



TheLexLine

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

HIVER 2016

Pour votre information



ATTENDRE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-FAMILLE

Quand vous rentrez à la maison du travail, suivez ces suggestions pour vous aider à faire la transition vers votre domicile ou votre famille :

- Changez de vêtements. Que cela soit le signe que vous passez en « mode maison ».
- Prenez une pause. N'essayez pas de faire quoi que ce soit à vos 15 premières minutes à la maison.
- N'oubliez pas de « changer de rôle ». Évitez de parler à votre épouse ou à vos enfants comme s'ils étaient votre patron(ne) ou vos collègues.

AMÉLIOREZ VOTRE PRODUCTIVITÉ

1. Prévoyez vos tâches les plus difficiles pour le moment de la journée où votre énergie est à son sommet.
2. Soyez prêt à sacrifier la « perfection » pour terminer le travail.
3. Apprenez à dire « non » aux demandes qui ne vous rapportent pas.
4. Arrangez votre horaire de travail pour maintenir les interruptions au minimum.

MEILLEURE COMMUNICATION AVEC VOTRE PATRON(NE)

Faites connaître vos problèmes de bureau à votre patron(ne) en personne et en privé. Ne le/la mettez pas au défi devant des collègues ou d'autres membres de la direction. Si vous n'êtes pas en accord avec une nouvelle procédure ou une nouvelle règle, allez vers votre patron(ne) avec des alternatives et des solutions, non pas avec des récriminations ou une mauvaise attitude.

BIEN-ÊTRE

Quand manger pour se détendre devient-il un problème?

Selon une étude menée par l'Association américaine des psychologues (APA), un Américain sur quatre a recours à la nourriture pour soulager le stress ou traiter des problèmes. Toutefois, cette solution pour se détendre est un comportement malsain qui peut conduire à des problèmes de santé et à un stress accru.

Les gens qui mangent pour se soulager indiquent des niveaux plus élevés de stress que la moyenne et des niveaux plus élevés de tous les principaux symptômes du stress, notamment la fatigue, le manque d'énergie, la nervosité, l'irritabilité et de la difficulté à dormir. Ces personnes sont plus enclines que l'Américain moyen à expérimenter des problèmes de santé, notamment l'hypertension et le niveau élevé de cholestérol. De plus, 65 pour cent des gens qui mangent pour se soulager se caractérisent eux-mêmes comme ayant un peu à beaucoup trop de surpoids et ils recevront deux fois plus de diagnostics d'obésité que l'Américain moyen.

La question est maintenant d'identifier à quel moment manger pour se détendre devient un problème? Une certaine alimentation favorise des sentiments de calme et détente et se trouve bien dans la fourchette de comportements normaux et sains. Toutefois, manger pour soulager le stress devient un problème quand l'alimentation motivée par le stress devient excessif et nuit à la santé.

Façons plus saines de gérer le stress

Si vous avez l'habitude de manger quand vous êtes tendus, vous pouvez apprendre des façons plus saines de gérer le stress. Voici quelques conseils pour bien vous lancer.

1. Apprenez à identifier la différence entre manger pour assouvir sa faim et manger en réaction au stress. La faim physique se bâtit graduellement, elle est ressentie dans l'estomac, elle se produit des heures après avoir mangé un repas, elle s'estompe quand vous avez mangé et le fait de manger conduit à un sentiment de satisfaction. Manger pour se détendre se développe soudainement, vous le ressentez dans vos pensées (vous avez une grande envie de manger du chocolat), elle n'est pas liée à l'heure de votre dernier repas, elle persiste même après avoir mangé et le fait de manger conduit à un sentiment de culpabilité. Quand vous sentez l'envie de manger, habituez-vous à vous demander si cette faim est physique ou si elle est provoquée par du stress?

2. Apprenez à affronter les problèmes qui causent du stress. Demandez-vous quels problèmes ou conflits particuliers vous troublent et comment pouvez-vous traiter efficacement chacune de ces situations?



Conseils pour améliorer votre mariage



Le mariage est un choix et un engagement continu. Il peut y avoir des moments où vous remettez votre mariage en question. Ces doutes sont normaux et ils doivent faire l'objet d'une réflexion et non d'une action...

Il faut travailler à son mariage. Considérez ce qui se passerait si vous investissiez autant d'efforts à votre mariage que vous déployez pour votre emploi. Le plaisir, la joie et l'accomplissement dans le mariage découlent du temps, de l'attention et de la direction que vous investissez.

Si vous avez des difficultés dans votre mariage, définissez la situation et identifiez vos sentiments à l'endroit de celle-ci. Partagez vos préoccupations avec votre conjoint(e) pour que vous travailliez ensemble à résoudre le problème. Les suggestions ci-dessous peuvent vous aider à rendre la relation plus satisfaisante.

Quand manger pour se détendre...
suite de la page 1

3. Faites des activités saines qui soulagent votre stress, par exemple de l'exercice physique, de la méditation, écouter de la musique de détente, prendre un bain chaud, faire du jardinage ou développer un passe-temps.

Votre PAE est là pour vous aider :

Si le stress vous fait manger et que cela est un problème, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour des conseils, des références ou des renseignements CONFIDENTIELS. Votre conseiller(ère) du PAE peut vous aider à identifier la ou les source(s) de stress et à vous aider à élaborer un plan d'action pour surmonter votre consommation malsaine de nourriture pour gérer le stress et pour apprendre des façons de vivre plus saines. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un(e) conseiller(ère) du PAE dès aujourd'hui?

Entretenez votre mariage

Les pratiques suivantes contribueront à améliorer la qualité de votre mariage :

- Faites de votre mariage une priorité. L'art de la relation est un processus sans fin. Cela ne s'acquiert pas naturellement et il faut l'apprendre. Il y a toujours des défis ainsi que des moments de joie.
- Traitez votre partenaire avec autant de politesse, de respect et d'importance que vous le feriez avec un(e) étranger(ère), un(e) contact d'affaires ou un(e) ami(e). Prenez des rendez-vous et respectez-les.
- N'évitez pas les défis dans votre relation, mais affrontez-les. Apprendre à traverser l'adversité rendra votre mariage plus solide.
- Quand quelque chose ne fonctionne pas dans votre relation, établissez un plan et mettez-vous d'accord sur le traitement de la situation par chacun. Faites des ajustements au besoin.
- Prenez la responsabilité pour votre propre comportement plutôt que d'essayer de changer l'autre personne. Vous n'avez pas le contrôle sur le comportement de votre partenaire, vous pouvez seulement contribuer à votre propre changement.
- Cultivez le contentement et la reconnaissance en donnant toute votre attention à votre partenaire quand vous passez du temps avec lui/elle. Cela vous aidera à recréer chaque jour l'amour que vous avez pour l'autre.
- Faites vos demandes avec confiance. Apprenez la différence entre un ordre et une demande. Utilisez-les adéquatement pour répondre à vos besoins.
- Apprenez à être patient(e) avec votre partenaire.
- Appuyez l'autre personne en faisant les choses à sa façon, même si vous n'êtes pas en accord avec cette façon de faire.
- Donnez-vous la permission d'obtenir de l'aide extérieure au besoin.

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 cayman	1-855-328-1185	ATS	1-800-955-8339
Irland	1-800-812-411		