

TheLexLine

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

AUTOMNE 2017

Pour votre information

AUGMENTEZ VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

Faites une marche ou de l'exercice pour accroître votre niveau d'énergie ou votre humeur. Les médecins de l'Université Duke disent que de prendre des marches régulièrement fait disparaître la dépression, réduit la tension, accroît l'optimisme, l'estime de soi et le niveau d'énergie.

BUDGET DES FÊTES

Pour éviter de trop dépenser lors du temps des Fêtes, établissez un budget et respectez-le, non pas seulement pour les cadeaux, pour les gros montants que vous pouvez dépenser pour tout, notamment les cadeaux, les gros repas de famille, le papier d'emballage, les décorations, les autres fêtes, etc.

ÊTRE DE MEILLEURS PARENTS

Les enfants qui entretiennent une bonne relation



au sein de leur famille ont une meilleure estime de soi. Ils sont engagés dans des activités plus positives et ils réussissent mieux à l'école. Suivez ces suggestions pour maintenir les bonnes relations :

- Mangez un repas ensemble
- Prévoyez du temps ensemble pour avoir du plaisir en famille
- Passez du temps ensemble chaque soir avant d'aller au lit
- Connaissez la chanson, le groupe de musique ou l'équipe sportive favorite de chacun de vos enfants
- Connaissez les préoccupations de chacun de vos enfants
- Ayez du plaisir à parler ensemble de traditions familiales, d'événements, etc.
- Travaillez à apprendre de vos erreurs, vivez vos convictions et parlez-en

RELATIONS

Quoi faire quand votre conjoint(e) souffre de dépression?



Saviez-vous que la dépression non traitée est une des principales sources de problèmes matrimoniaux et de divorce? On affirme que dans les relations où un des partenaires souffre de dépression, le taux de divorce est neuf fois supérieur.

Si vous soupçonnez que votre conjoint(e) ou un être cher souffre de dépression, vous en avez probablement déjà remarqué les symptômes dans votre couple et dans votre propre vie. Que pouvez-vous faire pour aider votre conjoint(e) à se remettre sur pied, protéger votre mariage et empêcher que vous deveniez aussi misérable et que vous sombriez dans la dépression?

Voici ce qu'on doit faire

1. Informez-vous des différents aspects de la dépression. Votre défi est de maintenir votre amour et votre relation intacts jusqu'à ce qu'un traitement professionnel vienne alléger la dépression malade de votre conjoint(e). Commencez par tout apprendre à propos de la dépression, ses symptômes et traitements. Plus vous en savez à propos de la dépression, mieux vous pouvez aider votre conjoint(e), votre mariage et vous-même. *Très important :*

- Comprenez que la dépression est une maladie. Votre conjoint(e) n'a pas « choisi » de devenir déprimé.
- Réalisez et acceptez que personne n'est à « blâmer » pour la situation. Les gens ne méritent pas d'être déprimés. Malgré ce que votre conjoint(e) peut dire, vous n'êtes pas à blâmer non plus.
- Placez-vous dans les souliers de votre conjoint(e). Vous aiderez votre conjoint(e) à se remettre plus vite sur pied et cela contribuera à réduire vos propres frustrations en apprenant autant que vous le pouvez à propos de la façon dont on se sent quand on est dans une dépression, comme c'est le cas pour votre conjoint(e).

2. Réalisez que l'adversaire est la dépression et non pas votre conjoint(e). Voyez la dépression comme une personne qui est entrée dans votre vie et s'est immiscée dans la relation avec la personne que vous aimez. Plus clairement vous percevrez la maladie de votre conjoint(e) comme une personne nouvellement arrivée, mieux vous saisirez l'impact de cette « personne » sur tous ceux concernés.

3. Cherchez à obtenir une aide professionnelle. Encouragez votre conjoint à obtenir le traitement d'un professionnel aussi tôt que possible. La première étape est que la personne voit un médecin et demande d'être examiné(e) pour une dépression. Quand un programme de traitement est prescrit, l'aide peut comprendre un suivi si votre conjoint(e) prend les médicaments prescrits ou de l'encourager à suivre le traitement jusqu'à que les symptômes commencent à diminuer (plusieurs semaines plus tard). Utile : Élaborez une approche « nous » au lieu d'une approche « je » avec votre conjoint(e) relativement au traitement de la dépression.

Dépression... suite de la page 1

Note : Si la dépression est présente depuis un certain temps, la dépression et la relation auront besoin d'attention.

4. Offrez du soutien et de l'encouragement à votre conjoint(e). Soyez là pour l'autre. Offrez-lui une épaule pour pleurer ou écoutez simplement l'expression de ses sentiments. Soyez patient avec l'autre. Faites savoir que vous vous souciez. Partagez les choses que vous avez apprises dans vos recherches sur la dépression. Rappelez que cette dépression n'est pas sa faute et qu'il ne s'agit pas de faiblesse ou d'absence de valeur. Rassurez constamment votre conjoint qu'avec le temps et de l'aide, il ou elle se sentira mieux.

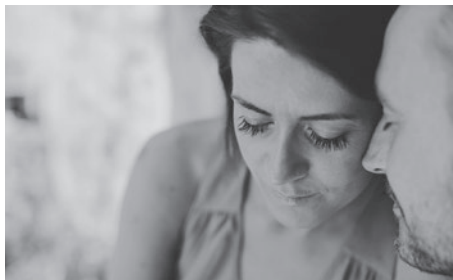


photo by johnhope14/cc by 2.0

5. Prenez soin de vous. Vivre avec une personne en dépression peut vous laisser confus, démoralisé(e), en colère et plein(e) d'amertume. Ces sentiments sont des réactions normales à une situation très éprouvante. Parlez à un(e) ami(e) de confiance, joignez-vous à un groupe de soutien ou obtenez de la relation d'aide pour exprimer vos frustrations au lieu de les laisser vous polluer de l'intérieur. Ne laissez pas la dépression de votre conjoint(e) complètement chambouler votre vie. Prenez du temps pour vous et continuez de participer aux activités de que vous aimez faire. Prenez du recul de la situation de temps à autre et rechargez votre batterie.

Votre PAE est là pour vous aider

Si vous soupçonnez que votre conjoint(e), un membre de votre famille ou vous-même souffrez de dépression, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider. N'oubliez pas que tous les services du PAE sont GRATUITS et strictement CONFIDENTIELS. Pourquoi ne pas contacter un(e) conseiller(ère) de votre PAE dès aujourd'hui?

BIEN-ÊTRE

La reconnaissance est bonne pour votre santé

Les chercheurs qui étudient la reconnaissance rapportent que sa pratique peut améliorer votre santé et votre bien-être. Dr Robert Emmons et des collègues de l'Université de la Californie à Davis ont aléatoirement réparti les participants à l'étude en trois groupes, chacun devant remplir leur journal une fois par semaine. Un groupe devait écrire cinq choses pour lesquels ces gens étaient reconnaissants. Un autre groupe devait écrire cinq choses qu'ils considéraient comme énervantes ou irritantes. Puis un groupe de contrôle devait inscrire cinq événements qui les avaient affectés d'une façon ou d'une autre. À la fin de de l'étude de trois semaines, ceux qui s'étaient concentrés sur la reconnaissance ont rapporté se sentir mieux globalement à propos de leur vie, ils étaient plus optimistes à propos de la semaine à venir et ont rapporté moins de problèmes de santé comparativement au groupe qui se concentrait sur les problèmes ou encore au groupe de contrôle.



D'autres recherches portant sur la reconnaissance rapportent que :

- Les participants à l'étude qui gardaient une liste de reconnaissance présentaient une plus grande probabilité de réaliser des progrès vers d'importants objectifs personnels (académiques, interpersonnels et liés à la santé) sur une période de deux mois comparativement aux participants à l'étude qui ne se concentraient pas sur la reconnaissance.
- Dans un échantillon d'adultes aux prises avec une maladie neuromusculaire, une intervention de 21 jours de reconnaissance a conduit à une plus grande quantité d'humeur positive, une meilleure qualité et une plus grande durée de sommeil et un taux d'optimisme plus élevé face à la vie, comparativement à un groupe de contrôle.

Cultiver la reconnaissance

Gardez un journal de reconnaissance. Mettez du temps à part chaque jour pour inscrire au moins trois à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Les psychologues affirment que c'est possiblement la stratégie la plus efficace pour vous aider à créer l'habitude de vous concentrer sur ce qu'il y a de positif dans votre vie.

Créer une liste de bons fruits. Créez une liste de bons fruits que vous récoltez dans votre vie quotidienne et posez-vous la question suivante : « Jusqu'à quel point je prends ces choses pour acquises? » Voir ces fruits par écrit vous aidera à porter une plus grande attention aux bonnes choses qui se passent dans votre vie.

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		