



TheLexLine

Un bulletin de nouvelles du Programme d'aide aux employés
TheLexingtonGroup

PRINTEMPS 2017

Pour votre information

METTRE FIN À LA PROCRASTINATION

Si vous faites souvent preuve de procrastination, tentez de suivre ces conseils pour mettre fin à cette mauvaise habitude :

- Respectez un horaire.
- Divisez les grosses tâches en plus petites.
- Écrivez quelles sont vos tâches et établissez les priorités.
- Faites vos tâches avant de les reporter à plus tard.



DORMEZ MIEUX

Pour profiter d'un meilleur sommeil, modérez votre consommation de caféine. Évitez la caféine trop tard dans la journée, particulièrement après 16 h ou 17 h. Boire une canette de cola ou une tasse de café en fin d'après-midi pourrait vous garder éveillé jusqu'à minuit. De plus, faites attention... la sensibilité à la caféine peut augmenter avec l'âge.

SIGNES DE STRESS ACCABLANT

Voici quelques signes indiquant que vous devriez obtenir une aide professionnelle pour la gestion du stress :

- Vous vous sentez pris au piège, comme s'il n'y a aucune issue.
- Vous vous inquiétez excessivement et vous n'arrivez pas à vous concentrer.
- La façon dont vous vous sentez affecte votre sommeil, vos habitudes alimentaires, votre travail, vos relations et votre vie quotidienne.

Si vous ou un membre de votre famille vous sentez accablés par le stress, contactez votre PAE pour obtenir des conseils, des références ou des renseignements en toute confidentialité.

Relations

Meilleure résolution de problèmes pour les couples

Les problèmes font partie de toute vie normale. La façon dont les couples traitent leurs problèmes peut conduire à la croissance ou à la détérioration de leur relation.

Les recherches ont démontré que des relations réussies ne sont pas celles qui traversent moins de difficultés, mais plutôt celles qui ont trouvé des moyens efficaces pour résoudre les problèmes qui sont soulevés. Voici quelques suggestions qui peuvent vous aider, votre conjoint(e) et vous, à approcher les problèmes de façon plus positive et constructive et qui conduiront à une relation plus solide et plus satisfaisante pour votre conjoint(e) et vous.



1. Approchez les problèmes en équipe

Selon les chercheurs qui étudient le mariage et les relations, les couples qui se voient comme faisant partie de la même équipe sont mieux outillés pour résoudre les conflits. Les couples qui parlent au « nous » visent à résoudre les problèmes pour le bien de leur relation et non pas pour « gagner » la dispute.

Comment est-ce que votre partenaire et vous approchez les conflits dans votre relation? Est-ce que cela devient habituellement une compétition où vous vous battez pour prouver que vous avez raison, pour battre votre adversaire et gagner la dispute? La vérité est que lorsqu'un des membres du couple « remporte » le duel, l'autre personne perd, le ressentiment se bâtit et l'intimité est perdue. La réalité est plutôt que les deux conjoints ont perdu puisque la relation est endommagée.

Si votre partenaire et vous expérimentez un conflit maintenant, ou avant que la prochaine situation soit soulevée, prenez l'engagement l'un envers l'autre d'être au sein de la même équipe pour résoudre la situation. Votre objectif ne devrait pas être de gagner la dispute, mais de solidifier la relation. Pensez aux besoins de votre conjoint(t) ainsi qu'aux vôtres. Travaillez ensemble pour résoudre le problème et faites une recherche d'idées sur de possibles solutions. En travaillant ensemble, et non en opposition, vous aurez une véritable occasion de trouver une solution acceptable pour chacun.

2. Cherchez la compréhension d'abord

Selon les recherches sur le mariage de l'Institut Gottman, plus des deux tiers des désaccords dans les couples sont perpétuels – 69 % des conflits des couples se terminent par une impasse. Toutefois, selon les chercheurs, vous n'avez pas à résoudre vos différences pour avoir une relation satisfaisante et durable. Par contre, vous devez parvenir à une compréhension mutuelle à propos du problème. Ainsi donc, il est impératif que votre conjoint(e) et vous appreniez comment approcher vos situations pour que vous parveniez à une compréhension mutuelle.

Meilleure résolution de problèmes... suite de la page 1

Essayez ce point de vue pour vous aider à trouver le chemin vers la compréhension mutuelle. Commencez avec une orientation à deux personnes. Une orientation à deux personnes signifie que vous gardez en tête vos besoins ainsi que ceux de votre conjoint, en opposition à une orientation axée seulement sur vos besoins et vous. Avoir une orientation à deux personnes signifie que vous vous souciez des sentiments, des intérêts, des besoins, des désirs et des préférences de votre conjoint(e) ainsi que des vôtres.

3. Bannissez les styles de communication négatifs

Les experts en relations conseillent aux couples de tout faire ce qui est possible pour éviter ces types destructifs de communication : critiquer les opinions, les sentiments et les désirs de votre conjoint(e), rabaisser les idées, les sentiments, les actions ou la valeur de votre conjoint(e), injurier l'autre, faire preuve d'insensibilité, faire obstruction à l'autre, accuser l'autre, éviter les désaccords, ignorer, se retirer des conflits, rappeler des blessures du passé.

4. Apprenez comment écouter

La communication constructive commence par une tentative authentique de comprendre le point de vue, les besoins ou les sentiments de votre conjoint(e). Pour une écoute plus efficace, vous devriez :

■ **Écouter pour comprendre** – Donnez à votre conjoint(e) l'occasion de communiquer ses pensées, sentiments, besoins ou désirs au sujet de la situation en cours. Écoutez pour comprendre au lieu de prendre ce temps pour préparer ce que vous direz ensuite.

■ **Posez des questions** – Empêchez-vous de présumer que vous savez ce que votre conjoint(e) voulait dire ou ressentait en posant des questions pour vous assurer de bien comprendre. Posez des questions comme : « Est-ce que je t'ai bien compris? » ou « Est-ce que c'est ce que tu as dit? »

■ **Résumez** - Quand votre conjoint(e) a terminé de parler, répétez ce qu'il/elle a dit, dans vos propres mots pour confirmer avec lui/elle que vous comprenez.

Meilleure résolution de problèmes pour les couples - Résumé

En utilisant une approche d'équipe et en améliorant vos aptitudes de communication, votre partenaire et vous pouvez apprendre comment résoudre vos différences sans conséquences négatives et grandir plus fort et plus près l'un de l'autre en les solutionnant ensemble.

Bien-être

Exercice – Bon pour votre corps et votre esprit

La plupart des gens sont bien conscients des bénéfices de l'exercice physique pour le corps. Saviez-vous par contre que l'exercice physique est aussi une des façons les plus efficaces de maintenir votre santé mentale et de garder votre cerveau en santé? Voici cinq aspects sur lesquels l'exercice physique peut avoir une incidence positive et profonde sur votre vie.



Exercice et stress – L'exercice physique est reconnu comme un des meilleurs moyens pour réduire le stress. Quand vous faites de l'exercice, le corps métabolise des hormones de stress dans votre sang et accroît le niveau d'hormones anti-anxiété dans votre corps, vous procurant un sentiment plus calme et vous rendant de bonne humeur. De plus, l'exercice régulier peut être une diversion au stress quotidien et peut fournir un effet sédatif par les mouvements physiques naturels.

Exercice et dépression – L'exercice sécrète des endorphines qui créent des sentiments de bonheur et d'euphorie. Les études démontrent que l'exercice peut traiter la dépression légère et moyenne aussi efficacement que des antidépresseurs, mais sans les effets secondaires. Les recherches ont conclu qu'en plus de soulager les symptômes de dépression, l'exercice régulier peut prévenir des rechutes.

Exercice et sommeil – Les gens dorment beaucoup mieux et se sentent plus alertes durant la journée s'ils profitent d'au moins 150 minutes d'exercice par semaine selon une récente étude. De plus, l'exercice physique est une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour surmonter ou réduire les cas d'insomnie. Cela peut vous permettre de vous endormir plus facilement et plus rapidement et de profiter d'un sommeil plus reposant et plus profond.

Exercice et votre cerveau – L'exercice accroît les fonctions cérébrales. Durant l'exercice, le cœur pompe plus de sang vers le cerveau. Une plus grande quantité de sang signifie que plus d'oxygène et de nutriments sont livrés au cerveau, ce qui est bon pour ses cellules et favorise sa santé. De plus, les études les plus récentes ont démontré que l'exercice accroît le taux de neurogenèse, soit la vitesse à laquelle le cerveau régénère les cellules du cerveau.

Exercice et le vieillissement – L'exercice ralentit le processus de vieillissement. Les chercheurs spécialisés sur le cerveau affirment que l'exercice ralentit la dégénérescence du corps et du cerveau en envoyant des messages chimiques puissants à chaque cellule du corps, leur disant de « rester fortes et de croître. »

Peu importe votre âge ou votre niveau de conditionnement, vous pouvez profiter des bénéfices de l'exercice physique. Vous vous demandez à quel niveau d'activité vous devez être pour obtenir un coup de pouce pour votre santé? Trente minutes d'exercices modérés cinq fois par semaine sont recommandées. De l'exercice aérobique comme de la course, une marche rapide, nager, faire du vélo ou des classes d'exercices en groupe sont ce qu'il y a de mieux.

The Lexington Group

Programme d'aide aux employés

Une aide attentionnée et individualisée face à vos préoccupations personnelles et familiales n'est qu'à un coup de fil.

Pour profiter de services confidentiels 24 heures par jour, contactez-nous sans frais au :

États-Unis	1-800-676-HELP (4357)	Iles Marshall	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexique	001-888-819-7162
Angleterre	0-800-169-6706	Porto Rico	1-800-676-4357
Grand Caïman	1-855-328-1185	ATS	1-800-955-8339
Irlande	1-800-812-411		