



Your monthly dose of workplace wellness support

Brought to you by **Ki Health**
Formerly CloudMD

Family—whether immediate, extended, chosen, or by blood—can be a cornerstone of our identity, offering love, support, and care. But even the most cherished relationships come with their challenges. Navigating family dynamics can sometimes feel overwhelming, especially when managing conflict, setting boundaries, or balancing personal well-being with commitments. This month's newsletter is designed to provide strategies that foster healthy family relationships.

PLUS, we're sharing even more. Please read on to learn about:

- New resources to support your team through economic uncertainty, including navigating workplace disruption and prioritizing self-care during change.
- Your 2025 Mental Health Week toolkit.

Additional Resources: Navigating Workplace Disruptions and Prioritizing Self-Care During Change

We understand that the ongoing economic and political uncertainty is challenging for everyone involved. The stress and anxiety that can arise from the situation can significantly impact the mental well-being of your employees.

The importance of a psychologically healthy workforce cannot be overstated. Providing support and resources during this difficult time can help employees cope better and ease the transition back to work for those impacted by temporary layoffs or other disruptions. With that in mind, we are sharing some resources with you that may be useful for your workforce. The linked flyers are about navigating workplace disruptions and self-care during change. Both include practical tips and strategies for managing stress and maintaining positive mental well-being during challenging periods. It's also important to manage your mental health during this period, and we hope you will find the materials helpful.

And, a reminder that our EFAP solution includes a full range of services to support you and your employees, including short-term counselling, financial wellness tools, career support, and manager support resources.

[WORKPLACE DISTRIBUTIONS EN >](#)

[WORKPLACE DISRUPTIONS FR >](#)

[SELF-CARE DURING CHANGE EN>](#)

[SELF-CARE DURING CHANGE FR>](#)

Mental Health Week 2025

This year's theme is *Unmasking Mental Health* and focuses on embracing honesty and vulnerability to help peel back the stigma associated with mental health. This year's campaign includes:

- A bonus webinar for you and your employees - *Unmasking Imposter Syndrome: How to Overcome Self-Doubt at Work*
- An additional resource article
- Toolkit resources and activities
- Social media graphics

You can access all the resources you need to support unmasking mental health in the toolkit email you received on April 9. **Please reach out to your Account Manager if you did not receive your toolkit email.**

"Ask an Expert" Events

Every month, we host an "Ask an Expert" event on a pressing health and well-being topic. Encourage your employees to attend so they can gain valuable insights on the topic of the month.



Family Relationships and Setting Boundaries

"I love my family, but they don't seem to value or appreciate everything that I do for them. I constantly feel stretched thin from burning the candle at both ends – if I'm not working, I'm driving my kids around, trying to figure out meals for the week, trying to

keep track of appointments, trying to stay on top of cleaning. I'm getting frustrated and resentful; I'd give anything for a little time to myself. What can I do?"

These are the registration pages for the event on **May 14th**. Share the links to these pages in employee communications.

[REGISTER EN >](#)

[ENREGISTREMENT FR >](#)



Webinar Recording: Climate-Related Anxiety

For our April *Ask an Expert* webinar, we heard from our expert about how to manage eco-anxiety, including tips for how to balance awareness and engagement with self-care.

[If you missed the event, watch the video here.](#)

BONUS EVENT: Mental Health Week



Unmasking Imposter Syndrome: How to Overcome Self-Doubt at Work

Learn why imposter syndrome is so common in high-achieving workplaces, how self-doubt impacts mental health and performance, and strategies for reframing thoughts and embracing confidence so you can show up as your best self.

Below are the registration pages for this additional Mental Health Week event on **May 5th**. Share the links to these pages in employee communications.

[**REGISTER EN >**](#)

[**ENREGISTREMENT FR >**](#)

May: Healthy Boundaries

Trusted, expert-approved content to share with your employees through your newsletters, intranets, e-mails, and more. We offer this content in a copy/paste format so you can easily share it across your internal channels.

Healthy Boundaries, Healthy Relationships

When you think about the ingredients that make a healthy relationship, you probably think of things like communication, trust, and respect. But if you've ever found yourself flip-flopping between guilt and anger, grappling with resentment, or feeling overwhelmed, drained, or taken for granted, you know that there's a secret ingredient: *boundaries*.

Whether with yourself, your work, or the people in your life, healthy boundaries are critical for building and sustaining healthier relationships. Let's talk about why that is and what it looks like.

What Are Boundaries and Why Should We Set Them?

Boundaries are like invisible lines we draw around ourselves that govern who and what we allow into our physical and psychological space and the terms under which we do so. They define what's "us" and "ours" – where we end and where others begin. They're the rules we set about what we will or won't do, accept, or tolerate.

When we set boundaries and honour these rules for ourselves:

- **It enhances our well-being.** Research suggests that maintaining boundaries can help reduce stress and burnout, protect self-esteem, improve work-life harmony, reduce exhaustion, and increase happiness. They help us know, understand, trust, and respect ourselves and keep our tanks full. They help us live more fulfilling lives and more in line with the things that matter to us.
- **It improves our professional lives.** Research suggests that boundaries help us to be more engaged, satisfied, and successful at work.
- **It improves our relationships.** Boundaries are not selfish or damaging to our relationships; they actually help us sustain them in the long term. By valuing ourselves and respecting our limits, we communicate expectations about how we want to be treated, preventing the build-up of resentment and the gradual erosion of connection. By taking responsibility for our needs and showing up

in consistent ways, we foster trust, security, and mutuality. Boundaries let the people we care about know we're not keeping a tally of emotional debts they'll have to pay later – they can trust us to say “no” when we don't have the capacity and to mean it when we say “yes.”

What Do Healthy Boundaries Look Like?

For our boundaries to benefit and serve us in these ways, they need to be *healthy*.

Healthy boundaries are *not*:

- **Requests.** They're not about what others do (which we can sometimes influence but never fully control); They're about what *you* do. It's the difference between “Please don't speak to me like that,” a request, and “I'm not continuing this conversation if you speak to me like that” and following through a boundary.
- **Rigid rules.** They're not blanket, static rules that we never compromise on and never adjust.
- **A way to avoid accountability, compromise, or intimacy.** They're not a way to escape our obligations, excuse bad behaviour, keep people out, or avoid the work that can come with meaningful intimacy. We don't get to march around insisting that others live entirely on our terms.

Instead, healthy boundaries take our own needs and rights into account while still respecting the needs and rights of others. They allow room for imperfection and negotiation. They're stable – we maintain a core of self-respect and consistency – but allowed to change when we decide the situation warrants it or when doing so would be beneficial for us:

- In the workplace, that can look like shutting off everything work-related at the end of your workday – making that your default setting – while keeping a little flexibility for (rare, well-defined, time-limited) emergencies.
- In a personal relationship, that can look like having a policy of not maintaining connections with people who treat you poorly while giving a little grace when a partner, friend, or colleague has a (rare, time-limited, harm-limited) off-moment or bad day.
- In terms of self-expression, that can look like sticking to your core value of authenticity while choosing to vary how you share your true self – or what

aspects of your true self you share – in close friendships versus work relationships.

Tips for Setting Healthy Boundaries

If you're unsure of where to start when it comes to setting healthy boundaries that nourish your relationships and well-being, here are a few tips:

- **Recognize the signs.** Check-in with yourself and pay attention to how you feel in different situations and in different relationships. Do you feel drained or resentful? Do you feel like you constantly give and get nothing in return? Do you find yourself shutting down or lashing out? Do you find yourself going along with others' plans and then regretting it? Are you avoiding specific people or places? These can be signs that you need to set firmer boundaries around these people or situations.
- **Reflect on your needs.** Get to know yourself. Think about what you really need to feel your best. Are you living in ways that support those needs? For example, are you getting enough sleep, personal time, and emotional support? Do you feel respected and appreciated? If not, think about the things you can do (or say no to) to change that.
- **Identify barriers.** If you have difficulty setting and sticking to your boundaries, take some time to chew on what might be blocking you and then address those things. Common blocks can include fear of conflict, guilt, fear of rejection, insecurity or low self-worth, or lack of awareness of what you need or are responsible for. An especially common block is the belief that having boundaries makes us mean or unempathetic. In reality, research suggests that we're able to empathize and help others *more* effectively when we have healthy emotional boundaries and don't fully absorb others' distress.
- **Communicate clearly.** Communicate your boundaries clearly. People can't respect them if they don't know what they are. For example: "I like to keep my family life private, but I'd love to talk your ear off about sports and movies!" "Outside of my dog, husband, and kid, I'm not a hugger. High five!", "After any social events, I need a solid hour or two of solo time to recharge."
- **Start small and be consistent.** You don't have to do a full-life boundary overhaul; start with small changes and be consistent. For example, if saying

“no” is a particular challenge, start building that muscle by saying “no” in low-stakes situations that aren’t as important to you, and then work your way up.

- **Ride out discomfort and pushback.** Especially if boundaries are relatively new to you, expect to feel some discomfort and to get some pushback. These aren’t necessarily indicators that you’re doing anything wrong – they’re a natural side effect of change. It can take some time to adjust to a new way of doing things or for others to adjust their expectations and behaviour towards you.

Finally, remember to **be flexible**. Your needs and circumstances will change over time – and your boundaries will need to change as well. The best boundaries are like a good mattress: firm, with a little give when it’s needed. If you're feeling unsure about where to start, need help setting healthy boundaries, or want support navigating challenging relationships, don't hesitate to reach out through your EFAP.

Dr. Kayleigh-Ann Clegg is a Clinical Psychologist and Clinical Content Specialist.

FR

Des limites saines, des relations saines

Lorsque vous pensez aux ingrédients qui font une relation saine, vous pensez probablement à des choses comme la communication, la confiance et le respect. Mais si vous vous êtes déjà retrouvé à osciller entre la culpabilité et la colère, aux prises avec le ressentiment, ou à vous sentir dépassé, épuisé ou pris pour acquis, vous savez qu’il y a un ingrédient secret : les limites.

Que ce soit avec vous-même, votre travail ou les personnes qui vous entourent, il est essentiel de poser des limites saines pour édifier et entretenir des relations plus saines. Voyons pourquoi et comment.

En quoi consistent les limites et pourquoi devrions-nous les définir ?

Les limites sont comme des lignes invisibles que nous traçons autour de nous et qui déterminent qui et ce que nous autorisons à entrer dans notre espace physique et psychologique, et les conditions de cette autorisation. Elles définissent ce qui est « nous » et « nôtre », où nous y mettons fin et où les autres commencent. Ce sont les règles que nous fixons sur ce que nous ferons ou ne ferons pas, accepterons ou tolérerons.

Lorsque nous fixons des limites et que nous respectons ces règles pour nous-mêmes :

- **Cela améliore notre bien-être.** Les recherches suggèrent que le maintien de limites peut aider à réduire le stress et l'épuisement professionnel, à protéger l'estime de soi, à améliorer l'harmonie entre la vie professionnelle et la vie privée, à réduire l'épuisement et à accroître le bonheur. Elles nous aident à nous connaître, à nous comprendre, à nous faire confiance et à nous respecter, et à garder nos réservoirs pleins. Elles nous aident à mener une vie plus épanouissante, plus en phase avec ce qui compte pour nous.
- **Cela améliore notre vie professionnelle.** Les recherches suggèrent que les limites nous aident à être plus engagés, satisfaits et performants au travail.
- **Cela améliore nos relations.** Les limites ne sont pas égoïstes ou préjudiciables à nos relations ; elles nous aident en réalité à les maintenir à long terme. En nous valorisant et en respectant nos limites, nous communiquons nos attentes sur la façon dont nous voulons être traités, ce qui empêche l'accumulation de ressentiment et l'érosion progressive de la connexion. En assumant la responsabilité de nos besoins et en nous montrant cohérents, nous favorisons la confiance, la sécurité et la réciprocité. Les limites permettent aux personnes qui nous sont chères de savoir que nous ne tenons pas compte des dettes émotionnelles qu'elles devront payer plus tard. Elles peuvent nous faire confiance pour dire « non » lorsque nous n'en avons pas la capacité et pour le dire sérieusement lorsque nous disons « oui ».

À quoi ressemblent des limites saines ?

Pour que nos limites nous soient profitables et nous servent de cette manière, elles doivent être saines.

Les limites saines ne sont pas :

- **Des demandes.** Elles ne concernent pas ce que font les autres (ce sur quoi nous pouvons parfois avoir une influence, mais que nous ne pouvons jamais totalement contrôler) ; elles concernent ce que vous faites. C'est la différence entre « S'il te plaît, ne me parle pas comme ça », qui est une demande, et « Je ne continue pas cette conversation si tu me parles comme ça », qui est une limite.
- **Des règles rigides.** Il ne s'agit pas de règles générales et statiques auxquelles nous ne faisons jamais de compromis et que nous n'ajustons jamais.
- **Un moyen d'éviter la responsabilité, le compromis ou l'intimité.** Il ne s'agit pas d'un moyen d'échapper à nos obligations, d'excuser un mauvais comportement, d'exclure des personnes ou d'éviter le travail qui peut découler d'une intimité significative. Nous ne pouvons pas nous permettre de faire pression sur les autres pour qu'ils vivent entièrement selon nos modalités.

Au contraire, des limites saines tiennent compte de nos propres besoins et droits tout en respectant ceux des autres. Elles laissent de la place à l'imperfection et à la négociation. Elles sont stables — nous conservons un noyau de respect de soi et de cohérence — mais nous sommes autorisés à les modifier lorsque nous décidons que la situation le justifie ou que cela nous serait bénéfique :

- Sur le lieu de travail, cela peut se traduire par la mise en veille de tout ce qui est lié au travail à la fin de votre journée de travail — en faisant de cela votre réglage par défaut — tout en gardant un peu de flexibilité pour les urgences (rares, bien définies et limitées dans le temps).
- Dans une relation personnelle, cela peut se traduire par une politique de non-maintien des liens avec les personnes qui vous traitent mal, tout en faisant preuve d'un peu de tolérance lorsqu'un partenaire, un ami ou un collègue a un moment d'égarement (rare, limité dans le temps, sans conséquence) ou un mauvais jour.

- En termes d'expression de soi, cela peut se traduire par le fait de s'en tenir à votre valeur fondamentale d'authenticité tout en choisissant de varier la façon dont vous partagez votre vrai moi — ou les aspects de votre vrai moi que vous partagez — dans les relations d'amitié étroite par rapport aux relations de travail.

Conseils pour établir des limites saines

Si vous ne savez pas par où commencer pour établir des limites saines qui favorisent vos relations et votre bien-être, voici quelques conseils :

- **Reconnaissez les signes.** Faites un suivi avec vous-même et faites attention à ce que vous ressentez dans différentes situations ainsi que dans différentes relations. Vous sentez-vous épuisé ou plein de ressentiment ? Avez-vous l'impression de constamment donner sans rien recevoir en retour ? Vous arrive-t-il de vous renfermer ou de vous mettre en colère ? Vous arrive-t-il de suivre les plans des autres pour ensuite le regretter ? Évitez-vous certaines personnes ou certains endroits ? Ce sont peut-être des signes que vous devez établir des limites plus fermes avec ces personnes ou dans ces situations.
- **Réfléchissez à vos besoins.** Apprenez à (mieux) vous connaître. Réfléchissez à ce dont vous avez vraiment besoin pour vous sentir au mieux de votre forme. Votre mode de vie répond-il à ces besoins ? Par exemple, dormez-vous suffisamment, avez-vous du temps pour vous et bénéficiez-vous d'un soutien émotionnel ? Vous sentez-vous respecté et apprécié ? Si ce n'est pas le cas, réfléchissez à ce que vous pouvez faire (ou refuser) pour changer la situation.
- **Identifiez les obstacles.** Si vous avez du mal à fixer et à respecter vos limites, prenez le temps de réfléchir à ce qui pourrait vous bloquer, puis abordez ces questions. Les obstacles courants peuvent inclure la peur du conflit, la culpabilité, la peur du rejet, l'insécurité ou la faible estime de soi, ou le manque de conscience de ce dont vous avez besoin ou dont vous êtes responsable. Un blocage particulièrement courant est la croyance que le fait d'avoir des limites nous rend méchants ou peu empathiques. En réalité, les recherches suggèrent que nous sommes capables de faire preuve d'empathie et d'aider les autres plus efficacement lorsque nous avons des limites émotionnelles saines et que nous n'absorbons pas complètement la détresse des autres.

- **Communiquez clairement.** Exprimez clairement vos limites. Les gens ne peuvent pas les respecter s'ils ne les connaissent pas. Par exemple : « J'aime préserver la confidentialité de ma vie de famille, mais je peux te tenir la jambe pendant des heures sur le sport et le cinéma ! » « À part mon chien, mon mari et mon enfant, je n'aime pas trop les câlins. On se tape dans la main ! », « Après tout événement social, j'ai besoin d'une bonne heure ou deux en mode solo pour me ressourcer. »
- **Commencez petit et soyez cohérent.** Vous n'avez pas besoin de revoir complètement vos limites ; commencez par de petits changements et soyez cohérent. Par exemple, si dire « non » est un défi, commencez à développer ce réflexe en disant « non » dans des situations à faible enjeu qui ne sont pas aussi importantes pour vous, puis progressez.
- **Surmontez l'inconfort et les réactions négatives.** Attendez-vous à ressentir un certain inconfort et à subir des réactions négatives, surtout si les limites sont relativement nouvelles pour vous. Ce n'est pas nécessairement le signe que vous faites quelque chose de mal, c'est un effet secondaire naturel du changement. Il faut parfois du temps pour s'adapter à une nouvelle façon de faire les choses ou pour que les autres adaptent leurs attentes et leur comportement à votre égard.

Pour finir, n'oubliez pas de **faire preuve de souplesse**. Vos besoins et votre situation évolueront avec le temps, et vos limites devront elles aussi changer. Les meilleures limites sont comme un bon matelas : fermes, mais capables de s'adapter si nécessaire. Si vous ne savez pas par où commencer, si vous avez besoin d'aide pour établir des limites saines ou si vous souhaitez être accompagné dans des relations difficiles, n'hésitez pas à faire appel à votre PAEF.

La Dre Kayleigh-Ann Clegg, psychologue clinicienne et spécialiste du contenu clinique.

Selected References/Références sélectionnées

- Boccoli, G., Tims, M., Gastaldi, L., & Corso, M. (2024). The psychological experience of flexibility in the workplace: How psychological job control and

boundary control profiles relate to the wellbeing of flexible workers. *Journal of Vocational Behavior*, 155, 104059.

- Chernata, T. (2024). Personal boundaries: definition, role, and impact on mental health. *Personality and environmental issues*, 3(1), 24-30.
- Bulger, C. A., Matthews, R. A., & Hoffman, M. E. (2007). Work and personal life boundary management: boundary strength, work/personal life balance, and the segmentation-integration continuum. *Journal of occupational health psychology*, 12(4), 365.
- Cobb, H. R., Murphy, L. D., Thomas, C. L., Katz, I. M., & Rudolph, C. W. (2022). Measuring boundaries and borders: A taxonomy of work-nonwork boundary management scales. *Journal of Vocational Behavior*, 137, 103760.
- Krol, S. A., & Bartz, J. A. (2022). The self and empathy: Lacking a clear and stable sense of self undermines empathy and helping behavior. *Emotion*, 22(7), 1554.
- Moiseeva, N., Gantseva, E., Lyamina, L., & Lyamina, L. (2020). The phenomenon of psychological boundaries. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 93.
- Pluut, H., & Wonders, J. (2020). Not able to lead a healthy life when you need it the most: Dual role of lifestyle behaviors in the association of blurred work-life boundaries with well-being. *Frontiers in psychology*, 11, 607294.
- Trefalt, Š. (2013). Between you and me: Setting work-nonwork boundaries in the context of workplace relationships. *Academy of Management Journal*, 56(6), 1802-1829.
- Volkova, M. S., Silivonenko, A. A., & Fialkina, L. V. (2022). The importance of developing healthy personal boundaries of students for building a sustainable work-life balance. *Vestnik of Samara State Technical University Psychological and Pedagogical Sciences*, 19(3), 23-34.

2025 Webinar Calendar

[Click here to download](#) our full webinar calendar for 2025, which also includes recordings from the 2025 webinars that have passed. We encourage you to register yourself and share with your employees to encourage them to participate in these insightful sessions.

2025 Content Calendar

Our 2025 content calendar is now available! [Click here to download it now](#). Please note this calendar is designed to support you with your internal communications and planning; it is not intended for distribution.

Brought to you by **Kii Health**
Formerly CloudMD