



TheLexLine

L'ÉTÉ 2016

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

Pour votre information



CHANGEZ D'HUMEUR

Être entouré de personnes négatives et malheureuses

peut vous affecter et vous rendre tout aussi malheureux. L'énergie négative est contagieuse, mais l'énergie positive aussi. Pour améliorer votre humeur, passez autant de temps que possible avec des gens heureux dans votre vie.

CONSEIL D'ÉQUILIBRE TRAVAIL/FAMILLE

Profitez pleinement de votre temps en famille. Passez du temps seul chaque jour avec votre conjoint(e) et chacun de vos enfants. Même si cela ne dure que quelques minutes, parlez, lisez ou faites une activité ensemble. De plus, planifiez des sorties familiales spéciales et ignorez votre horaire de tâches ménagères du weekend de temps à autre pour profiter de temps en famille.

CONNAISSEZ-VOUS LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION?

Plusieurs personnes reconnaissent la tristesse excessive comme signe de dépression, mais saviez-vous que les symptômes de la dépression comprennent souvent les maux de tête, la douleur au dos, le syndrome de l'intestin irritable, la fatigue chronique, l'anxiété, les troubles du sommeil, l'essoufflement et plusieurs autres états? Si vous expérimentez des symptômes réguliers qui résistent aux traitements, le problème sous-jacent pourrait être la dépression. Consultez votre PAE ou votre médecin pour examiner si vous êtes aux prises avec une dépression.

VIE DE FAMILLE

Les défis du rôle de beaux-parents

Que vous soyez déjà parent ou non, assurer le rôle de beau-père ou de belle-mère peut être une tâche difficile et éprouvante. Selon le nombre d'enfants et leur âge, vous pourriez avoir à traiter avec divers types de réaction à votre endroit comme nouvelle figure parentale. Il est plutôt normal pour un nouveau beau-père ou une nouvelle belle-mère de se sentir étranger ou intrus dans une famille qui n'est pas la sienne. Il est important de ne pas oublier que vous et votre conjoint(e) créez une nouvelle famille. Si vous avez aussi des enfants, vous créez ce qui s'appelle une famille reconstituée, parce que vous regrouperez vos deux familles en une seule. Cela peut prendre du temps, mais toutes les personnes impliquées ont besoin de trouver leur nouvelle place.



Voici quelques lignes directrices utiles

Trouvez une solution

Assoyez-vous avec votre conjoint(e) et parlez des problèmes, des craintes, des attentes ou des obstacles que vous rencontrez. Vous pourriez devoir tenir compte de l'ex-conjoint dans la prise de décision relativement au niveau d'autorité que vous exercerez comme figure parentale.

Créez de nouvelles traditions familiales.

Comme nouvelle famille, vous n'avez pas de tradition. Un des éléments qui fait d'une famille une unité cohésive est une histoire composée de souvenirs et d'expériences partagés. Au fil du temps, cette nouvelle famille écrira sa propre histoire qui contribuera à solidifier l'unité familiale. Il est important de laisser à chacun un temps de deuil face à leurs anciennes façons de vivre et traditions tout en créant de nouvelles traditions uniques pour l'avenir.

Tu m'aimes, tu aimes mes enfants

Il est très commun et normal de croire que parce vous aimez votre conjoint(e), vous aimerez aussi ses enfants. Les bonnes intentions sont une chose, mais vous ne pouvez pas forcer personne à s'aimer et à prendre soin des uns et des autres, ni même à vous y attendre. Il n'est pas juste ni raisonnable de croire que parce que vous êtes mariés, que tous les membres de la famille s'aimeront les uns et les autres. Au départ, ce qui importe le plus est qu'il y ait un respect mutuel entre les membres de la famille. Forger une nouvelle relation comme figure parentale avec l'enfant de votre conjoint(e) prendra du temps, de la patience et du travail acharné de part et d'autre.

Deuxième parent, bon second?

Il n'est pas surprenant que plusieurs beaux-parents aient l'impression d'être de seconds parents. Ils luttent et rivalisent avec un historique. N'essayez pas de rivaliser. Restez qui vous êtes, c'est simplement la meilleure chose à faire pour tout le monde.

Meilleure communication pour les couples



Pourquoi semblons-nous toujours enclins à nous obstiner sur des banalités? Comment puis-je amener mon conjoint ou ma conjointe à s'ouvrir davantage? C'est là le type de questions que les couples posent souvent à leurs conseillers. Si chaque situation de couple est unique, ces lignes directrices générales peuvent vous aider à améliorer vos communications avec votre partenaire.

Montrez par l'exemple – Si vous désirez que votre partenaire s'ouvre davantage, démontrez-le en partageant vos pensées et vos sentiments. Essayez de partager des choses intéressantes que vous avez lues ou entendues. Partagez une expérience que vous avez vécue en cours de journée.

Restez légers – Essayez de parler d'autres choses que des problèmes. Racontez une blague ou faites du potinage. Prenez la décision de ne pas soulever les problèmes du travail, ou portant sur les enfants ou les finances jusqu'au moment approprié.

Parlez au « je » – Évitez de commencer vos phrases avec « tu ». Les messages axés sur le pronom « tu » ont tendance à blâmer, à juger l'autre personne et vont souvent déclencher une réaction

de défensive ou hostile chez votre partenaire, sans compter qu'ils ont tendance à accroître les conflits. À la place, impliquez-vous dans la conversation en partageant comment vous vous sentez. Dites « je pense » ou « j'aimerais » ou « je sens que ». Les messages axés sur le « je » permettent d'exprimer des émotions de façon à ne pas menacer. Ne trichez pas en disant « je crois que tu...! »

Utilisez les mots qui expriment des sentiments – Il n'est pas juste de vous attendre que votre partenaire devine ce que vous ressentez. Par exemple, vous pourriez croire « S'il m'aimait, il le saurait! » Cessez les devinettes et dites les choses. Assurez-vous d'exprimer les sentiments avec des mots comme « triste », « heureux », « enthousiaste », « en colère », « préoccupé », etc. N'oubliez pas de commencer vos phrases avec un « je ».

Posez des questions ouvertes – Évitez les questions pouvant être répondues par un oui ou par un non. Sans quoi, c'est souvent la réponse que vous obtiendrez. Essayez de commencer vos questions par un « comment » ou un « que », comme dans « Que penses-tu de... » ou « Comment te sens-tu vis-à-vis... ». Ne demandez pas de « pourquoi ». Il y a des possibilités que l'autre personne ne connaisse pas la réponse et un « pourquoi » peut sembler parfois comme une accusation.

Faites des choses ensemble – L'expérience démontre que les gens, particulièrement les hommes, sont plus enclins à partager leurs sentiments quand ils font quelque chose ensemble dont ils peuvent profiter ensemble.

Votre PAE est là pour vous aider

Si vous êtes préoccupés par une question relativement complexe liée aux relations, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour des conseils, des références ou des renseignements GRATUITS et CONFIDENTIELS. Nous sommes là pour vous aider.

Les Défis du rôle...
suite de la page 1

« Tu n'es pas mon vrai père ou ma vraie mère alors je n'ai pas à faire ce que tu me demandes »

Ne soyez pas surpris d'entendre quelque chose du genre. Travaillez avec votre conjoint(e) et créez un plan qui vous servira à long terme pour faire face à ce type de situation. À un moment, la famille entière aura besoin de parler ouvertement de ces situations et de comment vous allez toutes les traiter. Ce qui est le plus important est que votre conjoint(e) et vous, de vous accorder sur la méthode à suivre et que vous soyez conséquents avec les enfants.

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		