



Programme d'aide aux employés

Bulletin – Hiver 2024

Profitez de l'hiver

Cet hiver, donnez-vous la permission de vous reposer.

Certaines personnes estiment que le fait de se reposer nuit à la productivité, mais il s'agit vraiment d'une pratique essentielle à la santé et au bien-être.

Voici certains des nombreux bienfaits du repos :

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Meilleure humeur
- Diminution de la pression artérielle
- Amélioration de la santé immunitaire (protégez-vous contre les microbes d'hiver)
- Système cardiovasculaire plus fort
- Meilleure productivité
- Amélioration de la créativité

« L'hiver forme notre caractère et peut nous amener à donner le meilleur de nous-mêmes. C'est une période de repos et de préparation, de confort et de bonne nourriture. Il n'y a rien de mieux en hiver que de s'installer bien au chaud, près du feu, pour une conversation entre amis. L'hiver n'est pas une saison, c'est une célébration. »



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

Balado :



IDOPODCAST

Inspiration dans la recherche de relations heureuses et épanouissantes – Animé par Chase et Sarah Kosterlitz

Lecture inspirante :



Contenu positif :



Si vous êtes sur Instagram, suivez :
Mel Robbins
Gretchin Rubin
Jay Shetty



Suggestions d'activités hivernales :

- Lecture/club de lecture
- Cuisine (ex. pain et soupe)
- Jeux de société
- Tricot ou crochet d'articles douillets
- Patinage
- Raquette
- Casse-tête difficile
- Luge ou glissade
- Créations de neige amusantes
- Promenade en traîneau
- Bricolage (fabrication de chandelles, peinture)
- Curling
- Observation des étoiles
- Promenade en voiture pour admirer les lumières extérieures et les pelouses de la région en hiver

Faites comme les gens de la Norvège!



La chercheuse Kari Leibowitz était intriguée par le fait que les gens de la Norvège, qui habitent si loin au Nord, avaient trouvé un moyen de rester positif. Le fait que le taux de dépression saisonnière y soit relativement faible, compte tenu des longs hivers sombres et rigoureux, lui a paru intéressant. Au Svalbard, un groupe d'îles entre la Norvège et le pôle Nord, les gens portent des lampes frontales jour et nuit pendant deux mois et demi de l'année. En effet, c'est la période de la nuit polaire, où le soleil ne se lève pas au-dessus de l'horizon dans l'Arctique. Les gens du coin se sont bien adaptés à cette saison, se préparant avec des lampes solaires et s'adonnant à des activités comme : des excursions en motoneige, la chasse aux aurores boréales, des excursions en traîneau à chiens, l'observation d'ours polaires et la randonnée. Dans la région, beaucoup font valoir que la noirceur leur permet d'être plus à l'écoute de la nature qui les entoure.



[Cliquez ici pour découvrir une délicieuse recette de chocolat chaud maison](#)

Votre carte de bibliothèque pourrait-elle vous aider à trouver le chemin du bonheur en hiver?



Les bibliothèques publiques de l'Île proposent de magnifiques livres. Bien des gens ne se rendent pas compte qu'elles ont élargi leur gamme de produits et que l'on peut désormais emprunter des lampes de luminothérapie, des patins à glace, des raquettes à neige et des bâtons de marche, des moules à gâteau, des casse-têtes, des trousse de conditionnement physique et de yoga, et même des télescopes!



Programme d'aide aux employés
Tél. : 902-369-5738 Sans frais : 1-800-239-3826
Site Web : psc.gpei.ca/employee-assistance-program
Courriel : eap@gov.pe.ca