



# TheLexLine

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

**AUTOMNE 2018**

## Pour votre information



### AMÉLIORER SA CAPACITÉ À GÉRER LE STRESS

Amorcez chaque journée avec un petit déjeuner nutritif. Vous êtes beaucoup plus vulnérable au stress quand vous avez faim et que vous êtes dans un état léthargique que lorsque vous vous êtes nourri convenablement.

### PRENDRE SOIN DE SON COUPLE

Prenez du temps l'un pour l'autre. Planifier du temps ensemble chaque semaine peut vous aider à rester près l'un de l'autre et à réduire le niveau de stress dans votre relation.

### CONSEIL POUR LA GESTION DU POIDS

Saviez-vous qu'entre l'âge de 25 et 55 ans, l'Américain moyen gagne une livre de graisse chaque année? Cela équivaut à 100 calories de plus par jour... à la moitié d'une cannette de boisson gazeuse... à la moitié d'un gros biscuit... ou à une grosse tranche de pain. Solution : faites 30 minutes de marche rapide par jour. Cette activité brûlera les calories supplémentaires et empêchera la prise de poids.



## LES RELATIONS

### Comment être plus heureux... tous les jours



Les experts en bonheur disent que vous avez la capacité et le pouvoir d'être plus heureux en changeant vos habitudes. Vous trouverez ci-dessous des stratégies et des « activités de bonheur » présentées dans de nombreuses études qui ont contribué à accroître le bonheur des participants à ces études. Pour augmenter votre bonheur, choisissez les stratégies ou les activités qui vous conviennent le mieux. Intégrez ces activités dans votre vie quotidienne afin de contribuer à votre succès à long terme. Au besoin, consultez des ressources supplémentaires pour accroître vos connaissances, vos compétences et votre succès dans les domaines que vous choisissez.

#### Conseils pour plus de bonheur

**Donnez un sens à votre vie.** Les gens qui visent toujours des objectifs personnels significatifs — que ce soit apprendre une nouvelle compétence, bien élever sa famille ou changer de carrière — sont plus heureux que ceux qui n'ont pas de grands rêves ou de grandes aspirations. Choisissez un ou plusieurs objectifs importants et consacrez du temps et des efforts à les atteindre. Le processus pour atteindre votre but est aussi important que la réussite en soi.

**Entretenez vos relations.** Les personnes les plus heureuses s'entourent de leur famille et de leurs amis. Une étude japonaise publiée l'année dernière a révélé que les expériences heureuses de personnes comblées impliquaient très souvent la connexion avec une personne. Les personnes heureuses ont un lien fort avec au moins deux de ces trois relations essentielles : un partenaire, un ami ou un parent. Les experts disent que le meilleur moyen d'améliorer une relation est d'y investir du temps et de l'énergie.

**Compter ses bénédictions.** Un des moyens de se sentir plus heureux est de reconnaître les bonnes choses quand elles se produisent. Exprimez votre gratitude en privé pour ce que vous avez et exprimez votre appréciation envers les autres. Si vous avez du mal à compter vos bénédictions, essayez de les écrire dans un journal de reconnaissance. Une fois par semaine, écrivez trois à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Plusieurs études montrent que les personnes qui notent ce qu'elles apprécient éprouvent un plus grand bonheur et moins d'anxiété.

**Faire preuve de gentillesse.** Faites de bonnes actions pour les autres. Agir avec gentillesse ou aider les autres vous permet de vous sentir capable, compatissant et donne un sens à votre vie. Dans une étude récente, des chercheurs ont littéralement pu voir les bienfaits de la gentillesse. Les sujets étaient connectés à un mécanisme d'imagerie cérébrale et ils étaient invités à répondre par « oui » ou par « non » à des occasions de donner à des œuvres de bienfaisance. Quand ils faisaient un don, la machine enregistrait une augmentation du flux sanguin vers une partie du cerveau associée au bonheur.

**Apprendre à pardonner.** Lorsque nous nous accrochons à la douleur, aux vieilles rancunes, à l'amertume ou à la haine, plusieurs aspects de notre vie peuvent en souffrir. Lorsque nous ne pardonnons pas, c'est nous qui en payons le prix, encore et encore. Selon une étude menée par le Dr Fred Luskin de l'Université Stanford, les personnes qui apprennent à pardonner réduisent leur niveau de stress et de colère. Elles deviennent plus optimistes, elles bâtissent des relations plus saines et bénéficient d'une meilleure santé physique. Le pardon n'excuse pas le comportement répréhensible d'une autre personne et ne signifie pas nécessairement la réconciliation avec

## Comment être plus heureux...

suite de la page 1

la personne qui nous a fait du tort. Le pardon, c'est de ne plus s'attarder sur les plaies qui nous lient à notre passé. En apprenant à pardonner, vous reprenez le contrôle de vos sentiments et le pouvoir sur vous-même en empêchant les autres de continuellement vous faire du mal. Voici une technique de pardon efficace à considérer : écrivez une lettre dans laquelle vous relâchez votre colère et votre ressentiment envers ceux qui vous ont blessé. Sachez toutefois que l'envoi de la lettre n'est pas obligatoire.

**Développer une spiritualité.** Des études ont démontré que les personnes qui ont une dimension spirituelle dans leur vie — définie non pas comme une affiliation à une institution religieuse, mais comme une spiritualité intérieure en lien avec le sens de la vie — sont plus heureuses que celles qui n'en ont pas. Peu importe comment vous l'appellez — Dieu, Esprit, Force Supérieure ou Nature —, la spiritualité vous amène à vous sentir connecté à une force plus grande que vous. Plus vous vivez cette connexion en profondeur, plus votre vie sera riche et heureuse. Pour nourrir votre côté spirituel : apprenez à méditer, à prier, à lire des livres spirituels ou impliquez-vous davantage dans votre église, votre temple ou votre mosquée.

**Développer de saines manières de réagir.** Il est difficile d'être heureux si vous êtes constamment stressé et épuisé émotionnellement. Le stress et l'anxiété sont des obstacles majeurs à la santé et au bonheur. Une recherche de la faculté de médecine de l'Université Harvard a révélé que les femmes âgées de 100 ans et plus partagent un trait commun : elles ne sont pas rongées par des sentiments négatifs tels que la culpabilité, la colère, la peur et la tristesse. Trouvez et mettez en pratique des méthodes saines pour gérer le stress, les difficultés ou les traumatismes.

**Bouger son corps.** Les recherches démontrent clairement que les personnes qui font de l'exercice sont plus heureuses. Faites en sorte que l'exercice — comme la marche rapide, la course, la natation ou le yoga — devienne une habitude de vie. Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps produit des substances chimiques et des hormones très utiles — telles que les endorphines, la sérotonine, la dopamine et l'adrénaline — qui ont un impact sur votre énergie, votre humeur et votre santé. De plus, pratiquer un sport ou faire de l'exercice régulièrement vous aidera à être plus en contrôle de votre corps et de votre santé, augmentant ainsi votre confiance et votre image de vous-même. Voici deux autres éléments importants pour être plus heureux : avoir une alimentation saine et dormir suffisamment.

## SANTÉ MENTALE

# Comment pouvez-vous aider un membre de votre famille qui a un problème de consommation d'alcool ou de drogue ?

Y a-t-il quelqu'un dans votre famille qui a un problème d'alcool ou de drogue ? Que pouvez-vous faire pour l'aider ?

Vous pensez peut-être qu'un problème d'alcool ou de drogue ne concerne que la personne qui consomme. Sachez que si un membre de votre famille a un problème, alors vous avez aussi un problème.



Les familles fonctionnent comme un système dans lequel le comportement d'un membre affecte le comportement de tous les autres membres. Le comportement de la personne ayant un problème de consommation affecte tous les membres de la famille et provoque en retour des sentiments douloureux et des difficultés. Parallèlement, les autres membres de la famille développent — involontairement — des comportements qui permettent à cette personne de continuer sa consommation excessive d'alcool et de drogues. Ce comportement est appelé activation. Voici quelques exemples d'activation :

- Nier qu'il y a un problème ou considérer le problème comme étant mineur.
- Sauver la personne des conséquences de son problème de consommation, par exemple en appelant au travail pour dire qu'il ou elle est malade, en camouflant une promesse brisée ou en prêtant de l'argent.
- Prendre sur ses épaules les responsabilités de la personne, faire des concessions ou utiliser des excuses, pardonner un comportement inadmissible ou continuer à essayer d'aimer et d'être attentionné face à l'abus.
- Favoriser la consommation de drogue en étant présent à des endroits où il pourrait y avoir de la consommation.
- Tous ces comportements permettent à la personne de continuer à consommer de l'alcool ou de la drogue de manière destructive et font en sorte que l'abus d'alcool ou de drogue augmente à un niveau plus grave.

### Quoi faire

Si vous soupçonnez qu'un membre de votre famille pourrait avoir un problème d'alcool ou de drogue, vous pouvez commencer par communiquer avec votre Programme d'Aide aux Employés (PAE). Un conseiller professionnel du PAE peut vous aider à évaluer votre situation et à déterminer la meilleure façon de vous aider, d'aider le membre de votre famille ayant un problème de consommation ou tout autre membre de votre famille.

Fortement recommandé : vous pourriez bénéficier d'une participation à des réunions Al-Anon dans lesquelles la famille, les amis et les proches d'alcooliques et de toxicomanes partagent leurs expériences, leurs histoires de courage et d'espoir alors qu'ils luttent pour faire face aux effets de la dépendance.

# 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		