



TheLexLine

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

PRINTEMPS 2018

Pour votre information

RÉDUIRE LE STRESS

Reconnaissez les choses qui vous mettent en colère. Si quelque chose augmente votre stress, demandez-vous : « Puis-je faire quelque chose pour changer cette situation ? » Si votre réponse est oui, tentez de trouver ce que vous pouvez faire. Sinon, trouvez des moyens d'accepter ce qui est hors de votre contrôle. Important : assurez-vous d'identifier le vrai problème. Par exemple, vous pourriez croire que la surcharge de travail constitue votre problème, mais le vrai problème se trouve peut-être dans votre incapacité à dire « non ».

SOINS POUR LE COUPLE

Demandez de l'aide. Votre partenaire ne peut pas lire dans vos pensées. Dites-lui comment vous désirez être soutenu(e).



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Essayez de vous détendre avant d'aller au lit. Marchez, lisez un livre ou prenez un bain chaud.
- Détendez-vous tôt dans la soirée. Tentez de régler vos inquiétudes et vos distractions plusieurs heures avant le coucher. Faites ce que vous avez à faire pour le travail tôt dans la soirée.
- Développez une routine pour le coucher. Faire les mêmes étapes chaque soir avant de se coucher indique à votre corps qu'il est temps de se calmer pour la nuit.

L'amélioration des relations

Les signes d'une relation de codépendance



- Avez-vous de la difficulté à développer ou à maintenir des relations saines et satisfaisantes ?
- Êtes-vous obsédé par un besoin de sauver les gens en difficultés et de régler leurs problèmes ?
- Vous retrouvez-vous dans des relations où vous donnez sans cesse alors que l'autre personne ne fait que recevoir ?
- Tentez-vous de contrôler quelqu'un ? Est-ce que quelqu'un tente de vous contrôler ?
- Feriez-vous n'importe quoi ou tolèreriez-vous presque n'importe quoi pour garder une relation intacte ? Avez-vous peur d'être abandonné(e) ?

Les questions ci-haut aident à percevoir les signes de codépendance. La codépendance est une condition émotionnelle et comportementale qui affecte la capacité d'une personne à avoir des relations saines qui sont à la satisfaction des deux parties. Également appelés « dépendants relationnels », les codépendants vont souvent créer ou maintenir des relations basées sur le contrôle et le besoin plutôt que sur l'amour et le respect.

Ceux qui « prennent » et ceux qui « prennent soin »

Les relations codépendantes sont faites de personnes qui « prennent » et de personnes qui « prennent soin ». Le preneur a un besoin excessif de contrôler les gens autour de lui, incluant son conjoint ou sa conjointe, ses enfants et ses collègues de travail. Le preneur tente de contrôler les manières de recevoir l'amour, l'attention, l'approbation ou les relations sexuelles en utilisant la colère, le blâme, la violence, la critique, l'agacement, la rectitude morale, le besoin, les gestes envahissants ou même en parlant sans arrêt et/ou en jouant avec les émotions.

À l'autre bout du spectre, on retrouve les personnes qui « prennent soin » et qui renoncent à leurs propres besoins pour tenter de satisfaire aux besoins et aux demandes des autres. Ce type de personne vit pour et à travers les autres, non pas dans le but de se donner à l'autre, mais parce qu'elle recherche une approbation et de l'amour en retour. Puisque c'est pratiquement impossible pour cette personne de dire « non » aux autres, elle court le risque de devenir victime d'abus physiques et émotionnels dans ses relations. Elle croit que si elle peut être assez bonne ou assez aimante, elle pourra changer le comportement de l'autre personne.

Des émotions refoulées

Les experts dans le domaine expliquent que le comportement de codépendance se retrouve souvent chez une personne ayant grandi dans une famille dysfonctionnelle. Dans une telle famille, les membres souffrent de sentiments de peur, de colère, de douleur ou de honte et ces sentiments sont ignorés ou réfutés. Les problèmes familiaux qui se cachent derrière ces situations sont souvent reliés à l'abus d'alcool ou de drogue, à une problématique de santé mentale, à de l'abus physique, sexuel ou émotionnel, à un divorce ou à un environnement dans lequel il n'y a pas d'amour et beaucoup de critiques. Les familles dysfonctionnelles ne reconnaissent pas que ces problèmes sont présents. Elles n'en

Les signes d'une relation...

suite de la page 1

parlent pas et ne les affrontent pas. Par conséquent, les membres de ces familles apprennent à refouler leurs émotions et à ignorer leurs propres besoins. Le besoin obsessif de la personne codépendante à vouloir contrôler ou « aider » les autres — leur fixation sur les autres — est une façon pour elle d'éviter ou de ne pas ressentir la douleur émotionnelle, le vide intérieur ou la faible estime personnelle causée par son enfance autoestima baja que cargan desde la niñez.

Des relations insatisfaisantes

Une fois adulte, la personne codépendante a souvent tendance à s'investir dans des relations avec des gens qui ne sont pas fiables, qui refusent de laisser parler leurs émotions, qui sont contrôlants et dans le besoin. En étant en quête d'amour et d'acceptation de la part de personnes contrôlantes ou dans le besoin, la personne codépendante se retrouve souvent dans des relations qui provoquent de la colère et de l'amertume et elle se sent alors prisonnière, pas appréciée, seule, impuissante, victime et malaimée.

Quoi faire ?

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs des caractéristiques mentionnées ci-haut ou si vous n'êtes pas satisfait de vous-mêmes ou de vos relations, tentez d'en apprendre plus sur la codépendance. Plus vous comprenez ce qu'est la codépendance, mieux vous réagirez aux effets. Un conseiller professionnel peut vous aider à développer des manières de prendre vos responsabilités en ce qui concerne vos sentiments et votre bien-être. Il vous aidera à prendre conscience de vos comportements malsains et à développer de nouvelles méthodes plus saines pour gérer la problématique. Vous serez en mesure de créer des relations plus saines et plus satisfaisantes. Des groupes de développement personnel pour la codépendance peuvent aussi vous en apprendre plus en plus de vous offrir du soutien.

Votre Programme d'Aide aux Employés est là pour vous aider

Pour obtenir de l'aide et du soutien concernant des problématiques reliées à la codépendance, contactez votre Programme d'Aide aux Employés (PAE). Vous bénéficierez de conseils, de références et d'information en toute confidentialité.

ÉLEVER UN ENFANT RÉSILIENT

Les gens résilients ont une plus grande capacité à faire face au stress et à la pression, à affronter les défis quotidiens et à se relever suite à des déceptions, à de l'adversité ou à un traumatisme. Plusieurs experts du domaine de la parentalité croient que la résilience est la qualité la plus importante que l'on peut inculquer à son enfant. Comment pouvez-vous encourager la résilience chez votre enfant? Bien qu'il existe plusieurs facteurs, les experts recommandent les quatre approches suivantes :



1. Démontrez un amour inconditionnel. L'amour est le facteur de protection le plus puissant que des parents puissent offrir à leur enfant. L'enfant se sent aimé lorsqu'il sait que ses parents aiment être en sa compagnie. Prévoyez du temps seul à seul chaque jour avec votre enfant et offrez-lui votre attention la plus complète. Il se sentira spécial, ce qui contribuera grandement au développement de son estime personnel.

2. Soyez empathique. L'empathie est l'art de se mettre dans la peau de l'autre pour comprendre ce qu'il vit et c'est un élément important d'une relation satisfaisante. En étant des parents empathiques, vous favoriserez un développement émotionnel sain chez votre enfant en plus de lui permettre de développer lui aussi de l'empathie pour les autres. Écoutez votre enfant et acceptez ses sentiments. Lorsque votre enfant répond avec de la peur, de la colère, de la déception ou de la tristesse, aidez-le à identifier les émotions qu'il ressent. Faites-lui savoir que vous comprenez ses émotions. En acceptant les émotions de votre enfant, vous l'aidez à les accepter, ce qui lui permettra de mieux les comprendre.

3. Considérez les erreurs comme des apprentissages. Enseignez à votre enfant que les erreurs sont acceptables. Expliquez-lui que nous faisons tous des erreurs et qu'elles peuvent faire partie d'un processus d'apprentissage. Lorsque votre enfant fait une erreur, vous pouvez discuter avec lui au lieu de le réprimander ou de mettre uniquement l'accent sur ce qu'il a fait de mal. Vous pouvez lui demander ce qu'il pense de cette erreur et réfléchir aux manières d'éviter une telle faute à l'avenir. En utilisant une approche positive et encourageante, votre enfant réalisera qu'une erreur n'est pas nécessairement synonyme d'échec et il pourra utiliser ses erreurs pour découvrir des moyens de mieux réussir.

4. Mettez l'accent sur les forces. Chaque enfant possède des forces et en tant que parents, vous devez les identifier et les renforcer plutôt que de mettre l'accent sur ses faiblesses. Aidez votre enfant à découvrir ses forces et à bâtir sa confiance en le poussant à établir des objectifs raisonnables qu'il pourra atteindre. Avoir un but en tête et être encouragé à l'atteindre aidera votre enfant à se concentrer sur ce qu'il est en mesure d'accomplir plutôt que de se concentrer sur ses échecs. Chaque fois que votre enfant atteindra un objectif ou qu'il résoudra un problème par lui-même, il augmentera sa confiance en lui et développera sa capacité à persévérer, ce qui lui sera fort utile lorsqu'il fera face à un défi.

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 | | |