



TheLexLine

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

ÉTÉ 2017

Pour votre information



SOINS DU COUPLE

La communication est la clé pour une relation solide et saine. Sans communication efficace, toute

relation est en voie de connaître des difficultés. Communiquez vos pensées, vos plans, vos idées et vos opinions avec votre conjoint(e) sur une base régulière. Il est aussi important de communiquer nos sentiments, notamment les joies, les peines ou les frustrations que nous expérimentons tous.

CONSEIL DE GESTION DE LA COLÈRE

Quand vous êtes en colère, éloignez-vous de la situation. Avant de réagir, prenez le temps de bien réfléchir en comptant jusqu'à 10. Puis jetez un nouveau coup d'œil à la situation. La marche ou d'autres activités physiques vous aideront aussi à vous défaire.

STRESS INTENSE

Si vous vous sentez submergé par le stress, comment pouvez-vous savoir s'il est temps d'obtenir de l'aide professionnelle? Selon l'American Psychological Association, Voici quelques indicateurs :

- Vous vous sentez piégé, comme s'il n'y avait pas d'issue
- Vous vous inquiétez à l'excès et vous n'arrivez pas à vous concentrer
- Comment vous vous sentez affecte votre sommeil, vos habitudes d'alimentation, votre travail, vos relations et votre vie quotidienne

Si un membre de votre famille ou vous avez besoin d'aide, contactez votre PAE pour des conseils, des références ou des renseignements en toute confidentialité.

Bien-être

Le bonheur améliore la santé et prolonge la vie

Selon une étude publiée dans *Applied Psychology: Health and Well-Being*, un examen de plus de 160 études a découvert « une preuve claire et solide que – toutes choses égales – les gens heureux ont tendance à vivre plus longtemps et à expérimenter une meilleure santé que leurs contemporains malheureux ».



« Le bien-être subjectif, découlant de sentiments positifs à propos de sa propre vie, sans être stressé ni déprimé, contribuera à la longévité et à la meilleure santé de la population », affirme Dr Ed Diener, auteur principal de l'étude.

Conseils pour accroître le bonheur

La bonne nouvelle? Les chercheurs sur le bonheur diront que vous avez la capacité et le pouvoir d'être plus heureux en changeant vos pensées, vos actions et vos habitudes. Vous trouverez ci-dessous des stratégies et des « activités de bonheur » utilisées dans plusieurs études pour accroître le bonheur des participants. Pour améliorer votre bonheur, choisissez les stratégies ou les activités qui vous conviennent mieux. Intégrez ces activités dans votre vie quotidienne pour garantir le succès à long terme. Recherchez des ressources additionnelles au besoin pour accroître vos connaissances, vos aptitudes et votre succès dans les domaines de votre choix.

Vivez avec un objectif. Les gens qui travaillent à quelque chose d'important pour eux, que ce soit d'apprendre une nouvelle compétence, élever une bonne famille ou changer de carrière sont plus heureux que ceux qui n'ont pas de rêves ou d'aspirations claires. Choisissez un ou plusieurs objectifs significatifs et investissez du temps et des efforts à les poursuivre. Le processus de travail vers votre objectif est aussi important à votre bien-être que sa réalisation.

Cultivez l'optimisme. « Plusieurs personnes disent que les choses se produisent pour le mieux, mais je ne suis pas en accord avec cette affirmation », indique Dr Tal Ben-Shahar, professeur de psychologie à l'Université Harvard et auteur du livre *Happier*. « Par contre, certaines personnes sont capables de reconnaître les meilleures choses qui se produisent et c'est là une clé du bonheur. » Une façon d'y parvenir est de recadrer vos pensées. Si vous voyez tout ce qui tourne mal comme étant permanent (les choses vous toujours aller aussi mal pour toujours); omniprésent (cela va tout bousiller); et personnel (tout est de ma faute); vous allez vous sentir triste, craintif ou anxieux. Essayez plutôt de voir vos problèmes comme étant temporaires (cela passer); limités (ce problème affecte seulement un aspect spécifique de ma vie); et apprenez à regarder la situation objectivement pour déterminer votre rôle dans le problème et ce que vous pouvez faire. Vous pouvez vous entraîner à regarder le bon côté. Utilisant une pratique que l'on appelle la « restructuration cognitive », vous pouvez vous aider à devenir plus optimiste en défiant constamment les pensées négatives et limitées, les remplaçant par des façons de penser optimistes. Plusieurs études rapportent que les personnes positives et optimistes sont plus heureuses et vivent plus longtemps.

Le Bonheur améliore la santé...

suite de la page 1

Stimulez vos relations. Les personnes les plus heureuses sont celles qui s'entourent de leur famille et de leurs amis. Une étude japonaise publiée l'an dernier a démontré que les expériences heureuses des personnes satisfaites sont le plus souvent en relation avec une autre personne. Les personnes heureuses ont un lien solide avec au moins deux de ces trois relations essentielles : un(e) partenaire, un(e) ami ou un parent. Les experts affirment que la meilleure façon d'améliorer une relation est d'y investir du temps et de l'énergie.

Soyez reconnaissants. Une façon de se sentir plus heureux est en reconnaissant les bonnes choses quand elles se produisent. Exprimez de la gratitude pour votre propre vie et communiquez votre appréciation aux autres. Si vous avez de la difficulté à être reconnaissant, essayez de tenir un 'journal de reconnaissance'. Écrivez trois à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants une fois par semaine. Plusieurs études démontrent que les personnes qui gardent la trace de ce qu'ils apprécient expérimentent plus de bonheur et moins d'anxiété.

Développez une vie spirituelle. Les études démontrent que les personnes qui ont développé une vie spirituelle, non définie par une affiliation à une religion organisée, mais un sens intérieur de la signification spirituelle de la vie sont plus heureuses que celles qui n'ont pas développé cela dans leur vie. Peu importe comment vous l'appellez : Dieu, l'Esprit, le Tout-Puissant ou la Vie, vous brancher à votre spiritualité est l'expérience de vous sentir en relation avec quelque chose ou quelqu'un de plus grand que vous. Plus vous expérimentez cette relation profondément, plus vous vous sentirez satisfaits et heureux dans votre vie. Stimulez votre vie spirituelle en apprenant à méditer, à prier, à lire des livres spirituels ou en vous impliquant davantage dans votre église, votre temple ou autre lieu de culte.

Développez de saines stratégies

d'adaptation. C'est difficile d'être heureux si vous êtes un(e) stressé(e) chronique ou émotivement épuisé(e). Le stress et l'anxiété sont d'énormes obstacles à la santé et au bonheur. Une recherche menée par l'École de médecine de l'Université Harvard a découvert que les femmes de 100 ans et plus partagent un trait : elles ne sont pas affectées par les sentiments négatifs comme la culpabilité, la colère, la peur et la tristesse. Trouvez et pratiquez des façons saines de gérer le stress, les difficultés ou les traumatismes.

L'argent et les dettes

Signes annonciateurs de difficultés financières

Les experts financiers sont d'avis que plusieurs foyers en difficulté financière ignorent, ou ne reconnaissent pas les signes de difficultés financières et s'enlisent davantage dans les dettes et les troubles financiers. Reconnaître les signes des difficultés financières est vital, selon les experts, parce qu'une fois commencé, ce type de problème a tendance à s'aggraver quand ils ne sont pas résolus.



Signes que vous avez besoin d'une aide financière

Connaissez-vous les signes annonciateurs de difficultés financières? Consultez la liste ci-dessous :

- Vous empruntez pour régler vos dépenses régulières, comme les factures d'épicerie et de services.
- Vous arrivez à peine à régler le montant minimal sur vos factures, mais vous continuez de dépenser.
- Vous utilisez une forme de crédit, comme une carte de crédit ou un prêt de consolidation pour effectuer des versements pour régler d'autres dettes.
- Vous utilisez 20% ou plus de votre revenu net pour régler vos factures de carte de crédit et vos prêts personnels (excluant vos paiements d'hypothèque).
- Vos cartes de crédit renouvelables sont chargées à la limite.
- Vous êtes en retard dans vos versements de crédit et vous recevez des appels de créanciers ou d'agences de collecte.
- Vos chèques sont sans fond.
- Vous n'avez aucune réserve de liquidité.

Quoi faire

Si un des signes annonciateurs ci-dessus décrit votre situation financière, il est important que vous affrontiez vos problèmes financiers. Reconnaître les signes est la première étape pour renverser votre situation financière. Si vous ne savez pas quoi faire, contactez votre programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des conseils, des références ou des renseignements en toute confidentialité. Un conseiller professionnel du PAE peut vous aider à évaluer votre situation et déterminer un plan d'action pour solidifier votre position financière. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un conseiller professionnel du PAE dès aujourd'hui?

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		