



### Cap sur l'été

L'été est l'occasion de se détendre et de profiter de tout ce que la saison a à offrir. Parfois, l'anxiété et le stress nous empêchent de profiter pleinement du bonheur que nous apportent les mois d'été. Avez-vous déjà essayé la technique de libération émotionnelle (également connue sous le nom de tapotements thérapeutiques)? Il s'agit d'un outil de réduction du stress sûr et efficace que vous pouvez essayer.

#### Voici comment faire :

- 1.) Créez une affirmation qui décrit votre problème, suivie d'une affirmation d'acceptation de soi. Par exemple, vous pourriez dire : « Même si je suis anxieux à l'idée de travailler demain, je m'accepte profondément et complètement ». Vous pourriez aussi dire : « Même si mon partenaire et moi nous disputons, je m'aime profondément et complètement ».
- 2.) Utilisez le bout de vos doigts et tapotez plusieurs fois sur le bord de votre paume, sous votre petit doigt.
- 3.) Pendant que vous tapotez, dites 3 fois à haute voix l'affirmation que vous avez choisie.
- 4.) Ensuite, tapotez les autres points de votre corps, un par un :
  - Tapotez sur le haut, au centre de votre tête.
  - Tapotez sur le bord intérieur d'un sourcil.
  - Tapotez à côté du bord extérieur d'un œil.
  - Tapotez l'os situé sous l'un des yeux.
  - Tapotez entre votre nez et votre lèvre supérieure.
  - Tapotez entre votre lèvre inférieure et votre menton.
  - Tapotez sous la clavicule.
  - Tapotez sous une aisselle – environ 10 cm sous l'aisselle.
- 5.) Arrêtez-vous et mesurez à nouveau ce que vous ressentez par rapport à votre problème.

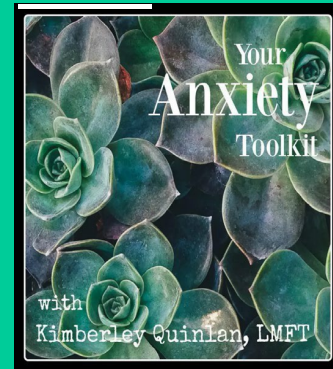
On ne peut pas arrêter les vagues, mais on peut apprendre à surfer.



– Jon Kabat-Zinn

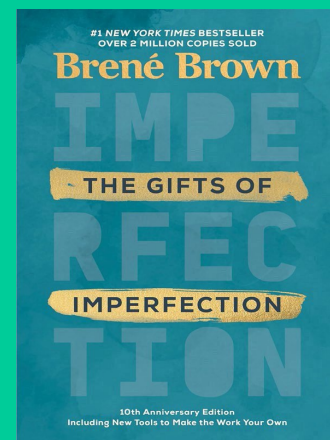
### Coups de cœur du PAE pour le bien-être en été :

#### Balado :



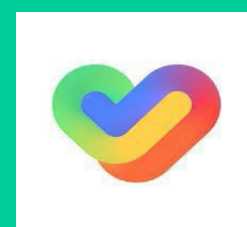
L'épisode 376 de ce balado est particulièrement intéressant, car il présente 20 phrases que vous pouvez utiliser pour un meilleur discours intérieur lorsque vous vous sentez anxieux.

#### Suggestion de lecture :



Un guide pour accepter les imperfections et vivre pleinement. Il aide les lecteurs à cultiver le courage, la compassion et la connexion en abandonnant le besoin de perfection.

#### Appli :



L'application How We Feel a été créée pour aider les gens à mieux comprendre leurs émotions et à trouver des stratégies pour les gérer au fur et à mesure.

## Idées d'activités pour l'été :

- *Apprendre à écailler les huîtres.*
- *Partir à la chasse au verre de mer sur une plage où vous n'êtes jamais allé.*  
*Suivre un cours auprès d'un artisan local*
- *(poterie, guitare, fabrication de bijoux).*  
*Regarder un sport de plein air –*
- *points bonus si vous y participez aussi!*  
*Appuyer les commerces locaux et goûter à*
- *la gastronomie de l'Île-du-Prince-Édouard sur une terrasse avec des amis.*
- *Aller cueillir des petits fruits. Gardez-en quelques-unes pour vous et surprenez un être cher avec une ou deux boîtes.*



## Pleins feux sur la culture : L'été en Espagne

La fête de la « Tomatina » a lieu le dernier mercredi du mois d'août dans la ville de Buñol. Cette fête insolite rassemble chaque année une foule de personnes. C'est un grand moment de rire et d'amusement, où l'on se lance des tomates à la figure.



Cliquez ici pour obtenir la recette d'une incroyable tarte au fromage à la crème et aux framboises.

Pourquoi ne pas essayer de dresser une liste hebdomadaire des choses à faire cet été? Y a-t-il une activité ou une expérience qui transforme votre semaine entière à chaque fois que vous la pratiquez? C'est ce qui vous fait dire : « J'aimerais pouvoir faire ça chaque semaine ». La plupart des gens savent de quoi il s'agit, mais ne parviennent à l'intégrer qu'une fois de temps en temps. Les exemples les plus courants sont une séance d'entraînement ou de sport, un temps de jeu avec vos enfants, un massage, un dîner avec un ami, de la peinture, de la musique ou de la méditation. Souvent, ces éléments contribuent à des objectifs personnels plus larges, tels que la forme physique, des relations saines ou des projets artistiques.



**Programme d'aide aux employés**

**Tél.: 902-368-5738**

**Site Web: [psc.gpei.ca/  
employee-assistance-program](http://psc.gpei.ca/employee-assistance-program)**

**Courriel: [eap@gov.pe.ca](mailto:eap@gov.pe.ca)**