



The Lex Line

Votre bulletin EAP fourni par The Lexington Group

Maîtrisez votre **stratégie en matière de soins de soi**

Prendre soin de soi ne s'agit pas que de dormir suffisamment, de bien manger ou de prendre le temps pour se faire masser. Il s'agit plutôt d'un processus conscient consistant à être attentif à vos besoins physiques, émotionnels et spirituels, mais avec un objectif en tête : construire la résilience qui vous permettra d'être plus à même de vous remettre d'une épreuve et de mieux gérer le stress. Pour pratiquer cette forme de bien-être, concentrez-vous sur : 1) la santé physique et le bien-être émotionnel (dans quelle mesure vous gérez bien les pensées, les sentiments et les croyances afin d'adopter une pensée positive); 2) la prise de conscience de vos émotions et de celles des autres personnes avec lesquelles vous êtes en contact, et l'utilisation de cette prise de conscience pour prendre des décisions plus éclairées et communiquer de façon plus efficace; 3) le fait de savoir comment créer des émotions positives. Marcher dehors pendant quinze minutes améliore-t-il l'humeur? Prendre cinq minutes pour

ranger votre bureau remonte-t-il le moral? Lorsque vous rentrez à la maison après le travail, le fait de vous asseoir et de jouer du piano vous inspire-t-il? Connaissez vos régulateurs de l'humeur naturels, sains et positifs incontournables et utilisez-les régulièrement; 4) ayez quelqu'un à qui vous pouvez vous confier et avec qui relever des défis. Votre PAE peut être une source de ce soutien; 5) bien manger et dormir suffisamment; et 6) avoir des moyens constructifs de faire face au stress émotionnel - des passe-temps, des pratiques spirituelles, des activités de réseautage, des loisirs. En examinant cette liste, voyez-vous des possibilités d'améliorer votre stratégie de soins de soi?

Nous contacter :

1-800-676-HELP (4357)

ÉTATS-UNIS

1-800-567-4343

CANADA

0-800-169-6706

ROYAUME-UNI

1-800-676-4357

PORTO RICO

1-855-328-1185

ÎLES CAÏMANS

1-800-812-411

IRLANDE

1-800-955-8339

TTY

The-Lexington-Group.com



Atténuation des problèmes de santé mentale à l'université

Un étudiant universitaire sur quatre éprouvera un trouble de santé mentale à un moment donné, aux prises avec le stress lié aux défis sur le plan scolaire et social. Les défis principaux auxquels font face les étudiants universitaires sont les problèmes de santé, les difficultés financières, les problèmes relationnels et les pressions scolaires. Plus de 50 % des étudiants devront composer avec trois ou plus de ces éléments stressants en même temps. Discutez avec votre enfant de la santé mentale et du fait qu'il n'est pas rare d'éprouver du stress émotionnel à l'école. Communiquez régulièrement - maintenez la communication ouverte. Vous repérez d'éventuels problèmes plus tôt et apporterez une aide plus efficace. Montrez que vous pouvez écouter les préoccupations des étudiants sans juger. Connaissez les ressources d'orientation universitaire afin de pouvoir les recommander. Les étudiants universitaires actuels ayant des antécédents de problèmes de santé mentale devraient éviter la consommation de drogues et avoir un plan de soutien personnel en cas de difficultés.



Atténuation des effets de la cyberintimidation

La cyberintimidation est montrée du doigt comme cause de dépression, d'anxiété, de pensées suicidaires et, tragiquement, de suicide chez les jeunes. Instagram est la plateforme sociale la plus souvent associée à la cyberintimidation. Des études révèlent que, plus les jeunes adolescents ont des liens sociaux avec leurs parents, plus ils participent à des événements scolaires/communautaires et plus ils sont résilients et résistants aux effets de la cyberintimidation. Il a été démontré que les liens sociaux ont eu un effet « tampon » chez 200 jeunes considérés comme à risque de cyberintimidation. Les jeunes adolescents les moins susceptibles d'être résistants à la détresse affective liée à l'intimidation sont les jeunes ayant des liens solides principaux uniquement avec des pairs ou des amis. Les recommandations : Accordez une grande importance au développement de liens étroits avec les jeunes adolescents. Réduisez le temps passé devant les écrans, et impliquez-les dans des activités scolaires/communautaires.

Au-delà du simple fait d'y faire face

Nous sommes tous différents sur le plan psychologique. Par conséquent, un événement qui génère du stress aigu chez une personne peut ne pas avoir d'incidence chez une autre personne. Ne vous y trompez pas : votre crise ne nécessite pas forcément de durcissement ou de resserrement comme on pourrait penser. La stigmatisation liée au fait de demander de l'aide peut entraîner des souffrances inutiles. Le saviez-vous? Obtenir de l'aide plus tôt permet de réduire la période de détresse et de résoudre les problèmes plus rapidement, et les services d'orientation sont généralement de courte durée.