



Nous voyons enfin les jours s'allonger et les premiers signes du printemps pointer le bout de leur nez. Mais même si la saison change, nos horaires restent souvent coincés dans la même lourde frénésie hivernale. Entre les trajets quotidiens, le travail de 9 h à 17 h et les tâches ménagères, beaucoup d'entre nous n'ont plus qu'une heure par jour pour établir des liens authentiques et significatifs. Des recherches indiquent que nous avons besoin d'environ cinq heures par semaine de temps consacré à nos relations les plus proches pour qu'elles puissent s'épanouir. Si nous ne faisons pas attention, nous finissons par ne donner à nos proches que les « restes » de notre énergie.

Ce printemps, mettons l'accent sur l'**intention**. Tout comme nous faisons le ménage du printemps pour éliminer le désordre de l'hiver, nous pouvons protéger nos liens grâce à ces trois rituels simples proposés par la D<sup>re</sup> Ili Rivera Walter :

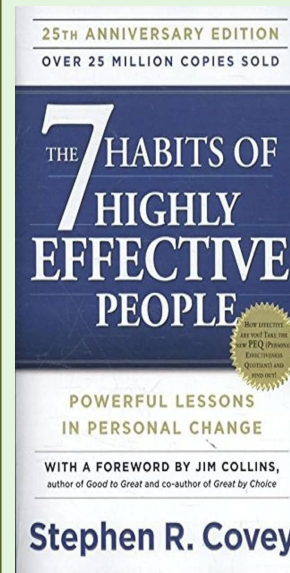
- 1) **La transition** : Faites en sorte que vos proches soient les premières personnes que vous saluez le matin et lorsque vous rentrez chez vous. Une rapide étreinte ou une main posée sur l'épaule rassure le système nerveux d'une manière qu'une heure passée ensemble devant un écran ne pourra jamais égaler.
- 2) **Le « pont »** : Créez un rituel pour passer du « mode travail » au « mode maison ». En accrochant votre manteau, laissez intentionnellement vos préoccupations professionnelles à la porte afin de pouvoir être pleinement présent pour la soirée qui vous attend.
- 3) **L'appréciation** : Exprimez chaque jour un point précis de gratitude. Reconnaître les efforts ou les qualités de quelqu'un crée la chaleur émotionnelle dont nous avons tous besoin pour nous ressourcer.

Ces petits moments de connexion nous aident à retrouver ces heures essentielles, permettant à nos relations de s'épanouir en même temps que la saison.



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

### Lecture inspirante :



Alors que de nombreuses tendances en matière de développement personnel apparaissent puis disparaissent, **Les 7 habitudes des gens efficaces** reste un classique incontournable, car il s'appuie sur des principes intemporels plutôt que sur des solutions miracles. Même à l'ère numérique, où tout va vite, l'importance accordée au caractère plutôt qu'à l'image en fait une boussole fiable pour naviguer dans la complexité moderne.

### Vidéo :



Dans sa conférence de la série TED Talk intitulée **The real reason why we are tired and what to do about it**, la D<sup>re</sup> Sandra Dalton-Smith révèle la véritable raison pour laquelle nous sommes chroniquement fatigués malgré le respect du nombre d'heures de sommeil recommandé, ainsi que les six autres types de repos qui s'offrent à nous, dans cette présentation rapide et riche en informations. Elle se passionne pour aider les autres à vivre leur vie au mieux, en particulier celles et ceux qui sont stressés et épuisés.

# 7 types de repos

Pour prévenir le surmenage et maintenir votre bien-être



## Repos physique

**Signes:** fatigue, maladies fréquentes, douleurs.

**Comment:** sommeil 7 h+, siestes, respirai étirements



## Repos mental

**Signes:** brouillard mental, irritabilité, surcharge cognitive

**Comment:** moments sans distraction, musique



## Repos émotionnel

**Signes:** inquiétude, doute de soi, sentiment d'être submergé(e)

**Comment:** parler authentiquement, éviter comparaisons et relations toxiques, thérapie



## Repos spirituel

**Signes:** manque de motivation, sentiment d'inutilité, baisse de satisfaction

**Comment:** gratitude, bénévolat, pratiques spirituelles ou religieuses



## Repos sensoriel

**Signes:** fatigue oculaire, sensibilité aux bruits, surcharge sensorielle

**Comment:** pauses écran, lumière douce, baisser le son, fermer les yeux



## Repos créatif

**Signes:** manque d'idées, absence de moments d'émerveillement

**Comment:** pauses longues et courtes, exposition à la nature



## Pleins feux sur la culture du printemps : Shunbun no Hi | Japon

Célébrer Shunbun no Hi (également appelé le jour de l'équinoxe de printemps) est un moment joyeux de renouveau, alors que le Japon accueille l'arrivée vibrante du printemps! Cette fête nationale très appréciée (célébrée cette année le 20 mars) met l'accent sur la famille, la nature et le changement des saisons.

- ❖ **Réunions familiales :** Beaucoup retournent dans leur ville natale pour retrouver leurs proches et célébrer la fin de l'hiver.
- ❖ **Honorer les traditions :** Les familles se rendent sur les lieux ancestraux pour déposer des fleurs fraîches et nettoyer les pierres tombales, réfléchissant à leur héritage avec gratitude.
- ❖ **Gourmandises :** Tout le monde apprécie le botamochi, une délicieuse friandise saisonnière faite de riz gluant sucré et de pâte de haricots rouges.
- ❖ **Bénédictions agricoles :** Les agriculteurs profitent de cette journée pour prier en faveur d'une récolte abondante et pour attirer la bonne fortune pour la nouvelle saison de croissance.
- ❖ **La nature en fleurs :** C'est le moment idéal pour sortir, admirer les fleurs qui s'épanouissent et respirer l'air frais du printemps.



## Programme d'aide aux employés

Téléphone : 902-368-5738

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

Site Web : <https://psc.gpei.ca/employee-assistance-program>