

## Faites de l'exercice pour adopter un état d'esprit plus positif

L'exercice offre bien des avantages pour la santé physique et mentale, mais il y a une autre récompense importante : un état d'esprit plus lumineux et positif.

Lorsque vous êtes fatigué, démotivé ou tenté de reporter votre séance d'entraînement, il est facile d'oublier qu'une séance, même courte, peut redonner de l'énergie. Une activité physique régulière déclenche la libération d'endorphines — les hormones naturelles du bonheur — qui remontent le moral et réduisent le stress.

Plus vous faites de l'exercice régulièrement, plus vous avez de chances de déclencher cet effet. En plus de l'amélioration immédiate de l'humeur, l'exercice nourrit un sentiment d'accomplissement, améliore votre vision des choses et renforce votre résilience.

Rappelez-vous ce bénéfice. Vous découvrirez peut-être qu'un état d'esprit positif et optimiste est votre meilleur allié pour améliorer votre santé grâce à une pratique régulière.



## Conseils de terrain sur le stress : gérez votre stress grâce à la règle des 24 heures

La « règle des 24 heures » est l'une des techniques de gestion du stress les plus efficaces. Lorsque le stress devient accablant, cet état d'esprit vous incite à vous concentrer sur ce que vous pouvez gérer ou contrôler immédiatement et à reporter vos préoccupations à demain. Cette approche permet de compartimenter vos préoccupations, offrant à votre esprit l'espace nécessaire pour gérer les défis immédiats sans porter le poids des incertitudes futures.

En limitant vos inquiétudes à une période précise, vous créez un tampon psychologique qui peut réduire considérablement l'anxiété et améliorer votre bien-être général.

Pensez à votre passé : combien de fois vous êtes-vous inquiété intensément pour des situations que vous ne pouviez ni résoudre ni contrôler? Et pourtant, vous êtes toujours là aujourd'hui, alors que ces événements appartiennent désormais au passé — souvent lointain et parfois même oublié! Sur le moment, il est facile d'oublier cette technique, qui repose sur le fait que les circonstances évoluent, que des solutions émergent et que la perspective change. Et si prendre les choses un jour à la fois vous semble trop difficile, essayez de le faire une heure à la fois.



## Sortez de l'ornière

La majorité des membres du personnel se sentent à l'aise dans leur travail, mais aussi coincés et incapables d'évoluer. Cette impression peut être émotionnellement épuisante, réduire la productivité et avoir des répercussions négatives sur votre vie personnelle. Ne restez pas dans cet état indéterminé, car il peut entraîner une insatisfaction à long terme et même des problèmes de santé. Prenez des mesures proactives pour retrouver votre joie de vivre et surmonter ce sentiment de stagnation. Fixez-vous des objectifs malgré votre situation actuelle.

Identifiez la partie de votre travail que vous préférez et concentrez-vous sur le développement de votre expertise dans ce domaine, ou explorez des cours pour développer des compétences supplémentaires, des opportunités de bénévolat et de mentorat. Tissez des liens avec des collègues avec qui vous avez des affinités. Ces interactions positives peuvent donner plus de sens à votre travail. Explorez des passe-temps, des projets personnels ou des initiatives communautaires qui vous apportent de la joie et un sentiment d'accomplissement. Ne vous contentez pas de quitter le travail, de rentrer chez vous et de vous asseoir sur le canapé. Prenez plutôt des mesures pour cultiver une vie plus dynamique et épanouissante. Cela inclut de demander l'aide du PAE.

## Libérez-vous du stress lié au perfectionnisme pendant les fêtes

Il est impossible d'éviter les images idéalisées du temps des Fêtes : films Hallmark®, maisons décorées à la perfection, piles de cadeaux, réunions de famille parfaites. Si vous souhaitez réduire votre stress cette année, le secret consiste à redéfinir ce que signifie la perfection.

Concentrez-vous moins sur les décorations, les repas et les cadeaux impeccables, et davantage sur les connexions significatives et votre propre bonheur. Demandez-vous ce qui compte vraiment pour cette saison et laissez de côté le reste. Au lieu d'organiser un repas des fêtes qui demande trois jours de préparation, planifiez quelque chose de plus gérable et délégez certaines tâches. Résistez à la pression d'assister à tous les événements. Privilégiez les expériences, pas les choses. Au lieu de vous concentrer sur les moments parfaits, privilégiez ceux qui sont parfaitement joyeux et qui ne viennent pas dans un emballage : le rire, les connexions et quelques instants de paix.

## Accompagnement en matière de santé

Le service d'accompagnement en matière de santé de FSPAÉ met les individus en contact avec des accompagnateurs certifiés qui adoptent une philosophie de bien-être holistique. Celle-ci repose sur une approche de l'intérieur vers l'extérieur : faire de petits progrès graduels, basés sur les objectifs, l'état de préparation, les valeurs, les croyances, le rythme, la tolérance au changement et les priorités de chacun.

Nos accompagnateurs aident les individus à apporter des changements positifs à leur mode de vie (méditation, gestion du poids, nutrition, gestion du stress) grâce à une combinaison d'évaluations, de ressources en matière de santé et de bien-être, d'exercices et d'accompagnement personnalisé. Cette approche unique, combinée à des ressources en ligne et à des carnets d'exercices sur le bien-être, offre une expérience positive et favorise un changement durable.

Pour une assistance confidentielle ou pour en savoir plus sur le service d'accompagnement en matière de santé, contactez FSPAÉ.

