



L'anxiété liée aux changements climatiques est une préoccupation croissante, caractérisée par une inquiétude persistante et une détresse face aux impacts des changements climatiques. C'est une réaction émotionnelle naturelle face aux réalités d'un climat changeant. Cette anxiété peut se manifester de différentes manières, notamment par des symptômes physiques, des changements d'humeur et peut même affecter les activités quotidiennes.

Souvent, pendant les mois d'automne, on encourage les gens à prendre soin d'eux-mêmes en leur proposant de siroter des lattes à la citrouille, de se détendre près d'une bougie parfumée à la pomme et d'acheter des chandails en tricot douilletts. Soyons honnêtes. La plupart d'entre nous avons déjà participé à ces activités (souvent coûteuses) et, bien qu'elles soient agréables, nous pourrions nous mettre au défi de changer nos habitudes cette saison. Envisagez plutôt d'essayer des bandes de lessive écologiques, d'installer une corde à linge ou un séchoir à linge robuste, ou de rendre votre espace de recyclage plus ordonné et plus accessible. Prendre des mesures modestes et mesurables qui correspondent à vos valeurs peut vous aider à soulager vos symptômes d'anxiété.

Même si les couleurs des feuilles sont à couper le souffle, rien n'est plus apaisant que de regarder des draps flotter dans l'air frais de l'automne en sachant que vous faites des progrès positifs pour contribuer à votre manière.



« L'automne est la saison qui nous apprend que le changement peut être beau. »

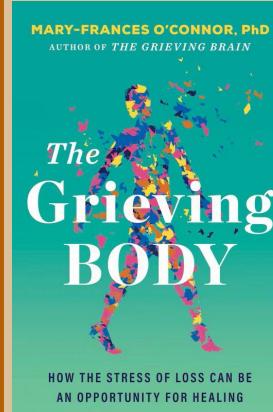
— Heather Stillufsen



Coups de cœur du PAE pour le bien-être en automne :



Lecture inspirante :



Faire face à la mort et au deuil est l'une des expériences humaines les plus douloureuses. Si nous pouvons parler des répercussions psychologiques et émotionnelles de la perte et du chagrin, nous négligeons souvent leur impact sur notre corps physique. Mary-Frances O'Connor, Ph.D., est spécialisée dans l'étude du deuil, et dans *The Grieving Body*, elle partage des recherches scientifiques essentielles, révélant de nouvelles perspectives cruciales sur son impact physiologique profond. Comme elle l'a fait dans *The Grieving Brain*, M^{me} O'Connor combine des études éclairantes et des récits personnels pour explorer les effets de la perte sur nos systèmes cardiovasculaire, endocrinien et immunitaire, ainsi que les implications plus larges pour notre bien-être à long terme.

Balado :



Épisode 56 : Changements climatiques et santé mentale) Une conversation avec Leslie Davenport, psychologue spécialiste du climat et autrice, sur l'écoanxiété, l'écodeuil et les stratégies de santé mentale pour faire face aux changements



Conseils pour éviter le défilement morbide :

- Utilisez votre appareil pour regarder quelque chose de drôle ou d'inspirant.
- Limitez votre temps de défilement à 15 minutes.
- Soyez attentif à ce que vous ressentez après avoir été exposé à certaines sources d'information. Vous sentez-vous plus léger ou accablé? Cherchez des contenus positifs en ligne.
- Désactivez les notifications poussées. Cela peut vous aider à garder le contrôle face aux distractions constantes qui peuvent nuire à votre bien-être.
- Prenez l'habitude de choisir un excellent livre et d'en lire quelques pages au lieu de saisir votre téléphone pour faire défiler votre fil d'actualités.
- Plus tard dans la nuit nous faisons défiler notre fil d'actualités, plus les choses peuvent nous sembler angoissantes. Si possible, laissez votre téléphone dans une pièce séparée de celle où vous dormez.
- Profitez de moments sans écran. Écoutez de la musique, dessinez, peignez, méditez, récoltez votre jardin ou prenez un bain moussant. Faites ce qui nourrit votre âme unique.



Pleins feux sur la culture : le Ghana

Dans la région de la Volta, au Ghana, le Festival des ignames (également connu sous le nom d'Asogli Te Za) a lieu le dernier jour de septembre. Ce festival revêt une signification religieuse et économique profonde pour le peuple ghanéen. Une bonne récolte d'ignames (patates douces) annonce une année prospère. Les aspects religieux du festival incluent des remerciements aux ancêtres et aux dieux pour une récolte abondante.



Programme d'aide aux employés

Tél. : 902-368-5738

Site Web : <https://psc.qpei.ca/employee-assistance-program>

Courriel : eap@gov.pe.ca