



Lorsque la neige commence à tomber, nous rêvons parfois d'organiser des soupers chics avec de la musique festive, des mets raffinés, dans une maison impeccable qui semble tout droit sortie d'un film. N'oubliez pas que ces images de réjouissances des Fêtes ancrées dans nos esprits ont été fabriquées sur un plateau de tournage et ne reflètent pas la vraie vie! Si nous n'organisons pas une réception somptueuse, nous pouvons y voir une sorte d'échec. Changez cette façon de penser! Cet hiver, entourez-vous de personnes qui vous remontent le moral et qui comprennent à quel point la saison hivernale est mouvementée. Soyez bienveillant envers vous-même et osez faire les choses autrement.

Les réunions pour emballer ensemble les cadeaux des Fêtes gagnent en popularité. Imaginez une réunion multitâche où vous arrivez avec un ou deux rouleaux de papier d'emballage sous le bras, quelques cadeaux à emballer en secret et une collation (le Dollarama a les meilleures!). Ce type de rassemblement transforme une corvée incontournable des Fêtes en un moment social et amusant.

## **Vous pouvez réinventer les traditions des Fêtes pour améliorer votre bien-être mental en faisant ce qui suit :**

**Mettre l'accent sur l'expérience :** Au lieu d'organiser un grand souper, vous pouvez proposer une rencontre décontractée qui privilégie le temps de qualité et la conversation. Souvent, les hôtes se donnent beaucoup de mal pour planifier et assument un lourd fardeau financier afin de satisfaire tout le monde. Une rencontre informelle a le même effet en favorisant les liens, sans la pression ni les coûts.

**Opter pour le confort :** Encouragez vos invités à enfiler des pyjamas confortables et à s'installer sur le sol ou le canapé du salon. Remettez en question l'idée que les rassemblements des Fêtes doivent être parfaits. L'atmosphère détendue rendra cette période plus agréable.

**Encourager la collaboration :** En partageant le papier d'emballage, les invités peuvent donner à leurs cadeaux un style amusant et varié. C'est une façon simple et sans pression d'être productifs et créatifs ensemble. Vous pourriez même confier la tâche des nœuds au plus habile du groupe!

**Réduire le stress des Fêtes :** Encouragez l'hôte à ne pas passer la journée à faire le ménage et à limiter la préparation à une ou deux pièces de la maison. Cela contribue à normaliser le chaos naturel de la période des Fêtes. Rappelez qu'il n'est pas nécessaire d'ajouter des extras qu'on voit en parcourant Pinterest. Une bonne compagnie et quelques collations partagées suffisent amplement pour se sentir connecté et nourrir son âme.

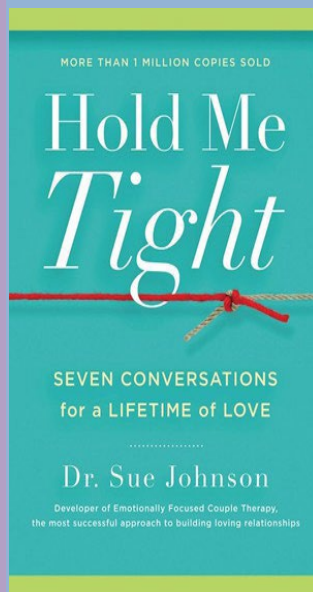
**Faire preuve de compréhension :** Faites preuve d'empathie sincère envers les amis qui ne peuvent pas venir. Au lieu de leur faire ressentir de la culpabilité par inadvertance, considérez leur refus comme un signe qu'ils traversent peut-être une période difficile. Déposez une petite douceur de la fête sur leur perron ou proposez votre aide pour une tâche. S'ils ne peuvent pas participer à une fête cette année, c'est peut-être l'occasion d'aller les retrouver à la patinoire ou au bureau pour prendre un café. Remplacez l'obligation d'être présent par des gestes de compréhension et de soutien.



## **Coups de cœur du PAE pour le bien-être en hiver :**

### **Lecture inspirante :**

Dans *Hold me Tight*, Sue Johnson présente la thérapie centrée sur les émotions au grand public pour la première fois. M<sup>me</sup> Johnson enseigne que le moyen de sauver et d'enrichir une relation consiste à rétablir un lien émotionnel sécurisant et à préserver le lien d'attachement. Dans cette optique, elle se concentre sur des moments clés d'une relation – de la reconnaissance du « dialogue démoniaque » au souvenir d'un moment difficile – et les utilise comme points de repère pour sept conversations réparatrices. Grâce aux études de cas tirées de sa pratique, à des conseils éclairants et à des exercices pratiques, les couples apprendront à nourrir leur relation et à s'assurer d'un amour durable.



**\*\*aussi offerte en livre audio\*\***

### **Balado :**



Vous avez du mal à vous endormir? Écoutez les récits apaisants de Kathrynn Nicolai, spécialiste du sommeil et instructrice en pleine conscience, conçus pour vous aider à plonger dans le sommeil. Ces récits doux, où peu de choses importantes se produisent, visent à apaiser votre esprit et à vous guider vers un sommeil réparateur. Considérez-les comme une oasis de tranquillité pour vos pensées. Au lieu que votre esprit ressasse les préoccupations de la journée, ce balado vous emmènera en voyage vers un espace mental serein et douillet. Chaque histoire est racontée deux fois, la deuxième fois à un rythme plus lent.

## Prenez le temps de réfléchir aux balados qui vous conviennent le mieux :

Il existe une multitude de balados variés parmi lesquels choisir, allant des conversations avec des célébrités aux actualités, en passant par les avis d'experts et les entrevues. Étant donné qu'il y a tant d'options disponibles, voici quelques éléments à prendre en compte pour choisir le contenu à écouter :

- Qu'est-ce que j'attends de ce balado? Est-ce que je veux être divertie ou informée? Réfléchissez à votre capacité à assimiler de nouvelles informations. Peut-être cherchez-vous simplement quelque chose à écouter en arrière-plan pendant que vous accomplissez d'autres tâches.
- Vérifiez la source. N'importe qui ayant un micro peut lancer un balado, ce qui signifie que c'est aux auditeurs d'évaluer la validité et la fiabilité des informations qu'ils consomment. Voyez si le balado est lié à une organisation réputée qui existe en dehors du milieu des balados. Faites une recherche rapide sur le Web avec le nom de l'animateur, de l'animatrice ou des invités pour vérifier s'ils possèdent des titres de compétence et une expertise dans le domaine.
- Demandez-vous ce qui suit : Quel effet l'écoute de ce balado a-t-elle sur mon système nerveux? Après avoir choisi un balado, faites un rapide bilan pendant l'écoute pour voir comment votre système nerveux réagit. Est-il calme ou activé? Parfois, comme à l'heure du coucher, nous préférons un balado qui détend notre système nerveux. D'autres fois, comme en faisant le ménage ou en faisant de l'exercice, nous voulons quelque chose de plus énergisant. Faites attention à ne pas revenir à des balados qui laissent votre système nerveux tendu ou irritable.



## Pleins feux sur les célébrations hivernales : Kwanzaa

Kwanzaa est une célébration d'une semaine des communautés africaines au Canada et dans le monde entier, qui a lieu chaque année du 26 décembre au 1<sup>er</sup> janvier. Créé en 1966 par Maulana Karenga, cet événement est une célébration culturelle unique axée sur les familles et les communautés, qui se réunissent pour célébrer leur riche culture. Kwanzaa symbolise également les valeurs distinctes des cultures africaines, l'unité, la détermination et la responsabilité collective. Le terme *Kwanzaa* signifie « premiers fruits » en swahili. Il tire son origine des traditions africaines liées aux récoltes et repose sur sept principes fondamentaux appelés les *Nguzo Saba*.

### *Les sept magnifiques principes du Kwanzaa :*

- Unité (*Umoja*)
- Autodétermination (*Kujichagulia*)
- Responsabilité et travail collectifs (*Ujima*)
- Économie coopérative (*Ujamaa*)
- Objectif (*Nia*)
- Créativité (*Kuumba*)
- Foi (*Imani*)

### Le saviez-vous?

#### Confidentialité : Dossiers de counseling du PAE

Dans le cadre du counseling, des dossiers cliniques sont conservés pour vos séances de thérapie. Ces dossiers contiennent uniquement les renseignements essentiels au plan de traitement. Ces dossiers ne sont pas liés à votre dossier médical et ne sont accessibles qu'à l'équipe de traitement du PAE. Les dossiers peuvent être consultés par le client ou la cliente en tout temps et sont automatiquement supprimés après cinq ans. Ils peuvent également être supprimés à la demande du client ou de la cliente.



**Programme d'aide aux employés**

**Tél. : 902-368-5738**

**Courriel : eap@gov.pe.ca**

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