



# TheLexLine

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

HIVER 2018

## Pour votre information

### MIEUX COMMUNIQUER POUR LES COUPLES

Les couples qui restent ensemble – et heureux – utilisent des techniques de communication positive. Pratiquez ces techniques positives dans vos conversations avec votre partenaire :



- Démontrez un intérêt authentique pour votre partenaire.
- Ayez chacun votre tour de parole.
- Communiquez que vous comprenez le(s) problème(s) de votre partenaire.
- Validez les émotions de votre partenaire.
- Démontrez de l'affection.
- N'offrez pas de conseils non sollicités à votre partenaire.

### CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Couchez-vous sur le dos dans votre lit et détendez chaque muscle de votre corps.
- Visualisez les différentes parties de votre corps qui se détendent.
- Concentrez-vous à respirer profondément alors que vous êtes étendu(e) dans votre lit.

### LES HOMMES ET LA DÉPRESSION

Selon les plus récentes recherches médicales, les hommes qui sont déprimés ne démontrent peut-être pas le mélange de tristesse, de culpabilité, ou de retrait qui domine les descriptions de diagnostic de dépression. À la place, les professionnels de santé mentale affirment que les signes de dépression chez les hommes peuvent comprendre des comportements comme de la colère chronique, des comportements imprudents, une importante consommation d'alcool et la consommation de drogues, la conduite de véhicule à haute vitesse ou la recherche la confrontation. Si vous avez besoin d'aide, pour vous ou un membre de votre famille, contactez votre PAE pour obtenir des conseils, des références ou des renseignements confidentiels

## GESTION DU STRESS

### Stratégies pour réduire la suralimentation provoquée par le stress

Mangez-vous parfois pour vous détendre ou vous calmer les nerfs parce que vous expérimentez un stress trop important?

Pour plusieurs personnes, la nourriture est une solution automatique face au stress. Vous êtes tendus? Pourquoi ne pas manger un biscuit. Plusieurs ne réalisent même pas qu'ils sont ainsi programmés, comme des automates.



Quand vous vous sentez tendus, la nourriture peut avoir un effet relaxant. Le problème est que manger en réaction au stress ne traite pas la véritable cause du stress. Même si les « aliments réconfortants » peuvent offrir un soulagement à court terme, la consommation de nourriture pour calmer le stress peut conduire à des habitudes malsaines de suralimentation provoquée par le stress.

Si vous avez du surpoids ou si vous sentez coupable, que vous êtes en colère envers vous-même ou que vous croyez qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond chez vous parce que vous mangez en réaction au stress, les informations ci-dessous vous aidera à réduire la suralimentation provoquée par le stress.

### Information, conseils et stratégies

**1. Comprendre votre cerveau... Ce n'est pas seulement une question de volonté.** Résister à l'envie de manger certains aliments malsains ou le désir fort de trop manger n'est pas seulement « une question de volonté ». Votre cerveau tente constamment d'atteindre l'équilibre. Quand vous faites face à trop de stress, des signaux puissants se déclenchent dans le cerveau pour vous pousser à faire quelque chose qui vous calmera et vous détendra, afin de soulager le cerveau du sentiment de tension. Manger certains aliments peut libérer des produits chimiques psychotropes dans le cerveau qui peuvent offrir une poussée d'adrénaline ou vous remonter le moral. Ceux qui mangent en réponse au stress ont entraîné leur cerveau à rechercher certains aliments pour se soulager du stress. Il est difficile de constamment ignorer ces messages puissants. Toutefois, vous pouvez entraîner votre cerveau à nouveau et apprendre d'autres plaisirs (autre celui de manger) pour satisfaire vos envies.

**2. Apprendre à faire la différence entre la faim physique et manger pour soulager le stress.** Plusieurs personnes ne sont pas conscientes qu'elles mangent en réponse au stress et elles confondent l'inconfort physique causé par le stress avec l'inconfort physique causé par le besoin de nourriture. Prendre le contrôle sur la suralimentation provoquée par le stress commence en reconnaissant la différence entre la faim physique et le fait de « manger ses émotions ». La faim physique se bâtit graduellement, elle se ressent sous le niveau du cou (estomac), elle se produit des heures après un repas, elle repart quand la personne a mangé à satiété et manger conduit à un sentiment de satisfaction. La faim provoquée par les émotions se développe soudainement, elle se ressent au-dessus du cou (avoir un « goût » ou une envie de chocolat), n'a aucune relation avec la dernière fois que vous avez mangé, se maintient malgré la satiété et le fait de manger conduit à des sentiments de culpabilité. Quand vous ressentez l'envie de manger, habituez-vous à vous poser la question : « Est-ce que c'est une faim physique ou une faim provoquée par les émotions? »

## Stratégies pour réduire...

suite de la page 1

**3. Accroître la conscience de soi.** Utilisez un journal alimentaire pour identifier quand et quoi mangez-vous pour gérer votre stress. Pendant au moins une semaine, écrivez ce que vous mangez, en quelle quantité, comment vous vous sentez et quel est votre niveau de faim. Vous pourriez être conscient de situations ou de renseignements qui déclenchent la faim provoquée par le stress. Par exemple, vous pourriez découvrir que vous mangez trop en soirée à la maison après le travail comme moyen de réduire la fatigue et pour vous détendre. Avec cette conscience, vous pouvez alors considérer des moyens de prendre soin de votre stress émotionnel sans impliquer la nourriture.

**Affronter les problèmes provoqués par le stress de front.** Si le stress déclenche la suralimentation, traitez les sources de stress. Cherchez des solutions aux problèmes posés, parlez-en avec un(e) ami(e) ou un(e) conseiller(ère) ou écrivez-le dans un journal. Reconnaissez les sentiments de dépression, d'anxiété ou de colère et traitez-les. Faites tout ce que vous pouvez pour réduire les sentiments de stress.

**Engagez-vous dans des activités saines qui offrent du plaisir à votre cerveau et soulage du stress.** Tout comme vous vous êtes habitués à manger en réaction à du stress, vous pouvez entraîner à nouveau votre cerveau à rechercher d'autres sources de plaisir qui accroissent les produits chimiques qui remontent le moral et créent un sentiment de calme et de détente. Vous pourriez considérer les solutions suivantes :

- **Faites de l'exercice** - L'exercice physique a fait ses preuves comme moyen pour réduire le stress, améliorer votre humeur, aider à contrôler l'appétit et améliorer la qualité du sommeil. Tous ces facteurs aident à réduire la pratique de « manger ses émotions ». Même une marche de 10 minutes peut vous aider à vous sentir moins tendu(e) et plus calme.
- **Méditez** - Répétez un mot ou une phrase au contenu positif ou priez. Cela vous donne une pause des pensées négatives, vous soulage du stress et encourage le calme et la détente.
- **Écoutez de la musique relaxante** Les études ont démontré que d'écouter de la musique relaxante peut réduire la production d'une substance dans le corps qui s'appelle le cortisol. Cette substance peut conduire à des envies de glucides. La musique peut aussi calmer le stress et accroître la relaxation.

## Amélioration personnelle

### Six petites choses pour améliorer vos conversations

Dans les conversations sérieuses et dans les causeries sociales, les petites choses peuvent faire une grande différence. Voici six petites choses que vous pouvez faire pour accroître la qualité de vos conversations :



1. Utilisez le nom de l'autre personne de temps à autre durant la conversation, du genre : « Je suis d'accord avec toi Betty et j'appuierai ta proposition. » Nos noms sont précieux pour nous et presque tout le monde expérimente un bien-être quand on est adressé par notre nom. « Gary, est-ce que tu m'appellerais demain relativement à la soumission? »
2. Au lieu de poser des questions générales comme « Ça va bien? », allez-y de questions spécifiques et personnelles, du genre « Alors, ton fils aime toujours ses études pour devenir dentiste? » Être spécifique démontre que vous vous souvenez des détails à propos des choses qui sont importantes pour les autres, comme la famille, les intérêts spéciaux et certains défis. La routine et les questions générales suscitent souvent des réponses routinières, comme « Ça va merci. »
3. Respectez le temps que les gens ont pour parler pour ne pas les tenir en otage. Si vous n'êtes pas certains, demandez-leur : « Est-ce que tu as quelques minutes pour parler maintenant? » Cela est particulièrement utile dans les conversations téléphoniques.
4. Laissez l'occasion à l'autre personne de parler. Vous pouvez le faire en parlant paragraphes et non par chapitres et signalez à l'autre personne quand c'est son temps de parler en posant une question du genre : « Qu'en penses-tu? »
5. Quand vous êtes avec quelqu'un, donnez-lui votre attention entière. Le don de votre présence et de votre attention est discrètement puissant et solidifie les relations. L'écoute pleinement engagée est rare dans notre monde multitâche au travail et à la maison. Quand vous écoutez, ne faites pas autre chose... écoutez.
6. Mettez fin à votre conversation doucement et non pas abruptement. Quand cela est approprié, remerciez ou complimentez l'autre personne quand vous concluez la conversation. « J'ai vraiment aimé parler avec toi et je comprends bien mieux la situation maintenant. Merci beaucoup. »

# 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		