



Célébrons le printemps

Accueillons le printemps dans nos vies en sortant dehors et en retrouvant le soleil, au sens propre comme au sens figuré. Si vous avez l'impression de rencontrer des obstacles sur votre chemin vers le bonheur, essayez ces changements rapides :

La concentration à son plus bas niveau? Remplacez ce livre volumineux, cette série ou ce balado par quelque chose de drôle et de léger. De nombreuses études ont montré que le rire réduisait de manière significative le taux de cortisol (l'hormone du stress) et augmentait le taux d'endorphine (l'hormone de la bonne humeur) chez les participants. La thérapie par le rire est l'un des moyens les plus efficaces pour stimuler la concentration.

Vous vous sentez improductif? Remplacez une heure d'écran par une tâche physique que vous avez évitée. L'organisation de votre classeur n'est pas la tâche la plus excitante qui soit, mais elle peut vous faire gagner beaucoup de temps à l'avenir et vous aurez un sentiment d'accomplissement lorsque vous aurez terminé.

Vous vous sentez nerveux? Cessez de retenir votre souffle et passez à la respiration attentive. La pratique d'exercices de respiration profonde peut atténuer instantanément les sentiments de peur. Essayez un tutoriel sur l'application Smiling Mind dans notre section coup de cœur.

Vous réfléchissez trop? Éliminez les pensées négatives qui tourbillonnent dans votre esprit en rédigeant un journal. Il n'est pas nécessaire que ce soit dans un livre de luxe. Le simple fait de coucher ces pensées sur le papier et de les voir peut souvent vous aider à comprendre ce que vous ressentez et pourquoi. Cela permet d'améliorer le bien-être mental et émotionnel.

Vous vous sentez anxieux? Utilisez cette énergie et transformez-la en quelque chose de créatif. Le dessin, la peinture, le crochet ou la pratique d'un instrument de musique sont très thérapeutiques. La distraction que procure la création d'une œuvre est un outil puissant pour lutter contre l'anxiété.

Vous êtes triste? Remplacez les choses qui vous dépriment par du temps passé avec un ami à fourrure. Le simple fait d'être en présence d'un animal libère de l'ocytocine (l'hormone du bonheur) et peut en même temps faire baisser la tension artérielle. Promener un animal de compagnie dans la nature peut être la combinaison parfaite pour se sentir plus heureux.

Vous crevez de faim? Remplacez la visite au distributeur automatique par des collations saines préparées à l'avance. Mettez toutes les chances de réussite de votre côté en emportant des fruits frais, des légumes coupés et de la sauce, ou des noix pour garder de l'énergie.

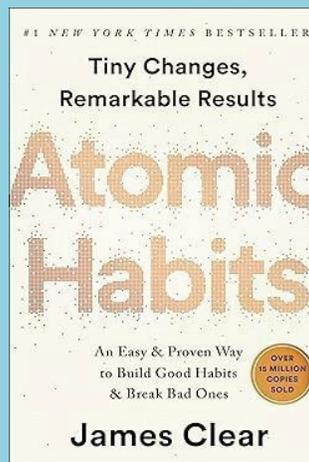
Coup de cœur du PAE pour le printemps :

Balado :



Le psychologue organisationnel Adam Grant vous fait pénétrer dans l'esprit de certains des professionnels les plus atypiques du monde pour explorer la science qui rend le travail plus agréable.

Lecture inspirante :



Rempli de stratégies fondées sur des données probantes, *Atomic Habits* (Un rien peut tout changer!) vous apprendra à faire de petits changements qui transformeront vos habitudes et donneront de vrais résultats.

"Vous savez, rien ne semble jamais impossible au printemps." – Lucy Maud Montgomery



Appli :



Smiling Mind a été développé par une équipe de psychologues et utilise la pleine conscience pour favoriser le calme, le contentement et la clarté.

Idées d'activités pour le printemps :

- *Sortez votre vélo et préparez-le pour une balade.*
- *Rendez-vous dans vos centres de jardinage locaux pour vous inspirer pour votre jardin. Vous pourriez essayer une palette de couleurs plus vives que d'habitude pour vous amuser.*
- *Achetez une mangeoire pour oiseaux ou bricolez un peu et fabriquez-en une vous-même!*
- *Sortez vos bottes de printemps les plus brillantes et promenez-vous sur un chemin de terre rouge.*
- *Prenez de magnifiques photos de la nature printanière de l'Î.-P.-É. le long de différents tronçons du Sentier de la Confédération.*
- *Soyez un ami de l'environnement lors d'une promenade de printemps et ramassez les déchets sur votre chemin.*
- *Lisez un bon livre sous la véranda (avant que la saison des moustiques ne commence)*



Pleins feux sur la culture : Le printemps en Thaïlande

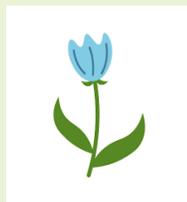
La fête de Songkran marque le début de la nouvelle année thaïlandaise. Elle a lieu en avril, le mois le plus chaud en Thaïlande. L'eau est un symbole important pendant Songkran, car elle représente le fait de se débarrasser de l'année écoulée et d'anticiper les pluies de la saison à venir. Pendant ce festival de plusieurs jours, les gens affluent dans les rues pour se jeter de l'eau les uns sur les autres. Des ballons d'eau aux seaux, il y a une infinité de façons de mouiller ses amis et sa famille!



[Cliquez ici pour une délicieuse recette de salade de printemps](#)



À l'ère de la technologie, il est si facile d'envoyer à un ami un texte ou un mème amusant et de penser qu'il s'agit d'une bonne connexion sociale. Ce printemps, mettez-vous au défi d'aller plus loin, de décrocher le téléphone et d'avoir une véritable conversation avec un vieil ami. Parler (à l'ancienne) est vraiment bon pour l'âme.



Programme d'aide aux employés
Tél. : 902-369-5738 Sans frais : 1-800-239-3826
Site Web : gov.pe.ca/psc/eap
Courriel : eap@gov.pe.ca