

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Un soutien émotionnel à tous âges et à toutes les étapes de la vie

Avec ses hauts, ses bas et ses virages en épingle, la vie ressemble parfois à un tour en montagnes russes. Même si vous préférez une vie calme et paisible, des difficultés inattendues mettront vos émotions à fleur de peau et, malgré vos efforts, une situation qui ne se déroule pas comme prévu représentera la goutte qui fera déborder le vase. Il existe des passages de la vie au cours desquels un soutien supplémentaire vous aidera à gérer et à préserver votre santé émotionnelle, assurant ainsi que votre vie demeure une expérience dynamique, positive et enrichissante.

Les changements qui se produisent à l'adolescence

Qu'obtenez-vous en mélangeant rapidement un cerveau en évolution rapide, une poussée d'hormones, la pression des camarades, des difficultés familiales et des messages ambigus à l'égard de la société? La réponse : l'adolescence, ou la transformation de l'enfant en adulte. Même si bon nombre d'adolescents s'en sortent sains et saufs, pour certains d'entre eux il s'agit d'une période critique qui déterminera des comportements positifs ou négatifs en santé mentale. Qu'il s'agisse d'intimidation, de drogues ou d'alcool, de troubles de l'alimentation ou de dépression, la vie d'un adolescent est un défi constant.

Alors que plusieurs adolescents se rapprochent de leurs amis en temps de crise, les parents demeurent le lien le plus important sur lequel ils peuvent compter pour les aider à vivre ce passage de leur vie. Pour les parents, le meilleur moyen d'apporter du soutien à un adolescent consiste à adopter une attitude proactive, à fixer des limites raisonnables et à parler ouvertement avec l'adolescent avant qu'il soit mis à l'épreuve. Dès que vous décelez un signe de difficulté chez l'adolescent, obtenez un soutien professionnel, qu'il s'agisse de counseling familial, individuel, ou les deux.

La réalité des relations interpersonnelles

En dépit du fait qu'Hollywood ne cesse de produire des images romantiques de la relation de couple, la plupart d'entre nous seront tôt ou tard *confrontés à la réalité* des relations interpersonnelles quand une relation sans nuages se transformera en orage. Des difficultés passagères ou la fin d'une relation de couple peuvent avoir d'énormes répercussions sur votre santé émotionnelle, votre estime de soi et d'autres aspects de votre vie.

Si vous êtes aux prises avec un problème de relation de couple, vous devriez penser sérieusement à le résoudre en demandant du counseling de couple ou en vous joignant à un groupe d'entraide centré sur l'amélioration de la communication dans le couple. Un professionnel pourra souvent vous apporter le point de vue impartial dont vous avez besoin pour identifier vos problèmes et modifier votre comportement afin de mieux les gérer.

Vous êtes séparés et vous ne réussissez pas à vous en remettre? En plus de demander un soutien émotionnel à une personne en qui vous avez confiance – un conseiller, un ministre du culte ou un autre professionnel en santé mentale, vous pourriez vous exercer à l'art de vous distraire. Adoptez un nouveau passe-temps, participez à une collecte de fonds ou à une activité sociale, ou rétablissez des liens avec des amis de longue date. Des études suggèrent que les gens qui consacrent du temps à leurs amis et à leur famille sont habituellement plus heureux que ceux qui sont seuls.

Les difficultés que rencontrent les nouveaux parents

Il s’agit d’une réalité difficile à expliquer, sauf si vous l’avez vécue : dès que vous devenez parent, votre vie change complètement. La plupart des nouveaux parents sont heureux de parler des joies qu’entraîne la naissance d’un enfant; cependant, peu d’entre eux consentent à aborder les aspects négatifs de la situation, notamment, le manque de sommeil, le déséquilibre hormonal et le sentiment d’isolement qui laissent plusieurs d’entre eux grognons et impatients, et d’autres, complètement déprimés.

À cette étape de la vie, le fait de chercher à obtenir un soutien social auprès d’autres nouveaux parents peut avoir un impact extrêmement positif, car vous savez que vous n’êtes pas seul dans cette situation. Dans de nombreuses régions, des cours sur le rôle parental permettent aux gens de rencontrer d’autres nouveaux parents. Votre participation à ces cours vous donne l’occasion de sortir de la maison et de nouer des liens avec d’autres parents. L’internet permet aussi aux nouveaux parents d’échanger sur les babillards électroniques et dans les salles de clavardage, et de s’informer sur des activités locales qui leur permettront de lier connaissance.

S’il y a lieu de croire que vous, ou une nouvelle maman que vous connaissez, souffrez de *dépression postpartum* (les symptômes comprennent une humeur dépressive, une perte d’intérêt à des activités auparavant agréables ou un sentiment de dévalorisation) ou *d’une psychose postpartum* (une maladie psychiatrique très rare, mais sérieuse qui se caractérise par des hallucinations, de la paranoïa et des pensées violentes à l’égard de vous-même ou du bébé), consultez un médecin immédiatement.

La résistance à l’égard du passage à la retraite

Une foule de gens passent leur vie à rêver à ce qu’ils feront quand ils prendront leur retraite, mais, le moment venu, ils ne peuvent se détacher de leur travail. Existe-t-il un moyen de contrer les blues de la retraite? Oui, la mi-retraite. Une étude effectuée récemment par l’université du Maryland suggère qu’un passage en douceur à la retraite, ou le fait de continuer à travailler à temps partiel après votre départ officiel à la retraite, peut avoir des répercussions positives sur votre santé mentale et vous protéger de la dépression, car vous pouvez ainsi ralentir graduellement votre rythme de vie.

Si vous ne pouvez continuer à travailler à temps partiel, joignez-vous à un club du livre, à un groupe de personnes ou faites du bénévolat. De nombreuses études ont permis de découvrir qu’une vie sociale active améliore la santé, l’estime de soi et même la mémoire.

Bien qu’il soit naturel d’exprimer ouvertement des émotions positives et de tenter de dissimuler nos pensées dépressives, le fait de vous isoler vous fera plus de mal que de bien. Chaque passage de la vie comporte ses difficultés. Cependant, en tentant de les surmonter et en obtenant le soutien dont vous avez besoin, vous verrez le soleil se poindre à l’horizon.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.