



MOI, TOI ET L'ORDI

S'il fallait jadis traîner dans les bars ou près de la machine à café pour vivre un flirt, Internet a rapidement changé la donne. Aujourd'hui, les médias sociaux nous mettent à quelques clics de beaux inconnus ou d'anciennes flammes amoureuses. Une nouvelle porte d'entrée vers l'infidélité? Pas forcément, mais, si on vit en couple, on aurait tout de même intérêt à baliser ce qu'on se permet mutuellement de faire sur les médias sociaux. Par exemple, est-ce correct d'envoyer, sur Facebook, des messages privés à un ex? Ou même d'être son «amie»? Est-ce que le flirt par courriel ou même des courriels osés constituent pour nous une infidélité? Le problème est réel: un sondage américain réalisé en 2010 rapportait qu'un divorce sur cinq citait Facebook parmi ses causes.

«J'ai connu un couple de longue date qui s'est séparé pour une histoire comme ça, raconte la sexologue Jocelyne Robert. Lui a échangé des courriels très osés avec une femme. Lorsque sa femme l'a appris, cela a détruit leur couple. Pour elle, c'était une infidélité, même s'il disait n'avoir jamais touché l'autre femme. Monsieur disait n'avoir rien "fait" de mal... Il faut définir ensemble ce qui n'appartient qu'à nous deux, incluant ce qui se dit ou s'écrit à l'ordi.»

Andrée-Anne Guénette



VIVRE, C'EST GUÉRIR!

Cette autobiographie de Nicole Bordeleau raconte le cheminement qui l'a menée d'une vie de grands tiraillements, de secrets de famille et de luttes intérieures à son statut actuel de professeure de yoga et adepte du zen. Le déclic: un diagnostic d'hépatite C, une grave maladie du foie, qui l'a encouragée à changer radicalement son quotidien. Alimentation, gestion du stress, tabagisme, même la coupe de vin au souper... tout a été revu et corrigé. Dans ce récit qui se lit comme un roman, on découvre toute la force de l'esprit qui se libère de ses vieilles blessures pour accéder à une vie qui lui ressemble. Un livre empreint d'espoir à lire et à faire lire autour de nous (Les Éditions de l'Homme, 2012, 224 p., 26,95 \$). AAG

ADIEU, PROMOTION!

Le poste convoité nous a filé sous le nez, et nous voilà totalement démotivée! Que faire pour raccrocher? «Ce revers crée un vic explique Andrée Martineau, spécialiste en gestion de carrière. On avait un objectif, des attentes financières et là, plus rien. Pour s'en sortir vite, on révisé notre plan de carrière et on se donne un nouvel objectif.»

M^{me} Martineau suggère d'analyser nos attentes en regard de nos compétences et de nos performances des dernières années. «Méritait-on vraiment cette promotion? Nous reste-t-il des compétences à acquies La culture et les valeurs de l'entreprise cadrent-elles avec notre personnalité Faut-il changer quelque chose dans notre attitude? On peut rencontrer la direction et demander s'il n'y a pas d'autres avenues pour nous dans l'entreprise. Enfin, si nos perspectives d'avenir sont limitées, rien ne nous empêche d'offrir notre candidature ailleurs.»

On décide de rester en poste, et on relève de la personne qui a obtenu la promotion à notre place? «On la soutient et on s'en fait une alliée. À tout, c'est elle qui sera notre nouvelle référence», conseille Andrée Martineau.

Danielle Verille