

# Solutions

## Ménage du printemps pour l'âme

**paesf**

SERVICES À LA FAMILLE  
PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS



Une fois par année, vous faites reluire votre maison à l'aide d'une vadrouille, d'un balai et de sacs de vidanges. Vous n'hésitez pas à relever vos manches pour vous mettre à l'œuvre lors de votre ménage du printemps, mais combien d'entre vous mettez la moitié de ces efforts pour faire le ménage dans votre encombrement émotif?

### **Déterminez ce que vous voulez garder.**

C'est si facile de tomber dans une routine. Les choses s'accumulent. Êtes-vous incapable de vous voir à travers l'encombrement ou les poussières accumulées? Avez-vous perdu de vue ce qui comptait pour vous? Nous avons parfois besoin d'un peu de recul pour nous aider à voir ce qui nous définit. Vous devez vous voir pour apprécier l'étoile que vous êtes.

- 1. Investissez dans vous-même.**
- 2. Passez du temps avec vous-même.**
- 3. Prenez soin de vous-même.**
- 4. Appréciez-vous.**

Créez une image de vous-même plus douce et équilibrée en prenant l'habitude quotidienne, et rapide, de vous célébrer.

### **1. Investissez dans vous-même.**

La première étape est d'améliorer vos aptitudes. Lisez des livres, des articles, des livres blancs; bref tout ce qui se rapporte à l'aptitude ou au talent sur lequel vous voulez travailler.

Tenez-vous à jour – restez à l'affût des dernières tendances. Abonnez-vous à des publications, lisez les blogues d'experts, et demeurez à jour des dernières nouvelles.

En deuxième lieu, explorez votre côté créatif; la plupart d'entre nous ont une source de créativité dans laquelle nous n'avons jamais puisé, ou qui n'a certainement jamais été utilisée à son plein potentiel. La créativité, sous toutes ses formes, nous aide à grandir tant sur le plan personnel que professionnel, en nous permettant de voir les problèmes et les solutions de différentes façons et d'utiliser d'autres parties de notre esprit encore inexploitées. Elle nous permet également de renouer avec des aspects de nous-mêmes que nous avons oubliés.

Il est important de garder à l'esprit que la créativité revêt plusieurs facettes.

Ce concept est beaucoup plus large que le fait d'être peintre ou sculpteur; c'est aussi d'essayer de nouvelles choses.

Finalement, formez votre esprit et votre corps. Ce faisant, vous aurez plus à donner maintenant et à l'avenir, plus d'énergie, plus de connaissances, plus de compassion, plus d'idées, une plus grande force, et une plus grande endurance physique et mentale.

## 2. Passez du temps avec vous-même.

La seule chose que vous ne pouvez perdre, et que vous n'avez pas à vous inquiéter de perdre, c'est votre personne. Vous serez toujours là pour vous-même. Vous pouvez perdre tout le reste, mais vous ne vous perdrez pas. Apprenez à être heureux uniquement avec vous-même, et tout le positif que vous rencontrerez sur votre chemin ne sera qu'une surprise des plus agréables. Soyez indulgent à votre égard; autorisez-vous à vous laisser aller pendant quelques heures ou une journée. Soyez votre meilleur ami, et appréciez le temps que vous passez avec vous-même. Cela vous aidera à comprendre la personne que vous êtes et où vous vous en allez.

## 3. Prenez soin de vous-même.

Détendez-vous; c'est le temps de vous mettre à l'aise! Regardez votre film préféré ou lisez un bon livre. Méditez, ou assoyez-vous simplement et concentrez-vous sur votre respiration pendant 15 à 20 minutes. Prenez un bain et laissez-vous vous faire dorloter. Vous pouvez tout utiliser! L'aromathérapie, un bain moussant, des sels de bain et des chandelles. Recherchez des ingrédients comme la cire de soja, la cire d'abeille et la cire végétale; ils ne rempliront pas vos poumons de toxines.)

Cuisinez pour vous-même. Réalisez une nouvelle recette santé que vous avez toujours voulu essayer. Riez. Appelez votre meilleur ami et regardez une émission de télévision comique. Rire fait du bien à l'âme et vous mettra de bonne (ou de meilleure) humeur.

## 4. Appréciez-vous.

Prenez conscience, et arrêtez-vous, si vous placez des conditions ou des limites au fait de vous apprécier pleinement. Choisissez de vous apprécier inconditionnellement dans le moment présent, et continuez d'apporter des changements subtils. Vous pouvez choisir d'éviter l'autocritique et les pensées qui vous rabaisent. Autorisez-vous à faire des erreurs, sans trop vous autocritiquer. Apprenez de vos erreurs. Alléger votre esprit, votre corps et votre âme en vous libérant de votre bagage interne, comme un deuil non résolu, des obligations que vous vous êtes imposées, et de vieilles croyances.

Remerciez-vous pour tout ce que vous faites et pour qui vous êtes. Gardez en tête la métaphore du ménage du printemps. Ravivez et redécouvrez les aspects de vous-même qui vous font briller.



Votre **paesf** offre des services confidentiels de soutien touchant un large éventail de problèmes personnels et professionnels.

Pour obtenir de votre PAE de l'information et du soutien,  
composez le **1.800.668.9920**