



Your monthly dose of workplace wellness support



## Brought to you by **Ki Health**

Managing chronic conditions is becoming an increasingly important workplace conversation, with more employees balancing ongoing health concerns alongside their day-to-day responsibilities. When left unsupported, chronic conditions can impact productivity, absenteeism, disability claims, and overall employee well-being. However, with the right resources and guidance, organizations can play a meaningful role in helping employees manage their health while remaining engaged at work.

This month's newsletter explores the importance of proactive, connected support for employees navigating chronic conditions, along with strategies and resources that can help foster healthier, more sustainable workplaces.

**"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.



### **Managing Chronic Conditions**

*"I was recently diagnosed with a chronic health condition. It's completely thrown me for a loop. In addition to affecting my energy, my hobbies, and my relationships, it is also impacting what I can and can't do at work. I don't know how to feel or who I should tell or how to cope with it. I really like my job and don't want to have to leave. How do I manage all of this?"*

These are the registration pages for the event on **June 10th**. Share the links to these pages in employee communications.

[REGISTER EN >](#)

[REGISTER FR >](#)



### **Webinar Recording: Building Better Relationships at Work**

In our May *Ask an Expert* webinar, our expert explored the complexities of workplace relationships, including how to set appropriate boundaries, build trust and connection with colleagues, and navigate differences.

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



### **Webinar Recording: Connection at Work (Mental Health Week Special)**

In this special bonus edition of *Ask an Expert* in honour of Mental Health Week, our expert discussed the impact of connection on mental health, how to recognize signs that someone may be feeling disconnected at work, barriers that can make connection more difficult, and practical, realistic ways to build stronger connections across the organization.

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

## June: Managing Chronic Conditions

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.

### **Reclaiming and Redefining Yourself Through Chronic Illness**

What happens when chronic illness changes the things that used to make you feel like you?

Maybe you used to run a mile a day, and now you get winded walking the hundred meters between the parking lot and your office. Maybe you used to take pride in being reliable and a little neurotically on time, and now flare-ups mean that sometimes you can't show up at all. Maybe you used to be the center of a tight-knit group of friends, and now the gulf between your experiences has you on the outside looking in.

When so much about you—your routines, your relationships, your hobbies, your dreams—changes, who are you then?

### **How Chronic Illness Can Impact Identity**

Chronic illnesses—physical or mental health conditions that recur or persist over long periods of time—vary in how severe and disruptive they are, but can often have profound

effects on the shape your life takes. They can impact, for example, your day-to-day habits and functioning, your ability to work, your goals, your social life, your family life, your romantic relationships, your physical comfort and safety, and your physical and mental health.

They can also impact your identity. Especially early on, chronic illness is considered a *biographical disruption*. It can shake the givens of your life, including:

- The assumptions and behaviours that you might usually take for granted.
- The way you see and understand yourself and your place in the world.
- The social and material resources that you rely on to sustain your life.

Over time, these disruptions can create uncertainty and uncomfortable discrepancies between who you were before the illness, who you are now, and who you are expected or want to be. The symptoms of chronic illness can place limits on your ability to close the gaps between different versions of yourself. The larger the discrepancies, the harder it can be to cope with the illness, maintain your self-esteem, and protect your mental health.

### **Integrating Illness into Identity**

Wrapping your head around who you are now and closing those gaps starts with figuring out how the illness fits into your identity. Research suggests that there are four common approaches:

1. **Rejection:** Not integrating the illness into how you see yourself and your life, not acknowledging that it exists and impacts you, or minimizing how it does. *What this can look like:* Pushing yourself too hard despite symptoms, not attending medical appointments, or not asking for or accepting support or help.
2. **Engulfment:** Over-integrating the illness into how you see yourself and your life by letting it engulf, preoccupy, and dominate your day-to-day while displacing other things you care about (beyond what would be expected for the illness severity). *What this can look like:* Turning down invitations or opportunities that would physically be possible, frequently catastrophizing symptoms, or jumping to the worst case. Focusing on the illness above almost all else in your life.

3. **Acceptance:** Integrating the illness into how you see yourself and your life in a balanced way. Neither “fusing” with it nor avoiding or ignoring it and its impact on you. *What this can look like:* Continuing to engage with important things and people in your life while respecting your limits, listening to and taking care of your body and your health, pushing yourself appropriately, or adjusting activities rather than cancelling them.
4. **Enrichment:** Integrating the illness into how you see yourself and your life in a way that involves positive change and personal growth. *What this can look like:* Acknowledging challenges and limitations while also actively looking for aspects of the experience to learn and grow from; choosing to practice being more patient, empathetic, or understanding of others; looking for the positives among the difficulties; or building a “meaningful self” by focusing on cultivating a new purpose, attitude, and connections.

While it can be challenging and take time to process the grief that often accompanies chronic illness, research suggests that trying to integrate the illness into your world via acceptance or enrichment tends to lead to better psychological adjustment and physical well-being.

### **A Few Final Tips**

Acknowledging and accepting the version of you that includes a chronic illness—and the challenges or limitations that may come with it—is perhaps easier said than done. But it can be done! Here are a couple of tips to consider to help you come to terms with the you that you are now:

- **Find the through-threads.** Take some time to reflect on what about you hasn’t changed. What strengths and resources do you still have in your life? What are you still able to do that you enjoy or that’s meaningful to you? What aspects of your personality have stayed the same?
- **Get creative.** Think about what really matters to you in life. If there are things you used to be able to do or values that you used to follow, brainstorm how you could still do versions of those things that would still resonate with you or act on those values in ways that would feel meaningful. For example, if you are a runner but

are no longer able to run, reflect on what it was you liked about running and how that could translate into activities you could still do now.

- **Be flexible in your thinking.** Remember that you're more than one thing, more than your illness now, or who you used to be then. You're a collage, a kaleidoscope, a story that winds and twists. Who we each are isn't necessarily fixed; identity is something that has stable parts, but that is also negotiated and changed over the course of our lives.
- **Acknowledge losses and show yourself grace.** At the same time, give yourself space to mourn the parts of you and of your life that have fundamentally changed. You don't have to have toxic positivity or bully yourself into acceptance or enrichment. It's okay to have hard days and to sometimes miss how you used to be, while still moving forward.

Finally, if you're supporting someone who is living with a chronic illness, keep in mind that it can affect their sense of self. Supporting them means valuing who they are with and beyond the illness, encouraging them in the choices they make about their life, and helping them maintain connections, routines, and activities that matter.

If you or someone you care about is living with a chronic illness, don't hesitate to reach out through your EFAP for support in managing its impact.

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

FR

### **Se réappropriier et se redéfinir face à une maladie chronique**

Que se passe-t-il lorsque la maladie chronique modifie les choses qui vous permettaient autrefois de *vous sentir vous-même* ?

Peut-être aviez-vous l'habitude de courir un kilomètre et demi par jour, et maintenant vous êtes essoufflé(e) après avoir parcouru les cent mètres qui séparent le parking de votre bureau. Peut-être étiez-vous fier(ère) d'être fiable et d'être ponctuel(le) à l'excès, et maintenant, les poussées de la maladie font que parfois vous ne pouvez tout simplement pas vous présenter. Peut-être étiez-vous le pilier d'un groupe d'amis très soudé, et maintenant, le fossé entre vos expériences vous place en marge, à regarder de l'extérieur.

Quand tant de choses vous concernant — vos habitudes, vos relations, vos loisirs, vos rêves — changent, qui êtes-vous alors ?

### **Comment une maladie chronique peut-elle affecter l'identité**

Les maladies chroniques — des troubles de santé physique ou mentale qui réapparaissent ou persistent sur de longues périodes — varient en termes de gravité et de perturbation, mais peuvent souvent avoir des effets profonds sur le cours de votre vie. Elles peuvent avoir un impact, par exemple, sur vos habitudes et votre fonctionnement au quotidien, votre capacité à travailler, vos objectifs, votre vie sociale, votre vie familiale, vos relations amoureuses, votre confort et votre sécurité physiques, ainsi que votre santé physique et mentale.

Elles peuvent également avoir un impact sur votre identité. Surtout au début, une maladie chronique est considérée comme un *bouleversement biographique*. Elle peut ébranler les certitudes de votre vie, notamment :

- Les hypothèses et les comportements que vous considérez habituellement comme acquis.
- La façon dont vous vous percevez et vous comprenez, ainsi que votre place dans le monde.
- Les ressources sociales et matérielles sur lesquelles vous comptez pour subvenir à vos besoins.

Au fil du temps, ces bouleversements peuvent créer de l'incertitude et des décalages inconfortables entre la personne que vous étiez avant la maladie, celle que vous êtes aujourd'hui, et celle que l'on attend de vous ou que vous souhaitez être. Les symptômes

d'une maladie chronique peuvent limiter votre capacité à combler les écarts entre ces différentes versions de vous-même. Plus ces décalages sont importants, plus il peut être difficile de faire face à la maladie, de préserver votre estime de soi et de protéger votre santé mentale.

### **Intégrer la maladie à son identité**

Pour accepter qui vous êtes aujourd'hui et combler ces écarts, il faut d'abord déterminer comment la maladie s'intègre à votre identité. Les recherches suggèrent qu'il existe quatre approches courantes :

1. **Rejet** : Ne pas intégrer la maladie dans la façon dont vous vous percevez et percevez votre vie, ne pas reconnaître qu'elle existe et qu'elle a un impact sur vous, ou minimiser cet impact. *À quoi cela peut-il ressembler* : se surmener malgré les symptômes, ne pas se rendre aux rendez-vous médicaux, ou ne pas demander ni de accepter soutien ou d'aide.
2. **L'accaparement** : intégrer de manière excessive la maladie dans la perception que vous avez de vous-même et de votre vie en la laissant envahir, occuper et dominer votre quotidien, au détriment d'autres aspects qui vous tiennent à cœur (au-delà de ce que l'on pourrait attendre compte tenu de la gravité de la maladie). *À quoi cela peut-il ressembler* : Concrètement, cela peut se traduire par le fait de décliner des invitations ou des opportunités qui seraient pourtant physiquement réalisables, d'avoir tendance à dramatiser fréquemment les symptômes ou d'envisager systématiquement le pire scénario. Il s'agit de donner à la maladie une place prépondérante dans votre vie, au détriment de presque tout le reste.
3. **Acceptation** : Intégrer la maladie dans la façon dont vous vous percevez et percevez votre vie de manière équilibrée. Ni ne « fusionner » avec elle, ni ne l'éviter ou l'ignorer, ainsi que son impact sur vous. *À quoi cela peut-il ressembler* : Continuer à s'engager dans les choses et les relations importantes de votre vie tout en respectant vos limites, en écoutant et en prenant soin de votre corps et de votre santé, en vous poussant dans vos limites de manière appropriée, ou en adaptant vos activités plutôt qu'en les annulant.
4. **Enrichissement** : Intégrer la maladie dans la façon dont vous vous percevez et percevez votre vie d'une manière qui implique un changement positif et un épanouissement personnel. *À quoi cela peut-il ressembler* : Reconnaître les défis et les limites tout en recherchant activement les aspects de l'expérience qui

permettent d'apprendre et de grandir ; choisir de s'entraîner à être plus patient, empathique ou compréhensif envers les autres ; rechercher les aspects positifs au milieu des difficultés ; ou construire un « moi significatif » en se concentrant sur le développement d'un nouvel objectif, d'une nouvelle attitude et de nouvelles relations.

Bien qu'il puisse être difficile et prendre du temps de surmonter le chagrin qui accompagne souvent une maladie chronique, les recherches suggèrent que le fait d'essayer d'intégrer la maladie dans votre vie par l'acceptation ou l'enrichissement tend à mener à un meilleur ajustement psychologique et à un meilleur bien-être physique.

### **Quelques conseils pour finir**

Reconnaître et accepter la version de vous-même qui inclut une maladie chronique — ainsi que les défis ou les limites qui peuvent l'accompagner — est peut-être plus facile à dire qu'à faire. Mais c'est possible ! Voici quelques conseils à prendre en compte pour vous aider à accepter la personne que vous êtes aujourd'hui :

- **Trouvez les points communs.** Prenez le temps de réfléchir à ce qui *n'a pas* changé chez vous. Quelles forces et ressources avez-vous encore dans votre vie ? Qu'êtes-vous encore capable de faire qui vous plaît ou qui a du sens pour vous ? Quels aspects de votre personnalité sont restés les mêmes ?
- **Faites preuve de créativité.** Réfléchissez à ce qui compte vraiment pour vous dans la vie. S'il y a des choses que vous aviez l'habitude de faire ou des valeurs que vous suiviez autrefois, réfléchissez à la manière dont vous pourriez encore pratiquer des versions de ces activités qui vous parleraient toujours, ou mettre en œuvre ces valeurs d'une manière qui vous semblerait significative. Par exemple, si vous êtes un coureur mais que vous ne pouvez plus courir, réfléchissez à ce que vous aimiez dans la course à pied et à la manière dont cela pourrait se traduire par des activités que vous pourriez encore pratiquer aujourd'hui.
- **Faites preuve de souplesse dans votre façon de penser.** Rappelez-vous que vous êtes bien plus qu'une seule chose, bien plus que votre maladie actuelle ou la personne que vous étiez autrefois. Vous êtes un collage, un kaléidoscope, une histoire qui serpente et se tord. Ce que nous sommes n'est pas nécessairement

figé ; l'identité comporte des éléments stables, mais elle est aussi négociée et évolue au cours de notre vie.

- **Reconnaissez vos pertes et faites preuve de bienveillance envers vous-même.** En même temps, accordez-vous l'espace nécessaire pour faire le deuil des aspects de votre personnalité et de votre vie qui ont fondamentalement changé. Vous n'avez pas besoin d'adopter une positivité toxique ni de vous forcer à accepter ou à vous épanouir. Il est normal d'avoir des jours difficiles et de regretter parfois qui vous étiez, tout en continuant d'avancer.

Enfin, si vous soutenez une personne atteinte d'une maladie chronique, gardez à l'esprit que cela peut affecter son image de soi. La soutenir, c'est valoriser qui elle est au-delà de la maladie, l'encourager dans les choix qu'elle fait concernant sa vie, et l'aider à maintenir les liens, les routines et les activités qui comptent pour elle.

Si vous ou un de vos proches vivez avec une maladie chronique, n'hésitez pas à contacter votre programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir de l'aide afin de gérer son impact.

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

#### **Selected References / Références sélectionnées**

- Bernell, S., & Howard, S. W. (2016). Use your words carefully: what is a chronic disease?. *Frontiers in public health*, 4, 159.
- Cluley, V., Burton, J. O., Quann, N., Hull, K. L., & Eborall, H. (2023). Biographical dialectics: The ongoing and creative problem solving required to negotiate the biographical disruption of chronic illness. *Social Science & Medicine*, 325, 115900.
- Clur, L. S., & Barnard, A. (2025). Reconstructing a meaningful self: The identity work of people living with chronic disease. *Qualitative health research*, 35(13), 1410-1422.
- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M., ... & Wonderlich, S. (2019). Self-discrepancy theory as a transdiagnostic framework: A

meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological bulletin*, 145(4), 372.

- Oris, L., Luyckx, K., Rassart, J., Goubert, L., Goossens, E., Apers, S., ... & Moons, P. (2018). Illness identity in adults with a chronic illness. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 25(4), 429-440.
- Van Bulck, L., Luyckx, K., Goossens, E., Oris, L., & Moons, P. (2019). Illness identity: Capturing the influence of illness on the person's sense of self. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 18(1), 4-6.
- <https://www.cdc.gov/chronic-disease/about/index.html>

## 2026 Content & Webinar Calendars

[Click here to download](#) our *Ask an Expert* webinar calendar for 2026. Make sure to register yourself and share with your employees to encourage participation.

[Click here to download](#) our content calendar for 2026. 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 **Ki Health**