



Cet automne, tombez amoureux... de vous-mêmes!

Votre défi d'automne est de trouver le « **courage** » de déstresser!

Avez-vous déjà entendu parler du nerf vague? C'est le nerf crânien le plus long qui relie le cerveau au cœur et à l'intestin. Il fait partie du système nerveux parasympathique et contribue à maintenir le corps en état de calme.

La stimulation du nerf vague peut avoir pour effet de réguler les émotions, de réduire la tension artérielle, de diminuer l'inflammation, de traiter les maux de tête et les migraines et d'augmenter le niveau de bonheur.

Voici quelques moyens d'activer le nerf vague :

- Méditer
- Fredonner ou écouter de la musique
- Rire
- S'exposer à l'eau froide (essayer un sac de glace sur le visage ou une douche froide)
- Respirer en pleine conscience
- Faire du yoga (plus particulièrement la posture du sphinx)
- Recevoir des traitements de massothérapie



« Remarquez que l'automne est plus la saison de l'âme que celle de la nature. »

– Friedrich Nietzsche



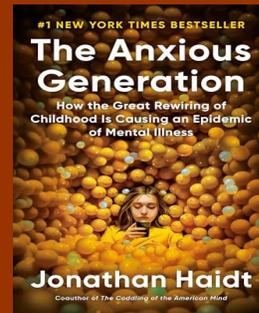
Coups de cœur du PAE pour le bien-être en automne

Balado :



The Daily Grateful with Michael Crose est un balado de 10 minutes diffusé tous les jours de la semaine, qui met l'accent sur la gratitude en tant qu'habitude quotidienne. Avec son format court et attrayant, ses conseils pratiques et son accessibilité, c'est le compagnon idéal pour une dose rapide de positivité et d'inspiration.

Lecture inspirante :



The Anxious Generation montre comment les téléphones intelligents, les médias sociaux et le surparentage ont entraîné un déclin de la santé mentale des jeunes et propose des solutions concrètes pour aider nos enfants et nous-mêmes à devenir des adultes mûrs et stables sur le plan émotionnel.

Appli :



Essayez l'application gratuite Duolingo pour commencer à apprendre une nouvelle langue.



Idées d'activités pour l'automne :

- Fabriquez un épouvantail amusant (puis visitez le Festival des épouvantails de Charlottetown pour voir si votre création est à la hauteur)
Visitez une cidrerie
- Partez à l'aventure dans un labyrinthe de maïs avec vos proches
- Explorez l'une des superbes galeries d'art de l'Île-du-Prince-Édouard
- Rassemblez-vous avec vos amis dans un café douillet pour boire une boisson chaude d'automne
- Faites une promenade dans la nature et cueillez des fleurs. Faites deux bouquets et offrez-en un à un ami.
- Faites de l'équitation sur un sentier de terre rouge mettant en valeur la beauté de l'automne.



Pleins feux sur la culture :

Diwali

Diwali est une fête importante dans l'hindouisme, le jaïnisme et le sikhisme. Dans un pays multiculturel et diversifié comme l'Inde, chacun a sa propre façon de célébrer cette fête. Même si les croyances sont différentes, l'enthousiasme, la vivacité et la joie qu'elle apporte dans la vie des gens est ce qui unit tout le monde. Diwali est célébré comme le festival des lumières, au cours duquel les maisons sont décorées avec des bougies. Diwali projette le passé riche et glorieux et apprend à ceux et celles qui l'observent à défendre les vraies valeurs de la vie.



À votre prochain rassemblement, remplacez la boîte de charcuterie habituelle par une boîte de Diwali. Cliquez ici pour vous inspirer!

Cet automne, faites le point avec vous-même et donnez-vous comme priorité de prendre votre DOSE quotidienne!

D – Dopamine:

Améliore la motivation. Essayez de faire de l'exercice, de manger du chocolat noir et d'écouter de la musique.

O – Ocytocine:

Augmente le sentiment de confiance. Essayez la méditation, caressez un animal, serrez un être cher dans vos bras.

S – Sérotonine:

Améliore l'humeur. Essayez de vous exposer régulièrement au soleil, de vous faire masser et de pratiquer la gratitude.

E – Endorphines:

Réduit la douleur physique. Essayez de nager, de regarder un film drôle et de danser.

Variez les façons d'obtenir votre « dose » quotidienne de bonheur et amusez-vous!



Programme d'aide aux employés

Tél. : 902.368.5738

Sans frais : 1.800.239.3826

Site Web : psc.gpei.ca/employee-assistance-program

Courriel : eap@gov.pe.ca