



TheLexLine

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

AUTOMNE 2016

Pour votre information

SOULAGEMENT DU STRESS AU TRAVAIL

Pour soulager le stress, tentez de respirer profondément. Trouvez un endroit tranquille et asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux et respirez lentement. Laissez sortir votre expiration durant 5 à 10 secondes. Répétez le cycle 10 fois lorsque vous vous sentez tendus. Votre tension disparaîtra.

POUR AMÉLIORER VOTRE MARIAGE

Faites de votre mariage une priorité. L'art de la relation est un processus sans fin. Ce n'est pas quelque chose qui se produit naturellement, mais doit plutôt être appris. N'évitez pas les défis relationnels. Quand quelque chose ne fonctionne pas dans votre relation, discutez-en, faites un plan et décidez comment vous allez chacun traiter la situation. Apportez des ajustements au besoin.



EXERCEZ VOS PENSÉES

Selon les chercheurs, le maintien d'un programme régulier d'exercices garde votre cerveau en santé. Le conditionnement cardio-vasculaire aide le cerveau à rester jeune en augmentant la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins qui nourrissent le cerveau et encouragent plus de connexions entre les cellules du cerveau, ce qui augmente la puissance de traitement. Les études démontrent que 15 à 20 minutes d'activité modérée comme une marche trois fois par semaine suffisent pour produire les bénéfices attendus.

Relations

Transition quotidienne du stress au travail vers le retour à la maison



Vous est-il parfois difficile d'être pleinement présent et calme en soirée quand votre conjoint(e) ou vos enfants veulent vous parler (cela en raison du stress vécu au travail et des tâches inachevées qui occupent vos pensées)?

Êtes-vous impatient(e) par moment ou vous arrive-t-il de dire : « Dépêche-toi et arrive au point! », au moment où vos bien-aimés ont besoin que vous soyez une personne qui possède une bonne écoute patiente?

Vous disputez-vous parfois avec votre conjoint(e) de longue date ou avec vos enfants parce qu'ils vous accusent de ne pas vous soucier ou de ne pas écouter alors que vous êtes simplement épuisés par la pression du travail?

« Vous n'êtes pas seuls », indique Dr Leonard Felder, qui conseille des couples depuis plus de 30 ans. « Ces quelques minutes quand vous franchissez le pas de la porte et que vous êtes bombardés par des enfants qui crient, un(e) conjoint(e) épuisé ou une série de problèmes de la maison sont des moments où « ça passe ou ça casse » dans la plupart des relations », indique Felder. « Si vous pouvez trouver des moyens rapides et efficaces de faire une transition entre les pressions de votre journée de travail pour être pleinement présent auprès de vos bien-aimés, votre vie à la maison sera moins meublée par les arguments et beaucoup plus remplie d'amour. »

Comment décompresser rapidement chaque soir

Felder suggère trois options spécifiques pour vous aider à réussir cette importante transition entre le ton de voix impatient qui exige "d'en arriver au point" comme c'est normalement le cas en milieu de travail pour véritablement arriver à une position patiente qui dit "je suis là pour toi" avec la proximité que votre conjoint(e) et vos enfants attendent et à laquelle ils ont droit chaque soir de votre part. Dr Felder a découvert en travaillant avec des centaines de couples que d'importantes améliorations dans des relations tendues peuvent se produire si vous vous assurez de les suivre chaque soir :

1. Le temps d'arrêt central. Cinq ou 10 minutes avant que vous entriez dans la maison, offrez-vous un temps d'arrêt nécessaire. Arrêtez la voiture à un pâté de maisons de votre domicile. Fermez-vous les yeux lorsque vous êtes dans l'autobus, le train ou dans le métro pour trouver un moment de sérénité. Prenez quelques instants pour respirer, prier, méditer ou vous parler silencieusement à propos du fait que les personnes que vous êtes sur le point de voir dans quelques minutes (votre conjoint(e) et/ou vos enfants) sont plus importantes que n'importe quel client, fournisseur, patron ou collègue avec lesquels vous avez traité tout au long de la journée. Même si votre cerveau qui est concentré sur le travail veut tenir vos bien-aimés pour acquis, c'est le moment où vous pouvez une fois de plus réaliser qu'elles sont les personnes les plus importantes de votre vie.

2. La promesse. Felder suggère que vous vous fassiez une promesse chaque jour : « Au lieu d'être impatient, grognon ou dur quand j'entre dans la maison, je vais être aimant, intéressé et détendu comme conjoint(e) ou parent pour que mes bien-aimés

puissent compter sur moi. Ce soir, au lieu de fermer mes oreilles à mes bien-aimés ou d'avoir la mèche courte, je vais être pleinement présent. » Vous pourriez même demander de l'aide et de la force en priant silencieusement pour respecter votre promesse lors des prochaines heures avec vos bien-aimés.

3. La chance pour chaque conjoint d'avoir son tour. Finalement, si vous vous asseyez pour parler avec votre conjoint(e), établissez des lignes directrices qui vous permettront d'avoir une bonne conversation pour apprendre comment l'autre va. Par exemple, Felder recommande ceci : « Au lieu qu'une personne entre dans un monologue de 60 minutes ou l'autre personne travaille dur pour ne pas se mettre à penser à autre chose ou à ne pas interrompre, il est beaucoup plus efficace de dire au départ que vous êtes un peu fatigué ce soir et que vous vous sentez capables de 10 à 15 minutes d'écoute de qualité. Cette approche proactive donne l'indice à votre conjoint(e) que si vous profitez chacun de votre tour (10 à 16 minutes par conjoint pour parler de sa journée), alors vous aurez les deux l'occasion d'être entendus et compris chaque soir, peu importe le niveau de tension expérimenté en cours de journée. Cela s'applique particulièrement si un des conjoints parle beaucoup et que l'autre est plus silencieux(euse). Cette directive de 10 minutes par personne pour que chacun ait son tour est une façon remarquable de restaurer l'équilibre et la proximité dans votre relation.

Felder recommande ceci : « Si vous n'adoptez pas de moyens proactifs pour traiter avec le stress de la journée et que vous restez sur le pilote automatique chaque soir, votre fatigue et votre esprit grognon feront en sorte que vos bien-aimés se sentiront loin de vous. À moins de prendre des moyens immédiats pour briser l'habitude d'impatience et de retrait chaque soir, même si cela n'est pas votre intention de parler avec dureté à vos proches, ces derniers se retireront de vous sur le plan émotionnel. » Par ailleurs, Felder a découvert que « ces trois principes de prévention peuvent faire une énorme différence dans votre qualité de vie à la maison. »

Santé émotionnelle

Deuil - Contribuer au processus de guérison

Les études démontrent que les personnes qui vivent leur deuil ouvertement guérissent plus vite que celles qui répriment leurs sentiments ou qui les évitent. Fuir le deuil repousse la tristesse à plus tard; s'accrocher au deuil prolonge la douleur. Ni une ni l'autre de ces attitudes ne conduisent à la guérison. Le processus de deuil est le moyen naturel de contribuer à notre guérison.

Si vous avez récemment perdu un être cher, gardez les éléments suivants en tête.

- Parlez de votre tristesse. Recherchez le réconfort auprès de ceux qui vous écouteront et qui accepteront vos sentiments.
- Pardonnez-vous. Passez au travers de tout sentiment de culpabilité ou de tout ce que vous avez l'impression que « vous auriez dû... » en les reconnaissant et en exprimant vos sentiments.
- Prenez soin de vous. Faites de l'exercice, maintenez une diète équilibrée, reposez-vous suffisamment et prenez le temps de faire des activités de détente qui vous permettent de libérer votre esprit.
- Commencez quelque chose de nouveau dans votre vie. Quand vous êtes prêt(e), trouvez quelque chose d'intéressant à faire, comme de suivre un cours, faire du bénévolat, joignez-vous à un club de lecture, voyagez ou adoptez un animal domestique.
- Obtenez de l'aide. Si vous êtes dans un état de grande détresse ou que vous vous sentez très déprimé(e), parlez à votre médecin de famille qui pourrait vous recommander à un spécialiste en relation d'aide.



Si vous connaissez une personne dans le deuil, voici quelques suggestions utiles :

- Tournez-vous vers cette personne et écoutez-la. Posez des questions sur la personne disparue et laissez la personne parler librement.
- Offrez votre aide. Offrez de faire des tâches simples à la maison ou au travail.
- Incluez la personne endeuillée dans votre vie sociale. Les personnes dans le deuil ne veulent pas nécessairement être seules, mais pourraient avoir besoin d'encouragement pour participer à des activités sociales.
- Portez attention aux signes. Les signes de perte ou de gain de poids, d'abus de substances, de dépression, de désordres prolongés du sommeil, de problèmes physiques et de propos suicidaires exigent une attention immédiate. Suggérez à la personne endeuillée de parler à son médecin ou à un conseiller.

Contactez votre PAE

N'oubliez pas que votre Programme d'aide aux employés est disponible pour vous aider ou aider les personnes sous votre responsabilité face à toute préoccupation personnelle, familiale ou liée au travail. Tous les services du PAE sont gratuits et strictement confidentiels. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un conseiller du PAE dès aujourd'hui? Ils sont là pour vous aider.

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		