

## Améliorer le traitement de dépression avec la thérapie verbale

Parlez avec votre médecin à propos de la thérapie verbale (counseling) pour aider à traiter la dépression d'une façon plus efficace en plus d'intervention pharmaceutique qu'on vous a prescrit. La thérapie verbale peut 1) vous aider à prévenir d'avoir des discours intérieurs négatifs associés naturellement à la dépression, mais qui peuvent remplir la condition; 2) vous aider à vous sentir mieux plus vite pendant le délai naturel des effets positifs d'une médication; 3) vous offrir une structure additionnelle pour vous aider en ayant une autre personne à qui parler chaque semaine; et 4) ajoutez un professionnel qui va collaborer avec votre médecin pour vous donner de la rétroaction sur votre condition.



## COVID-19: Réduire la peur et l'anxiété

L'incertitude à propos de ce qui va arriver avec le COVID-19 et son impact sur tout le monde peut vous causer de l'anxiété et de la peur. Inquiet de votre emploi ou d'un membre âgé de votre famille, inquiet de la nourriture ou des approvisionnements, ou même inquiet de tomber malade vous-même — vous pouvez garder un but important: combattez ce stress et restez calme. Voici comment: 1) Pratiquez les soins personnels: concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Dormez davantage, lisez un nouveau livre, prenez un bain chaud, ou prenez une marche dans un endroit tranquille — quoique vous fassiez, maintenant c'est le temps de prioriser votre bien-être. 2) Limitez votre usage des médias sociaux: fixez-vous des temps limités sur la fréquence à laquelle vous les utilisez, surtout si vous êtes à la maison où c'est très tentant d'aller vérifier plus souvent. Ne laissez pas un flux constant de tweets, de mises à jour de statut et d'opinions contradictoires vous accabler. 3) Ne lisez que des sources fiables de nouvelles: restez informé en lisant seulement des sources fiables comme les sites web gouvernementaux, l'OMS, et le CDC. D'autres sources de nouvelles peuvent être moins exactes et peuvent causer des sentiments de panique et d'inquiétude. 4) Parlez-en: admettre tout stress ou toute anxiété que vous ressentez présentement et demandez aux autres comment ils réagissent. Parlez à votre famille et à vos amis, et assurez-vous de vérifier comment vos enfants se sentent. 5) Renseignez-vous à propos de vos collègues: c'est le temps pour les collègues de faire front commun. Concentrez-vous pour garder un moral positif au travail et si vous faites du télé-travail, fixez des rencontres régulièrement.



## Astuce pour se motiver pour l'exercice: signez un contrat

Voulez-vous toujours commencer un programme d'exercice mais jusqu'ici ne l'avez pas fait? Il existe des façons, prouvées scientifiquement, pour vous motiver. Vous en avez déjà entendu parlé d'une: le dire à un ami à qui vous aurez des comptes à rendre. Ainsi, vous pouvez embellir cette façon si vous voulez essayer. Comme en ayant un groupe d'amis (et pas seulement un, pour créer plus de honte si vous ne faites pas ce que vous avez promis), signez un contrat écrit devant eux et vous pouvez même ajouter une pénalité financière si vous manquez des étapes tout au long de votre objectif — et vos amis gardent le contrat! Ce sera une motivation importante.

Source: [www.dailyburn.com/life/fitness/workout-motivation-tips/](http://www.dailyburn.com/life/fitness/workout-motivation-tips/)



## Intervenir avec un ado en difficulté

La plupart des parents font de leur mieux pour élever leurs enfants, mais tout expert vous dira aussi qu'il y a un élément de chance dans tout ça. Si vous vous adaptez lentement à des problèmes croissants de comportement de votre ado, ne rejetez pas l'idée d'une évaluation professionnelle pour vous aider à identifier un parcours pour corriger le comportement oppositionnel ou avec provocation. Dans les années 1980s, un mouvement mondial de parents qui aide les parents a émergé, basé sur un livre intitulé *Toughlove* (en anglais). Des décennies plus tard, plusieurs des idées du livre demeurent une norme comme outils pour aider les parents à réévaluer et à recapturer le contrôle dans leurs foyers, de l'efficacité parentale et d'une meilleure relation avec leurs enfants. Commencez par contacter votre PAE qui pourra vous acheminer vers des services et des ressources de bonne renommée et peut-être que vous découvrirez certains des principes affirmatifs du mouvement *Toughlove*.

Source: *Toughlove*; Phyllis and David York; Bantam; 1982



## Est-ce que la dépendance relationnelle vous concerne?

Est-ce que vos problèmes relationnels se caractérisent par la possession, la jalousie, la manipulation, et un sentiment d'être terrifiée de l'abandon? Ces états sont courants chez ceux qui ont de la difficulté avec la "dépendance relationnelle". La dépendance relationnelle (ou la dépendance à l'amour) n'est pas une classification de trouble de santé mentale, mais plusieurs personnes qui en souffrent croient qu'elle devrait l'être. Le schème principal est l'accrochage de dépendance avec une relation de conflit grave. Prendre en charge les responsabilités du partenaire, se concentrer sur le "potentiel vrai" de l'autre plutôt que sur les comportements abusifs, ou se mouler soi-même pour essayer d'être la personne que le partenaire voudrait, c'est aussi courant. Sortir de cette dépendance relationnelle c'est possible avec le counseling. Parlez à votre PAE. Un changement sera un parcours enrichissant de gros travail, mais ce ne sera pas à propos de "réparer une relation." Ce sera à propos d'apprendre comment réagir à des relations, découvrir le vrai soi, et trouver la relation saine que vous cherchez vraiment.

## Maintenir ses poumons en santé pour combattre le COVID-19

Vous avez un risque plus élevé de maladie mortelle avec le COVID-19 si vous fumez. Le tabagisme augmente votre risque de syndrome de détresse respiratoire aiguë (SDRA) et compromet gravement votre système immunitaire. C'est le temps maintenant de cesser le tabac et d'abandonner le vapotage et la marijuana — tout ce qui peut appauvrir le fonctionnement des poumons. Plusieurs changements de société vont survenir dans la lutte globale contre la pandémie du coronavirus. Un de ces changements sera probablement un nouvel effort des fumeurs pour arrêter, cette fois-ci pour toujours. Faites partie de ce changement sain en contactant votre programme d'aide aux employés pour plus d'information.

Source: [tobacco.ucsf.edu/blog](https://tobacco.ucsf.edu/blog)

