

# paesf

# SOLUTIONS

## Restez positif dans une crise

Une crise est un événement ou une situation imprévu qui requiert une décision, tandis qu'une urgence présente un risque immédiat à la vie ou à des biens. Pendant une crise, résistez à la tentation de paniquer, de penser au pire ou aux catastrophes. Cette ruée vers la crainte et l'appréhension est actionnée par le fait de ne pas savoir ce qui arrivera ensuite. (Le fait de ne pas savoir aggrave cette réponse au stress.) Réagir avec la peur affaiblit la résilience et diminue votre capacité de résoudre des problèmes, de rester productif et d'être un modèle d'optimisme pour les autres. Avec ceci en tête, reconnaissez que le pire résultat imaginé après une crise se concrétise rarement, et même lorsque cela arrive, c'est toujours une situation plus gérable qu'on avait imaginé. Contrez le stress avec le sommeil, la bonne nutrition, des exercices appropriés et de la relaxation et d'autres exercices de méditation. Évitez d'aller vers les stupéfiants, l'alcool ou les aliments-réconfort pour vous soulager. Se tourner vers les substances peut inhiber, d'une façon efficace et ponctuelle, des décisions que vous avez besoin de faire pour résoudre les crises plus rapidement et avec plus de succès. Au lieu de cela, prenez avantage des ressources de soutien. Un PAE ou une personne formée à l'écoute peut vous aider avec vos décisions, présenter des options et vous garder réaliste en faisant un examen objectif.



## Évitez les conflits de personnalités

Les employés se plaignent souvent des conflits de personnalités avec leurs collègues. Ces conflits peuvent durer des années mais souvent ils sont vus comme des faux pas de communication au début d'une relation. Suivez ces trois règles pour réduire la probabilité de mal commencer une relation avec un collègue ou de se prendre dans un filet de différences irréconciliables. 1) Soyez proactif, pas réactif, et usez de courtoisie et de civilité. Par exemple, en demandant "As-tu eu un bon weekend?" ceci envoie le message d'un désir fort pour une relation positive. 2) Discutez des problèmes dès qu'ils ont lieu, mais soyez d'accord sur comment le faire. "Comment voudrais-tu que l'on discute de problèmes ou d'enjeux entre nous? Devrait-on le faire en personne ou un simple appel de téléphone est suffisant?" 3) Renseignez-vous sur la tension. Lorsque vous remarquez un malaise dans votre relation, abordez-le dans l'oeuf.

## Viens en personne et l'esprit va suivre

Il y a un vieil adage qui circule chez les participants de groupes de solidarité: "Viens en personne et l'esprit va suivre." S'il vous manque de motivation pour participer dans un programme de counseling ou de traitement, envisagez ce principe comportemental de base de cause et effet. Vous n'avez pas à attendre d'être motivé pour commencer à prendre soin de vous-même. Vous pouvez commencer dès maintenant et vous sentir motivé plus tard! L'exemple le plus simple de ce principe en action est que lorsque vous manquez d'enthousiasme pour l'exercice, mais vous le faites tout de même, vous vous sentez heureux de façon surprenante et ainsi vous êtes motivé pour continuer.





## Faites équipe avec votre médecin pour combattre la dépression

Il y a des patients qui sont en dépression qui participent en psychothérapie, quelques-uns utilisent la médication, d'autres font les deux. Peu importe la voie de traitement suivie, discutez avec votre thérapeute ou votre médecin des étapes concrètes que vous pouvez faire pour compléter vos objectifs de thérapie. Les patients en dépression disent que les activités supplémentaires apportent des améliorations significatives, comme découvrir une passion (un passe-temps, un objectif, un rêve, ou simplement un loisir) qui vous font sentir important et significatif. Tenir un journal des progrès obtenus peut avoir un effet positif et gratifiant. Faire de l'exercice aussi est une autre façon naturelle pour combattre la dépression. Retrouvez des projets personnels qui vous motivaient dans le passé mais que vous aviez mis de côté, complétez-en à toute les une ou deux semaines. Impliquez-vous avec les autres en faisant des rencontres, du bénévolat, des groupes d'entraide, etc. Votre cerveau est votre outil le plus précieux. Enrichissez-le avec des choses positives — comme regardez des programmes de télé rencontrez des gens, recherchez de bonnes expériences.

## Vous pouvez surmonter l'indécision

Tout le monde, à un moment ou à un autre, a de la difficulté à faire une décision mais est-ce qu'il vous semble que l'indécision est un problème fréquent pour vous et qui perturbe votre bonheur? Consultez votre programme d'assistance aux employés ou un conseiller professionnel dans votre communauté pour surmonter cette "paralysie par analyse." Faire des décisions est une compétence essentielle qui s'apprend et qui implique faire la comparaison d'options et voir les conséquences des choix, tout en accordant une grande attention à vos émotions qui pèsent dans votre décision. Avec du counseling, vous pouvez apprendre de faire des décisions rapidement en réduisant les analyses trop poussées, en visualisant des résultats possibles, en vous faisant plus confiance et en sachant que vous faites les bonnes décisions. Un conseiller peut vous aider à voir comment vous avez développé un schéma d'indécision, à examiner si un état dépressif y a contribué, et décider quelle autre aide serait utile. Ne laissez pas l'indécision demeurer un problème et ainsi perdre confiance dans votre propre jugement et vous empêcher de jouir de la vie.

Apprenez-en plus à: <http://legacyproject.human.cornell.edu> [recherchez: worry waste].

## Touché par le SSPT?

La plupart des personnes qui ont SSPT (le syndrome de stress post-traumatique) ne sont pas des vétérans. Des crimes violents tels les agressions sexuelles et les vols, les accidents et les blessures, les désastres naturels, les pertes importantes soudaines, l'abus physique, la violence familiale, être admis aux soins intensifs — ou même être témoin de tels événements — peuvent entraîner le SSPT. Avoir des réactions aiguës au stress, ceci est normal après des traumatismes — mais avoir des symptômes qui persistent comme des rêves terrifiants, revivre l'événement, problèmes de sommeil, de l'hypervigilance, et la méfiance des autres, tout cela devrait être évalué si cela persiste pour quelques semaines.\* On peut avoir besoin d'un traitement pour le SSPT. Si ces événements et ces symptômes correspondent à votre expérience, parlez-en à votre PAE ou à un professionnel de la santé pour savoir si un plan de traitement et d'intervention serait un bon choix pour vous.

\*Visitez le site [www.health.com](http://www.health.com) [Recherchez "ptsd 10 symptoms"].

