



# TheLexLine

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

L'ÉTÉ 2018

## Pour votre information



### AMPLIFICATEUR DE BONHEUR

Chaque jour, faites une marche de gratitude.

Marchez dehors, dans un centre commercial, à l'heure du lunch ou à tout autre endroit qui vous vient à l'esprit et pensez à toutes

les choses, petites et grandes, pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Les recherches démontrent que vous ne pouvez pas être stressé et reconnaissant au même moment. Lorsque vous combinez la gratitude avec l'exercice physique, vous inondez votre cerveau et votre corps d'émotions positives et d'antidépresseurs naturels qui amélioreront votre niveau d'énergie, votre humeur et votre bonheur. *energía, estado de ánimo y felicidad.*

### DIMINUEZ VOTRE STRESS FINANCIER

Apprenez à maîtriser votre stress financier en limitant vos dépenses. Pour la plupart des gens, les dépenses et l'endettement excessifs sont à l'origine des problèmes financiers — ce n'est pas parce qu'ils ne gagnent pas assez d'argent. Apprenez les compétences de base en gestion financière. Engagez-vous à vivre selon vos moyens.

### CONSEIL POUR LES PARENTS

À l'heure du coucher, exprimez votre amour inconditionnel à votre enfant, peu importe ce qui s'est passé pendant la journée. Entendre les mots « Je t'aime peu importe ce qu'il nous arrive » est d'une importance vitale.

## Les relations

### La thérapie peut aider les couples vivant une grande détresse

L'étude la plus vaste et la plus complète sur la thérapie de couple jamais réalisée rapporte que la relation d'aide peut même aider les couples mariés vivant une grande détresse quand les deux partenaires souhaitent vraiment améliorer leur relation. Cette étude de l'UCLA incluait 134 couples mariés qui vivaient « une détresse chronique grave », qui se chicanaien



fréquemment, mais qui souhaitaient améliorer leur mariage. Le traitement comprenait jusqu'à 26 séances de relation d'aide en un an. Cinq ans après la fin de la thérapie, environ un tiers des couples se sont décrits comme étant normaux et heureux, tandis que 16 pour cent ont affirmé que leur mariage s'était considérablement amélioré et était maintenant tolérable, voire même très heureux. La clé de cette amélioration ? Selon les auteurs de l'étude, la thérapie fonctionne lorsque les deux partenaires sont pleinement engagés à sauver leur mariage et que les deux sont prêts à collaborer pour travailler à la relation et qu'ils évitent de simplement blâmer l'autre.

### Comment la thérapie conjugale peut-elle aider ?

La thérapie conjugale — aussi appelé thérapie de couple — est généralement offerte par des thérapeutes autorisés connus sous le nom de thérapeutes conjugaux et familiaux. Ces thérapeutes fournissent les mêmes services de santé mentale que les autres thérapeutes, mais avec un accent particulier sur la relation de couple.

La thérapie de couple vous offre, à vous et à votre partenaire, de nombreuses façons d'opérer des changements que vous n'auriez pas pu accomplir seul. Elle offre un environnement sécuritaire et favorable pour vous permettre d'identifier et de discuter des problèmes, des sentiments et des comportements qui vous dérangent afin d'apporter une meilleure compréhension et un changement positif. Un thérapeute qualifié en matière de mariage et de famille peut offrir de l'enseignement, de l'encadrement et de la rétroaction pour vous aider à acquérir de nouvelles compétences qui amélioreront votre mariage, notamment :

- Apprendre des moyens de mieux communiquer
- Apprendre à argumenter d'une manière plus saine
- Apprendre comment résoudre les conflits et les problèmes de manière productive



# Les dangers du suicide chez les adolescents

Les chiffres sur le suicide chez les adolescents sont alarmants. C'est la troisième cause de décès chez les personnes de 15 à 24 ans (après les accidents et les homicides). Des études montrent que quatre tentatives de suicide sur cinq ont été précédées de signes avant-coureurs clairs. Les parents et les adolescents devraient connaître certains des signes avant-coureurs de la dépression et du suicide. L'American Academy of Pediatrics dresse la liste des signes suivants qui peuvent indiquer qu'un adolescent déprimé envisage peut-être de se suicider :

### Señales de advertencia de suicidio en adolescentes

- éloignement des amis et des membres de la famille
- problèmes dans les relations amoureuses
- difficulté à s'entendre avec les autres
- changements dans la qualité du travail scolaire ou diminution du rendement scolaire
- comportements rebelles
- don de cadeaux inhabituel ou don de ses propres biens
- ennui ou distraction

- écriture ou dessin à propos de la mort
- fugues de la maison
- changements dans les habitudes alimentaires
- changements de personnalité dramatiques
- changements d'apparence (pour le pire)
- troubles du sommeil
- abus de drogues ou d'alcool
- propos sur le suicide, même à la blague
- avoir des antécédents de tentatives de suicide

Remarque : Les signes avant-coureurs énumérés ci-dessus sont des comportements typiques qui peuvent être une source de préoccupation. Cette liste n'est pas exhaustive et vous ne devriez jamais tenter de diagnostiquer un problème comportemental.

### Comment aider votre enfant

Si un ou plusieurs de ces signes apparaissent, les parents doivent parler de leurs préoccupations à leur enfant et demander l'aide d'un médecin ou d'un professionnel en santé mentale qualifié. Si une personne a des pensées suicidaires, une aide professionnelle immédiate est requise. Pour obtenir de l'aide et du soutien à propos du suicide, contactez l'Association québécoise de prévention du suicide disponible 24 heures sur 24 au 1-866-APPELLE ou allez chercher l'aide de personnes ou d'organismes spécialisés en intervention de crise et en prévention du suicide. De plus, vous pouvez communiquer avec votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir de l'information et du soutien sur la façon la plus efficace d'aider votre enfant. Avec le soutien de la famille et un traitement approprié, les enfants et les adolescents qui sont suicidaires peuvent guérir et se développer sainement.

### La thérapie peut aider...

*suite de la page 1*

- Apprendre à exprimer, divulguer et résoudre adéquatement des émotions douloureuses
- Apprendre à exprimer clairement et ouvertement vos besoins à votre partenaire
- Apprendre à travailler sur des problèmes non résolus
- Apprendre à négocier des changements au sein de votre relation

### Demander rapidement de l'aide

Les thérapeutes conjugaux recommandent aux couples en difficulté de demander rapidement de l'aide. Beaucoup de couples qui divorcent ne suivent pas une thérapie ou ils y vont beaucoup trop tard alors qu'un des deux partenaires a déjà abandonné la relation. Les couples sont souvent mieux servis en débutant une thérapie au moment où ils « se retrouvent pris avec des habitudes

néfastes dont ils ne peuvent se départir par leurs propres moyens », concluent les auteurs de l'étude.

### Votre PAE est là pour vous aider

Si vous êtes préoccupé par un problème particulièrement éprouvant dans votre mariage ou dans une relation, communiquez avec votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des conseils, des références ou des renseignements GRATUITS et CONFIDENTIELS. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas appeler un conseiller du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes 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		