pour les



produits ou les services nécessaires.

Savoir quand le moment est venu de cesser de prodiguer des soins à un parent âgé ou à un adulte infirme est une partie importante de la responsabilité d'un soignant. Si vous cherchez d'autres options parce que la personne dont vous prenez soin a besoin d'une aide plus complète ou parce que vous avez atteint votre limite, ce qui est important est de veiller à ce que la personne soit soignée le mieux possible. Demandez de l'aide à LifeMatters pour maîtriser le stress causé par les soins à donner ou pour discuter des alternatives.

**Les services des LifeMatters® sont disponibles 24 heures par jour, 365 jours par an.**

Pour parler avec un conseiller professionnel, composez **1-800-634-6433**.

Visitez LifeMatters sur l'Internet à l'adresse **mylifematters.com**.

# Le bégaiement: un trouble de la communication

Le bégaiement est un trouble de la communication qui affecte à peu près trois millions de personnes aux États-Unis. Une personne qui bégaiie (ou “balbutie”) répète des syllabes ou a de la difficulté à s’exprimer. Le stress, la nervosité ou l’appréhension de ne pas s’exprimer convenablement peut aggraver la condition.

Le bégaiement apparaît généralement entre 2 et 5 ans et peut durer toute la vie. Les mâles sont quatre fois plus susceptibles de bégayer; ce trouble de la communication se transmet dans les familles.

Il n’existe pas de remède pour le bégaiement à l’heure actuelle, mais le traitement orthophonique et les exercices faciaux sont souvent utiles. Beaucoup de personnes qui bégaiient se rendent compte que des activités telles que faire du théâtre, chanter ou parler en public les aident à maîtriser leur bégaiement et à prendre

confiance. James Earl Jones, Bruce Willis, Carly Simon et Winston Churchill sont des exemples de personnes affligées de difficultés de la parole qui ont réussi de brillantes carrières d’orateurs ou d’acteurs.

Il est important de traiter une personne qui bégaiie avec courtoisie et respect et d’encourager les enfants à faire de même. Si vous conversez avec une personne qui souffre de cette difficulté, n’oubliez pas:

- **D’être patient.** Ne terminez jamais la phrase d’un bégayeur. Donnez-lui le temps d’exprimer ses idées.
- **Parlez naturellement,** mais sans vous presser. Une cadence rapide peut intimider le bégayeur, ou lui faire croire qu’il doit se dépêcher.
- **Écoutez activement.** Regardez la personne dans les

yeux, faites un signe de tête affirmatif et offrez d’autres répliques visuelles encourageantes. Souriez et riez pendant la conversation quand c’est approprié. Au téléphone, dites «euh, heuh» ou «je vois» pour que votre interlocuteur sache que vous faites attention à ce qu’il dit.

- **Évitez de donner des conseils.** Vous n’aidez pas le bégayeur en lui disant «de ralentir» ou de «respirer profondément». Il est certain qu’il fait tout ce qu’il peut pour parler lentement.

La *Stuttering Foundation of America* (Fondation américaine pour le bégaiement [[www.stuttheinghelp.org](http://www.stuttheinghelp.org)]) ou La *National Stuttering Foundation* (Fondation nationale pour le bégaiement [[www.nsastutter.org](http://www.nsastutter.org)]) peuvent fournir de l’aide et des ressources.

## Conseils simples pour avoir un ordinateur en pleine forme

Est-ce que votre cœur menace de cesser de battre quand votre ordinateur fonctionne mal? Voici quelques conseils qui aideront à le maintenir en forme, à éviter une réparation coûteuse à votre disque dur et le vol de votre identité.

- **Matériel périmé.** Des études démontrent que la probabilité de problèmes physiques augmente considérablement quand l’ordinateur atteint 24-36 mois d’existence. Voyez si votre budget vous permet de remplacer votre ordinateur tous les trois ans, surtout si vous l’utilisez beaucoup.
- **Protection de l’alimentation.** Les surtensions et les pannes peuvent causer la perte de données et l’endommagement des composants sensibles, ce qui peut réduire

leur vie utile. Utilisez toujours une protection contre les surtensions — et n’oubliez pas que cette protection s’use avec le temps. Remplacez la protection tous les 2 ou 3 ans.

- **Formation.** Beaucoup de personnes ne comprennent pas complètement les logiciels dont ils se servent. Si vous voulez profiter au maximum de vos logiciels, lisez les manuels, suivez un cours et appliquez-vous à les comprendre en vous en servant régulièrement.
- **Cloison pare-feu et sécurité.** L’Internet regorge de piocheurs qui veulent accéder à votre ordinateur pour des raisons malsaines. La liste des problèmes qu’ils peuvent causer est effrayante — en commençant par l’effacement de renseignements

importants. Ayez l’assurance que vos ordinateurs sont modernisés avec les dernières corrections de sécurité, que les cloisons parefeu soient installées et entretenues convenablement.

- **Données de sauvegarde.** Cela paraît évident, mais la plupart des utilisateurs d’ordinateurs ne sauvegardent pas 10 pourcent de leurs données importantes. Leur recouvrement après un problème risque d’être coûteux — ou tout simplement impossible.
- **Spam, virus et logiciel espion.** 80 pourcent des appels de service pour les ordinateurs résultent directement de ces trois causes de problèmes. Achetez une bonne protection contre les virus, des filtres pour le spam et des logiciels anti-espions.



# Comment commencer à placer de l'argent avec une petite somme

Placez-vous de l'argent, en plus de votre 401K ou tout autre plan de retraite offert par votre employeur? Si la réponse est non, vous n'êtes pas seul. Placer de l'argent est souvent considéré comme quelque chose que font seulement les riches. En fait, il existe de nombreuses occasions pour ceux qui disposent de petites sommes.

Pourquoi le placement est-il une manoeuvre financière habile? A cause de l'inflation (l'augmentation du coût des produits et services au cours du temps) si vous gardez toutes vos économies dans des véhicules sûrs, comme un compte d'épargne ou un certificat de dépôt, la valeur réelle de votre argent déclinera avec le temps. Il faut conserver vos fonds d'urgence à court terme dans un compte facilement accessible qui à votre connaissance ne perdra pas de sa valeur, mais il est utile de mettre vos fonds d'épargne à long terme dans des véhicules qui pourraient offrir un meilleur taux de rendement. (Un caveat pourtant — si vous avez des dettes de cartes de crédit ou autres remboursables à un taux d'intérêt très élevé, payez-les avant de placer des fonds — il est probable que l'intérêt que vous payez est plus élevé que ce que vous pourrez gagner avec votre placement). Historiquement, les actions fournissent à long terme le meilleur rendement, suivis par les obligations tandis que les équivalents en espèces comme les comptes d'épargne et les certificats de dépôt rapportent le moins.

## Plans de réinvestissement des dividendes et plans directs d'achat d'actions

Les plans directs d'achat d'actions (DSP) et les plans de réinvestissement des dividendes (DRIPS) peuvent représenter un bon choix pour les petits actionnaires.

- Avec un **DSP**, vous achetez des actions directement à la société qui les offre, ce qui vous permet de vous passer d'un courtier (et des frais de commission qui l'accompagnent) — certaines sociétés pourtant chargent des frais pour leurs DSP. Vous pouvez faire un seul achat (le minimum est généralement assez bas) ou établir un plan d'achat automatique.
- Pour participer à un **DRIP**, vous devez déjà posséder au moins une action dans la société. Au lieu de recevoir des dividendes en espèces une distribution d'une portion des bénéfices aux actionnaires de la société), vous recevez l'équivalent en actions additionnelles. Ainsi, si le stock se vend à dix dollars l'action et que le paiement de dividendes est de 20 dollars, vous recevrez deux actions. En plus, beaucoup de DRIP vous permettent d'acheter des actions additionnelles après votre inscription à la société.

Pour commencer, allez en ligne — plusieurs sites Web donnent des listes de sociétés qui offrent des



DSP ou des DRIP.

## Sociétés d'investissement à capital variable

La diversification est la règle fondamentale des placements intelligents. Pensez-y : si votre portefeuille d'investissement tout entier consiste en actions de la société X, et que cette société fasse faillite, c'est triste pour vous. Mais si vous êtes aussi investi dans les sociétés A, B, et C, et que vous possédez quelques obligations, ce qui arrive à la société X sera moins grave pour vous. L'achat d'actions dans une société d'investissement à capital variable est un moyen facile de diversifier. Dans une telle société, les fonds de plusieurs investisseurs sont groupés pour acheter des actions, des obligations différentes ou des équivalents en espèces.

Une tendance potentielle à risque de chute pour ceux qui investissent dans les sociétés à capital variable est qu'elles peuvent vous faire payer des frais qui absorbent

une partie de vos bénéfices. En choisissant un fond, étudiez son coefficient d'exploitation — le pourcentage des avoirs du fond qui sert à payer les dépenses. Les fonds indiciels qui suivent un index particulier (comme le S&P 500) ont souvent un coefficient d'exploitation plutôt bas puisqu'aucun conseiller ne choisit activement les sociétés à capital variable. Étudiez aussi les charges — la commission sur les ventes facturée par le courtier ou le conseiller financier. Il existe beaucoup de fonds qui ne font pas payer de droits, et des courtiers en ligne ou au rabais qui demandent seulement une petite commission.

Un autre défi qui se pose aux petits investisseurs, c'est que le minimum requis pour innvestir est généralement de mille dollars ou plus; il vous faudra peut-être faire des recherches pour découvrir quelles sociétés d'investissement à capital variable vous permettent d'acheter des actions avec une plus petite somme. Souvent, la somme minimum est inférieure si vous investissez via un IRA (compte individuel de retraite). Mais parce qu'il s'agit d'un compte de retraite exempt d'impôt, certains règlements gouvernent les retraits d'argent. (Visitez IRS à [www.irs.gov](http://www.irs.gov) pour plus de détails). Les IRA Roth offrent un peu plus de souplesse que les IRA traditionnels — vous pouvez retirer de l'argent à tout moment sans encourir de pénalité.



## Conseils intelligents pour les investisseurs

1. N'oubliez pas que la bourse est cyclique. Résistez à l'impulsion de vendre simplement parce que la valeur de vos actions baisse.
2. Vous remarquerez des sites web ou d'autres sources qui offrent des opportunités d'investissement «du jour». Faites toujours une recherche avant de leur donner votre argent. La plupart du temps, ce ne sont pas des offres sérieuses.
3. Si vous employez un courtier, ayez l'assurance qu'il soit licencié. Vérifiez aussi s'il existe des plaintes contre lui. Vous pouvez obtenir un rapport sur FINRA-courtiers à l'adresse [brokercheck.finra.org](http://brokercheck.finra.org).
4. Ne faites pas trop d'opérations. Plus vous en faites, plus vous avez de frais/commissions à payer.
5. Choisissez des relevés en ligne. Non seulement c'est meilleur pour l'environnement, mais vous pourrez peut-être profiter d'une petite remise.
6. N'empruntez pas pour investir. L'intérêt de la dette est généralement plus élevé que le rendement que vous pouvez recevoir sur votre investissement.
7. Attention aux opérations illicites. Les signes annonciateurs comprennent la pression excessive (on vous dira que vous devez acheter aujourd'hui ou perdre l'occasion), la promesse d'un rendement bien plus élevé que la moyenne et l'hésitation à fournir des renseignements.
8. Considérez le temps dont vous disposez en choisissant vos placements. Plus vous êtes proche de votre but (retraite, achat d'une maison, paiement des études, etc.), plus il faut vous montrer prudent.
9. Si vous faites un mauvais investissement, ne vous désolerez pas trop. Personne ne peut prédire les fluctuations de la bourse avec certitude.
10. Ne placez pas l'argent que vous n'avez pas les moyens de perdre. L'investissement est un bon moyen de faire fructifier vos fonds, mais il n'existe pas de garantie. Ayez toujours assez d'argent pour payer votre location, votre hypothèque et autres dépenses de base de la vie quotidienne.

«Rien d'important ne s'est jamais produit sans enthousiasme».

~ Benjamin Franklin