

# Newsletter

**East Central Illinois Refugee Mutual Assistance Center**  
**302 South Birch, Urbana Illinois 61801**  
**Telephone (217) 344 - 8455**

**Volume 24 No. 9**

**April, 2007**

## **Douze choses que vous pouvez faire pour faire face au stress**



Si vos obligations dans la vie continuent à augmenter, vous vous rendez peut-être compte que vous souffrez de plus en plus d'anxiété et de stress. Voici quelques suggestions simples qui peuvent vous aider à y faire face.

1. Parlez-en. Si quelque chose vous ennui ou vous inquiète, parlez-en. Ne le gardez pas pour vous. Parler des choses aide à relâcher la pression, à voir clairement ce qui vous ennue, et souvent vous aide à voir ce que vous pouvez y faire.
2. Echappez-vous un moment. Parfois, quand les choses vont mal, s'échapper du problème douloureux pour un moment peut aider. Lisez un livre, voyez un film, jouez, marchez... Cela vous aidera à retrouver votre équilibre et vous ferez mieux face au problème.
3. Eliminez votre colère. Si vous avez envie de vous battre avec quelqu'un, retenez-vous et utilisez cette énergie de manière constructive. Faites une activité physique comme du jardinage, une longue promenade, nettoyez la maison... Eliminez la colère et calmez-vous. Cela vous évitera de faire ou dire quelque chose que vous pourriez regretter par la suite.
4. Acceptez le compromis de temps en temps. Maintenez votre position quand vous pensez avoir raison mais faites le calmement et en laissant la porte ouverte sur le fait que vous pourriez avoir tort. Même si vous avez raison, il est bon pour votre stress de laisser tomber de temps en temps. Je ne dis pas que vous devez abandonner une cause importante pour vous, mais la plupart de ce qui nous cause du stress ne sont pas des problèmes majeurs. Si vous montrez de la flexibilité, vous verrez que les autres aussi en montreront, et vous ressentirez plus de satisfaction par la résolution d'un problème que par la confrontation.
5. Faites quelque chose pour les autres. Si vous vous inquiétez trop pour vous-même, essayez de faire quelque chose pour les autres. Vous verrez que cela vous aidera à décompresser et à vous sentir mieux car vous aurez fait quelque chose pour les autres.
6. Faites une chose à la fois. Pour une personne stressée, une charge de travail ordinaire peut être trop lourde à porter. Cette charge semble être si lourde qu'il semble impossible de s'y attaquer même en

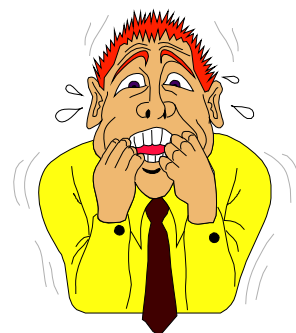
partie. Souvenez-vous que c'est un problème temporaire et que vous vous en sortirez. Le meilleur moyen est d'établir des priorités (c'est-à-dire de décider ce que vous allez faire en premier, en deuxième etc....). Faites la chose la plus urgente en premier et ne vous inquiétez pas des autres choses. Quand vous aurez terminé cette tâche vous pourrez en commencer une autre.

7. Evitez la tentation d'être un surhomme ou une sur-femme. Parfois les gens sont trop exigeants avec eux-mêmes, et ils s'inquiètent parce qu'ils ne font pas autant de choses qu'ils le voudraient. C'est une route vers l'échec, car personne ne peut être parfait en tout. Réalisez quelles sont les choses que vous faites bien, et concentrez vos efforts dessus. Et il y a des choses qu'on ne peut pas faire aussi bien. Faites de votre mieux mais vous devez accepter le fait que vous ne soyez pas le meilleur partout.

8. Ne soyez pas trop critiques. Parfois on attend trop des autres et lorsque les résultats ne sont pas à la hauteur, on est déçus. Au lieu de critiquer cette personne, cherchez les points positifs et aidez-la à les développer. Vous vous sentirez tous mieux.

9. Laissez les autres tranquilles. L'esprit de compétition est contagieux mais la coopération l'est aussi. Si vous laissez les autres tranquilles, vous vous facilitez la vie. Si la personne ne se sent plus menacée par vous, ils ne vous menaceront plus non plus.

10. Rendez-vous disponible. Beaucoup d'entre nous se sentent laissés pour compte, négligés ou rejetés. Nous imaginons que les autres ne s'intéressent pas à nous alors que souvent en fait les autres attendent que nous fassions le premier pas. Au lieu de s'isoler, il est bien plus sain de se rendre disponible.



12. Planifiez vos moments de détente. Les gens travaillent souvent si dur qu'ils ne se permettent pas de détente. La détente est essentielle pour une bonne santé physique et mentale. Quand vous planifiez votre emploi du temps, n'oubliez pas vos moments de détente et vos hobbies.

La base d'une bonne santé se fonde sur la foi, la foi en nous-mêmes et en les autres. Cela nous fera traverser les moments difficiles. Tout le monde recherche un bon équilibre, mais c'est quelque chose qui doit se travailler. Cela passe par essayer de se comprendre soi-même et les autres et d'utiliser cette compréhension pour avoir de meilleures relations. Cela passe aussi par essayer de résoudre les problèmes soi-même quand on peut mais aussi de ne pas hésiter à demander de l'aide aux autres.

Si vous êtes inquiets pour vous-même, pour un ami ou pour un membre de votre famille qui montre des signes de détresse émotionnelle prolongée pendant trop longtemps, obtenez une assistance professionnelle. Vous pouvez demander de l'aide à votre docteur, votre église, un conseiller scolaire, un centre communautaire de santé mentale ou ECIRMAC. (Source: National Mental Health Association)

### Pour votre information

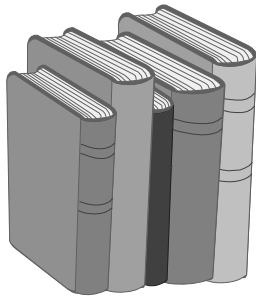
**Quand l'essence coute plus de trois dollars le gallon.** Ce genre de prix à la pompe cause toutes sortes de problèmes dans un budget. Un plein qui coutait 25 dollars (à 2,50 dollars le gallon) coute maintenant 30 dollars, et cela vous fait 5 dollars de moins à dépenser à autre chose. Quoi faire ? Vous pouvez acheter une voiture plus économique, mais c'est un gros achat. Une autre possibilité est d'avoir de bonnes habitudes en ce qui concerne la conduite:

A. Planifiez vos voyages. Faites une liste de quoi faire et acheter et éliminez les voyages inutiles.

- B. Tous les mois au moins, vérifiez la pression de vos pneus. Des pneus sous-gonflés réduisent votre kilométrage.
- C. A votre prochain entretien de voiture, faites vérifier le filtre à air. Un filtre à air bouché peut réduire votre kilométrage d'environ 10%. Des bougies usées et un mauvais système de carburation et d'échappement peut réduire votre kilométrage d'environ 40%.
- D. De l'huile usée, une transmission ou un système de refroidissement mal réglés réduisent aussi votre kilométrage.
- E. Ralentissez ! C'est amusant de conduire vite mais votre véhicule perd 1% de performance pour chaque mile par heure (mph) au dessus de 55 miles par heure. Par exemple à 55 mph vous pouvez obtenir 30 miles par gallon d'essence, à 60 mph vous obtenez 28.5 miles par gallon, et à 70 vous obtenez 25.5 miles par gallon). (c'est-à-dire que 10 gallons à 55mph vous permettront de conduire 300 miles, mais à 70 mph vous ne ferez que 255 miles. Un autre façon de voir les choses est que cette différence de 45 miles vous coutera 6 dollars)
- F. Enfin, ne laissez pas votre voiture tourner sans rouler pendant plus de 30 secondes. Si vous devez attendre plus longtemps, arrêtez le moteur. Cela consomme moins d'essence de redémarrer la voiture que d'attendre avec le moteur allumé. (Source: Ease gas pump pains by replacing old habits with new ones, News-Gazette, April 15, 2006)

## Conseils Parentaux

**Préparez votre enfant pour le kindergarten.** Pour encourager votre enfant à écouter et à utiliser les mots pour s'exprimer, vous devez vous même écouter et parler. Si vous conduisez, éteignez la radio et encouragez votre enfant à parler à propos de votre destination et ce qui va se passer quand vous serez arrivés. A la maison, éteignez la télévision pendant les repas et parlez à vos enfants de leur journée.



Utilisez des images dans les livres et les magazines et invitez votre enfant à vous parler de ce qui s'est passé et de ce qui va arriver dans l'histoire. Faites-lui faire un dessin puis, faites lui commenter ce qu'il a dessiné

Faites participer votre enfant à des activités qui lui demandent de suivre des instructions. Par exemple, demandez-lui de mettre une assiette sur la table ou bien de sauter sur un pied vers la porte et de l'ouvrir. Pas besoins de demander des choses sérieuses, des choses amusantes seront tout à fait adaptées.

Utilisez des mots comme "au dessus, dessous, devant, à coté, etc." Par exemple : dites lui de mettre un sac de haricots (ou n'importe quelle autre chose) sous son menton et de l'y laisser, ou bien de faire tenir une balle sur sa tête.

Pour aider votre enfant à apprendre et exprimer des émotions, lisez des livres à propos de ces émotions. Parlez des situations qui rendent les gens tristes, contents, en colère, frustrés, effrayés etc. Utilisez différentes expressions de visage et différente voix pour discuter de l'émotion. Faites-en un jeu, et si vous avez toujours voulu être un(e) acteur (trice), c'est le moment !

Quelques bons livres pour les enfants de quatre et cinq ans:

Glad Monster; Sad Monster  
 Learning to Get Along Series  
 On Monday When It Rained  
 Sometimes I'm Bombaloo  
 The Feed Good Book  
 The Three Grumpies  
 Ready for Kindergarten Calendar)

par

Ed Emberley & Anne Miranda  
 Cheri J. Mieners  
 Cheryl Kachenmeister  
 Rachel Vail  
 Todd Parr  
 Tamra Wight (Source: U-Way Getting

## Nouvelles de l'Immigration

### **Bulletin des Visa mai 2007:**

Au premier mai 2007, les dates de priorités pour les visas sont les suivantes. (Source: Visa Bulletin #105 Volume VIII):

Première préférence (enfant célibataire de citoyens US)	15 mai 2001
2A (époux/se, enfant de résident permanent)	8 avril 2002
2B (enfant célibataire de résident permanent)	1 octobre 1997
Troisième (enfant marié de citoyens US)	1 <sup>er</sup> avril 1999
Quatrième (frère/sœur de citoyens US)	15 mai 1996



## Nouvelles locales

**Mariage:** Félicitations à *Vinh Xuan Nguyen* et *Ngoan Be Thai*. Mr. Vinh et Mme. Ngoan se sont mariés le 11 avril 2007 à Urbana.

Félicitations *Justina Sayon* et *James Kemokai*. Justina, la fille d'Edith et Edwin Sayon, s'est mariée le 20 avril 2007.

**Condoléances:** Nos sincères condoléances à Ngoc Anh Ton Nu pour le décès de votre père *Ton That Dong*. Mr. Ton est décédé le 7 février 2007 à Hue, Vietnam.

Nos sincères condoléances à la famille de *Hawa Kortu Barnes*. Mrs. Barnes, la belle-sœur de Richline (Mattie) Gbor et Nyangbe. Madame Barnes est récemment décédée à Champaign/Urbana alors qu'elle était sous traitement pour une maladie.

**Merci:** Pendant la dernière campagne d'United Way, l'automne passé, plusieurs donateurs ont choisi d'attribuer leurs dons à cette agence. Mais ils souhaitent rester anonymes. Si vous êtes l'un de ces donateurs, recevez nos très sincères remerciements.

**Opportunités commerciales:** Si vous avez pensé ouvrir un commerce au Vietnam, Patricia Beck de Decatur souhaiterait vous parler. Vous pouvez la joindre au (217) 325-3693 or (217) 820-8000.