

# TheLexLine

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

**AUTOMNE 2015**

## Pour votre information

### CONSEILS POUR PARENTS

« Attrapez » votre enfant lorsqu'il fait de bons coups. Une diète régulière de désapprobation, d'irritation et de critique n'enseigne pas à votre enfant comment s'améliorer.

Ayez plutôt vos commentaires sur ce qui est fait et ce qui est bien fait plutôt que sur ce qui mal fait ou pas fait du tout.



© Can Stock Photo Inc./  
monkeybusiness

### SOINS POUR LE COUPLE

Obtenez de l'aide tôt si vous rencontrez des difficultés dans votre mariage. La moitié des mariages qui prennent fin le font au cours des sept premières années. Malgré cela, le couple moyen attend six ans avant d'aller chercher de l'aide face aux difficultés dans son mariage. Cela signifie que le couple moyen vit malheureux beaucoup trop longtemps.

### MEILLEURE GESTION DU TEMPS

Gardez-vous de faire plusieurs choses à la fois croyant que vous sauvez ainsi du temps. Quand vous faites plusieurs choses à la fois, rien n'obtient vraiment votre pleine attention. Il y a donc un plus grand potentiel d'erreur et vous passerez ainsi probablement plus de temps à accomplir ces choses en fin de compte puisque vous n'étiez pas entièrement concentrés à ce que vous faisiez. Prenez donc le temps de faire une chose à la fois.



© Can Stock Photo  
Inc. / alphaspirt

## Auto-évaluation

### Comment identifier un problème de consommation d'alcool ou de drogues?



© Can Stock Photo  
Inc. / bds

Les problèmes de consommation d'alcool et de drogues se produisent dans toutes les classes de la société, peu importe le niveau d'éducation ou l'âge. Si vous croyez avoir un problème de consommation d'alcool ou de drogues (ou vous soupçonnez que c'est le cas d'un membre de votre famille), posez-vous les questions suivantes. Si vous répondez 'Oui' à l'une de ces questions, vous devez examiner comment votre consommation d'alcool ou de drogues affecte votre santé, votre sécurité, vos relations, votre famille, votre rendement au travail ou vos finances.

1. Consommez-vous de fortes quantités d'alcool ou de drogues quand vous êtes déçu, sous pression ou que vous venez de vous quereller avec quelqu'un?
2. Vous sentez-vous parfois coupable relativement à votre consommation d'alcool ou de drogues? Faites-vous des choses sous influence que vous ne feriez pas autrement? Est-ce que vous regrettez avoir fait ces choses plus tard?
3. Est-ce que vous vous dites que vous pouvez cesser de boire ou de consommer des drogues quand vous le voulez, mais que vous vous retrouvez à vous enivrer ou vous droguer alors que vous n'en aviez pas l'intention?
4. Vous avez un membre de votre famille, un(e) ami(e) ou votre employeur qui vous a exprimé ses préoccupations ou qu'il/elle s'est plaint de votre consommation d'alcool ou de drogues? Êtes-vous irrité par leurs préoccupations? Tombez-vous sur la défensive?
5. Expérimentez-vous parfois des tremblements le matin et avez-vous découvert qu'un petit verre ou un peu de médicaments peut vous faire du bien?
6. Vous réveillez-vous parfois le matin sans aucun souvenir de la soirée de la veille? Est-ce que ces « trous noirs » sont plus fréquents?
7. Est-ce que vous vous surprenez à mentir à votre conjoint(e), à vos enfants, vos amis, votre employeur pour couvrir votre consommation d'alcool ou de drogues, même si vous n'aimez vraiment pas mentir?
8. Avez-vous expérimenté des problèmes financiers, professionnels, familiaux, juridiques découlant de votre consommation d'alcool ou de drogues?
9. Consommez-vous de l'alcool ou des drogues seul?
10. Avez-vous conduit un véhicule en état d'ébriété ou sous l'influence de drogues? Avez-vous déjà été arrêté pour conduite en état d'ébriété ou sous l'influence de drogues?
11. Avez-vous besoin d'alcool ou de drogues pour être en mesure de faire quelque chose (commencer la journée, travailler ou avoir une relation sexuelle par exemple) pour changer vos sentiments (tristesse, peur, anxiété ou colère) ou pour repousser la gêne ou accroître la confiance?

## Comment identifier un problème... suite de la page 1

12. Avez-vous remarqué un besoin accru de consommation d'alcool ou de vos drogues de choix pour vous sentir mieux?
13. Vous sentez-vous parfois inconfortable d'être quelque part où il n'y a pas d'alcool ou de drogues à votre disposition? Quand vous buvez ou que vous vous droguez avec d'autres personnes, continuez-vous à consommer alors que les autres en ont assez?
14. Est-ce que votre consommation d'alcool ou de drogues a conduit à des conflits avec vos amis ou membres de votre famille? Est-ce que vous cachez régulièrement de l'alcool ou des drogues aux personnes près de vous pour qu'elles ne doutent pas de la quantité que vous consommez?
15. Avez-vous déjà pensé que votre vie serait meilleure si vous ne consommiez pas d'alcool ou de drogues ou que votre vie comme elle est présentement ne vaut simplement pas la peine d'être vécue?

Si vous répondez 'oui' à seulement deux ou trois questions ci-dessus, vous devriez sérieusement considérer la possibilité que vous soyez aux prises avec un problème de consommation d'alcool ou de drogues. Si vous avez répondu 'oui' à trois questions ou plus, cela indique possiblement un problème de dépendance.

NOTE : Le questionnaire ci-dessus est à titre éducatif seulement et ne produit pas un diagnostic de surconsommation d'alcool ou de drogues ni de dépendance à ces substances. Il ne sert pas de substitut à une évaluation complète par un professionnel des soins de santé et devrait seulement être utilisé comme guide pour vous permettre de comprendre votre consommation d'alcool ou de drogues ainsi que les situations de santé qui en découlent.

### Contactez votre PAE

Les conseillers PAE sont particulièrement formés pour vous aider à obtenir le bon type d'aide pour faire face à un problème de consommation d'alcool ou de drogues. Si vous pensez avoir un problème de consommation d'alcool ou de drogues ou si vous soupçonnez un tel problème chez un membre de votre famille, contactez votre Programme d'aide aux employés pour profiter de conseils, de références ou d'information CONFIDENTIELS. Nous sommes là pour vous aider.

## Améliorer votre vie

# Conseils pour réussir vos résolutions du Nouvel An



© Can Stock Photo Inc./  
Andres

Selon des chercheurs qui étudient le comportement humain, 63 % des personnes interrogées respectaient leur principale résolution du Nouvel An après deux mois. Les clés pour réussir sa résolution? Les chercheurs affirment que la confiance d'une personne à pouvoir réaliser ce changement de comportement et l'engagement à réaliser le changement sont les deux éléments les plus importants. De plus, l'étude indique que des résolutions réussies sont le produit d'un processus et non d'un effort unique. Les répondants à l'étude ont rapporté que la persistance peut rapporter. Des personnes qui ont réussi leur principale résolution, seulement 40 pour cent d'entre eux l'ont fait du premier coup. Les autres ont réussi après plusieurs tentatives et 17 pour cent ont finalement réussi après plus de six tentatives.

Selon les chercheurs, voici des ingrédients incontournables pour conduire votre résolution à l'échec :

1. Ne pas attendre à la dernière minute avant de prendre une résolution.
2. Réagir la veille du Nouvel An et faire votre résolution selon ce qui vous irrite ou ce qui occupe vos pensées à ce moment.
3. Présenter votre résolution en termes absolus, par exemple : « Je ne X plus jamais. »

### Conseils pour réussir votre résolution

Les chercheurs de l'étude offrent les conseils suivants pour vous aider à réaliser vos résolutions du Nouvel An :

1. Avoir un engagement initial solide pour réaliser un changement.
2. Avoir des stratégies pour traiter les problèmes ou les obstacles qui vont certainement se présenter.
3. Garder la trace de vos progrès. Plus vous assurez un suivi, plus de commentaires vous obtenez, mieux vous vous en porterez.

Prenez le crédit pour le succès quand vous réalisez une résolution, disent les chercheurs, mais ne faites pas l'erreur de vous blâmer si vous n'y parvenez pas. Au lieu de cela, les chercheurs suggèrent de regarder les obstacles sur votre chemin. Voyez comment vous pouvez mieux faire la prochaine fois et établissez un meilleur plan pour réussir. Vous aurez l'occasion d'essayer à nouveau et de faire les changements de comportement en cours d'année et non pas seulement à partir du Nouvel An.

# 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
Irlande	1-800-812-411		