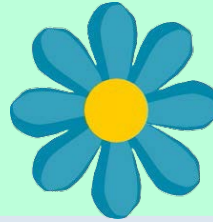




Les liens humains



Le bulletin estival du PAE souligne la Semaine de la santé mentale, qui s'est déroulée du 4 au 10 mai, en mettant l'accent sur la réduction de l'isolement et du sentiment de déconnexion. L'isolement est un facteur important de troubles de santé mentale, augmentant le risque de troubles de l'humeur tels que l'anxiété et la dépression. Mais ses effets ne sont pas seulement psychologiques. À long terme, l'isolement peut également avoir des répercussions sur la santé physique, puisqu'il est associé à des pathologies telles que la démence, les maladies cardiovasculaires (notamment les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux) et le diabète.

Selon Statistique Canada, 13 % des Canadiens âgés de 15 ans et plus déclarent se sentir souvent ou toujours seuls.

Le remède contre l'isolement? **Les liens humains.**

Les liens humains peuvent prendre diverses formes, qu'ils soient discrets ou manifestes. Cela peut prendre la forme d'un café la fin de semaine avec une amie, d'une journée « sans écran » en famille, ou simplement d'un petit mot à un collègue à qui vous n'avez pas parlé depuis un moment. Une petite conversation sur la météo avec la caissière, un petit signe amical à un voisin... tout ça compte. C'est dans ces petits moments du quotidien, que l'on a tendance à négliger, que l'on se sent proche des autres.

L'un des facteurs contribuant au sentiment de déconnexion pourrait bien vous surprendre : il s'agit de la technologie. Bien qu'elle nous permette de rester en contact et de partager facilement de l'information, elle peut aussi détourner notre attention des personnes qui comptent le plus. Nous sommes plus « connectés » que jamais, mais souvent moins impliqués dans des interactions enrichissantes, notamment en face à face.

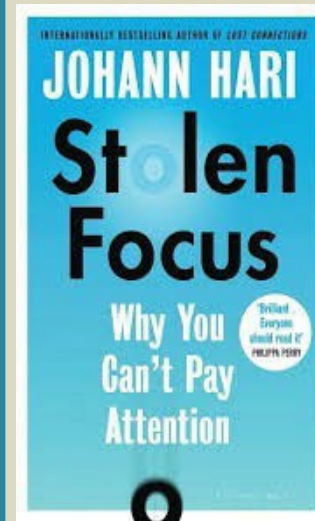
« Je définis la connexion comme l'énergie qui existe entre les personnes lorsqu'elles se sentent vues, entendues et valorisées. »

— Brené Brown



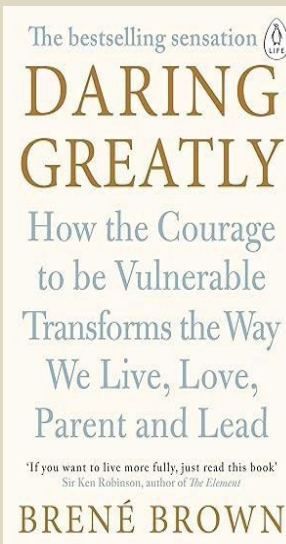
Coups de cœur du PAE pour le bien-être en été :

Livre Audio



Johann Hari explore les liens entre la santé mentale, l'isolement et la manière dont la technologie, en particulier les réseaux sociaux, rivalise pour capter notre attention. Si vous êtes parent et cherchez des moyens d'aider vos enfants à passer moins de temps devant les écrans et à s'adonner davantage à des activités réelles, consultez ceci! L'auteur propose également de nombreux balados approuvés par Oprah.

Suggestion de lecture :



Un puissant rappel que les véritables liens se créent lorsque l'on se présente tel que l'on est vraiment : vulnérable, imparfait et sincère. Si le perfectionnisme ou la peur du jugement vous empêchent d'être pleinement vous-même, ce livre propose une voie vers des relations plus profondes et plus significatives.





Une anecdote personnelle de Jana Crawford, membre de l'équipe clinique du PAE :

L'été dernier, je retournais à ma voiture après avoir fait mes courses. Sans vraiment y réfléchir, j'ai souri et lancé un rapide « Comment ça va? » à un homme qui sortait de sa voiture à côté de moi.

Il avait l'air un peu surpris, puis m'a souri en retour et a dit : « Je n'allais pas très bien aujourd'hui, mais votre salut amical m'a fait du bien. »

Cela m'est resté en tête. On ne sait jamais à quel point un petit moment de complicité peut compter pour quelqu'un.



Célébrez le Mois national de l'histoire autochtone

Le mois de juin marque le Mois national de l'histoire autochtone, une occasion de reconnaître et de célébrer la richesse des cultures, des traditions et des contributions des Premières Nations, des Inuits et des Métis à travers le Canada. Au cours de ce mois, le 21 juin est la Journée nationale des peuples autochtones, une journée particulière qui coïncide avec le solstice d'été, un moment privilégié pour honorer le patrimoine unique et les cultures des peuples autochtones et qui revêt une profonde importance spirituelle et culturelle. Elle offre également l'occasion de réfléchir aux histoires autochtones ainsi qu'à la force et à la résilience des communautés, passées et présentes. Partout au pays – et ici même à l'Île-du-Prince-Édouard –, ce mois-ci regorge d'activités captivantes et enrichissantes. De nombreuses communautés organisent des fêtes culturelles, des spectacles de musique et de danse traditionnelles, des séances de contes, des expositions artistiques et des repas communautaires. Vous aurez peut-être aussi l'occasion de participer à des ateliers d'artisanat, à des balades dans la nature et à des activités de découverte des savoirs autochtones et du lien avec la terre. Que vous participiez à un événement local, que vous vous informiez à partir de ressources élaborées par des Autochtones ou que vous preniez simplement le temps de réfléchir, le Mois national de l'histoire autochtone nous invite tous à célébrer, à apprendre et à tisser des liens.

Essayez ceci :

Cette semaine, faites un petit geste de solidarité. Un excellent moyen de se sentir plus connecté est d'entrer en relation avec quelqu'un d'autre. Quel petit pas pourriez-vous faire dans cette direction? Prenez des nouvelles d'une amie, allez voir comment va un nouveau collègue de l'équipe ou prenez le temps d'écouter attentivement. Ces petits gestes de soutien ne profitent pas seulement aux autres : ils renforcent également votre propre sentiment d'utilité, votre bien-être et votre sentiment d'appartenance.



Programme d'aide aux employés

Téléphone: 902-368-5738

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

Courriel : eap@gov.pe.ca



vous comptez

Vous comptez est une campagne de santé mentale de l'Île-du-Prince-Édouard qui encourage les gens à prendre des nouvelles d'eux-mêmes et des autres, et à demander de l'aide au besoin. Elle offre des outils, des ressources et des liens locaux utiles afin de favoriser le bien-être et de nous rappeler que personne n'a à faire face aux difficultés seul.