



*Ajoutez une importante tradition de prendre soin de vous dans votre routine de planification des Fêtes cette année.*

Lorsque nous pensons aux Fêtes, la planification du menu traditionnel nous vient à l'esprit. Cette année, innovez et nourrissez votre âme!

### Votre menu bien-être des Fêtes :



**Entrées :** Des activités qui ne prennent que quelques minutes, comme danser dans la pièce, manger des fruits mûrs ou faire un câlin à son animal de compagnie.

**Plats principaux :** Des activités qui prennent plus de temps, comme une promenade, la résolution d'un casse-tête difficile, du bricolage ou la préparation d'un plat que vous n'avez jamais fait auparavant.

**Accompagnements :** Des activités complémentaires à d'autres tâches, comme écouter un balado ou allumer des bougies.

**Desserts :** Les activités auxquelles vous vous adonnez occasionnellement, comme regarder la télévision ou manger de la pâte à biscuits.

**Spéciaux :** Des activités plus importantes et moins fréquentes, comme aller à un concert, se faire masser ou réserver des vacances.



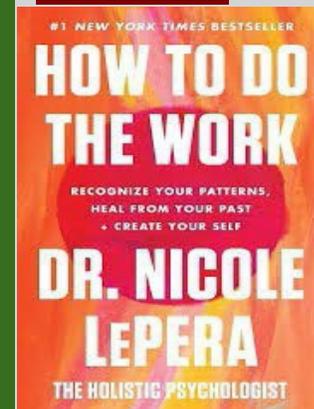
### Coups de cœur du PAE pour le bien-être pendant les Fêtes :

#### **Balado :**



Le Matt Walker Podcast a pour mission d'expliquer la science du sommeil d'une manière compréhensible par tous. L'animateur D<sup>r</sup> Matthew Walker présente un balado qui explore une discussion scientifique sur le sommeil. Walker est passionné par le sommeil. Il est professeur de neurosciences à l'Université de Californie à Berkeley et directeur de son centre de recherche sur le sommeil.

#### **Suggestion de lecture :**



Dans *How to Do the Work*, la D<sup>re</sup> LePera offre aux lecteurs le soutien et les outils qui leur permettront de se libérer des comportements destructeurs pour se réapproprier et recréer leur vie. Ce n'est rien de moins qu'un changement de paradigme, c'est une célébration de l'autonomisation qui changera à jamais la façon dont nous abordons le bien-être mental et les soins personnels.

*« Il fait beaucoup plus sombre quand une lumière s'éteint que si elle n'avait jamais brillé. »*

*- John Steinbeck, The Winter of Our Discontent*



**\*\*Cliquez ici pour un message sur la façon de surmonter le deuil pendant les Fêtes.\*\***



## 10 avantages clés du crochet pour une santé à long terme :

Le tricot et le crochet peuvent aider les gens à traiter et à guérir divers troubles. Voici quelques-uns de leurs bienfaits et de leurs vertus curatives :

1. Réduction de la dépression et effet sur la dopamine
2. Réduction de l'anxiété et du stress
3. Pleine conscience et relaxation mentale
4. Augmentation de la productivité
5. Lutte contre l'insomnie
6. Effet bénéfique sur l'estime de soi
7. Diminution du risque de maladie d'Alzheimer
8. Thérapie de groupe prometteuse
9. Réduction du taux de cortisol
10. Augmentation du niveau de sérotonine



## Pleins feux sur la culture : L'hiver en Chine

En médecine chinoise, l'hiver est associé à l'élément Eau et constitue une saison où l'énergie se tourne naturellement vers l'intérieur et vers le bas. C'est comme les arbres qui déplacent leur sève plus près du cœur et vers les racines, en hiver. Considérez que votre énergie, comme celle d'un arbre, est en train d'hiberner et de se protéger pendant l'hiver. Comment allez-vous vous reposer et vous reconnecter à votre vrai moi?

L'élément Eau est considéré comme le fondement de la médecine chinoise. Votre vrai moi est le fondement de ce que vous êtes. Agissez-vous à partir du fondement de votre vrai moi ou vous êtes-vous éloigné de ce fondement? C'est l'occasion de choisir d'être en harmonie avec vos valeurs et votre vrai moi.

On dit que l'eau apporte la force, la compétence et la volonté, ainsi que la sagesse et l'endurance. Prenons l'exemple de l'eau qui goutte sur une pierre. Cette pierre finira par céder sous l'effet de l'eau. L'eau est persistante, forte et prête à changer.

Zhi est souvent traduit par sagesse ou volonté dans la médecine chinoise. C'est également lié au dynamisme, à la détermination et à la persévérance. C'est grâce à ces qualités que nos rêves et nos objectifs deviennent réalité. La sagesse permet de savoir quand se reposer et quand pousser. La différence entre réussir et abandonner est souvent la différence entre savoir quand travailler et quand se reposer.

**Programme d'aide aux employés**  
**Tél. : 902-368-5738**  
**Courriel : [eap@gov.pe.ca](mailto:eap@gov.pe.ca)**  
**Site Web : <https://psc.gpei.ca/employee-assistance-program>**

