



Célébrez votre bien-être lors de la Journée internationale du bien-être personnel

La Journée internationale du bien-être personnel est célébrée chaque année le 24 juillet; cette date (24/7) nous rappelle que votre bien-être mental et physique est important 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

La prise en charge de soi prend une forme différente pour chacun. Elle peut consister à faire de l'exercice, à privilégier le sommeil ou à tisser des liens avec les autres. Il est important d'identifier vos propres besoins et préférences, et de reconnaître ce qui favorise votre bien-être global, y compris votre bien-être social et le maintien de limites saines.

Comment prenez-vous soin de vous? Voici quelques idées à explorer :

- Trouvez un loisir ou une activité artistique qui vous procure de la joie
- Reprenez contact avec des amis ou des membres de votre famille avec lesquels vous aviez perdu le contact
- Intégrez le mouvement et la pleine conscience à votre quotidien grâce à une activité physique ou à la méditation
- Faites du bénévolat au sein de votre communauté pour rencontrer des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt
- Essayez un cours ou rejoignez un groupe pour découvrir de nouvelles expériences et élargir votre cercle de relations.

Accordez-vous le soin et l'attention dont vous avez besoin pour vous épanouir. Si vous avez besoin d'un accompagnement supplémentaire au cours de ce parcours, nos services de conseil et d'accompagnement de vie sont à votre disposition pour vous aider à identifier et à définir vos objectifs.



Trouver des moyens de créer des liens au cœur d'une journée bien remplie

Étonnamment, établir des liens plus profonds avec vos proches ne consiste souvent pas tant à trouver plus d'heures dans la journée qu'à tirer le meilleur parti des minutes dont vous disposez déjà.

Les relations solides se construisent grâce à de petits moments de connexion réguliers, tissés au cœur de journées bien remplies. Une conversation de 10 minutes autour d'un café, une petite promenade avec votre conjoint, un SMS attentionné ou le fait d'accomplir une tâche ménagère ensemble peuvent renforcer votre lien et vous aider à vous sentir plus proches.

La clé réside dans l'intention : rechercher les occasions et les concrétiser. Lorsque vous prêtez attention aux moments spontanés où vos chemins se croisent, vous découvrirez de nombreuses occasions de créer des liens.

Au fil du temps, ces petites interactions quotidiennes s'accumulent, ce qui facilite le maintien de relations enrichissantes sans avoir à attendre l'occasion parfaite.



Des vacances à petit prix

Prendre du temps pour soi est l'un des meilleurs moyens de préserver votre santé et votre bien-être, et cela ne nécessite pas forcément un grand voyage ni un budget important. Les séjours sur place restent très prisés, non seulement pour les économies qu'ils permettent de réaliser, mais aussi parce qu'ils vous évitent le stress lié à une organisation fastidieuse, aux retards dans les aéroports et aux autres tracas liés aux déplacements. Opter pour des destinations locales peut être l'occasion de découvrir des trésors cachés dans votre ville ou d'organiser de petites escapades dans une ville voisine pour explorer des parcs, des musées et des sentiers de randonnée.



Les séjours plus longs peuvent inclure du camping, l'échange de maisons ou le partage d'une location de vacances avec des amis ou de la famille afin de rendre votre escapade plus abordable. Vous pouvez réduire d'autres dépenses en utilisant les transports en commun, en préparant vous-même vos repas, en achetant vos provisions au marché ou chez le boulanger, et en optant pour un dîner tardif afin d'éviter les prix des menus du soir.

Que vous restiez près de chez vous ou que vous partiez plus loin, les sites touristiques et autres ressources en ligne peuvent vous aider à dénicher des merveilles cachées, bon marché voire gratuites, presque partout! Si votre emploi du temps le permet, pensez à reporter ce voyage à l'intersaison, période durant laquelle l'hébergement, les attractions et les transports sont souvent moins chers.

Pour profiter pleinement d'une pause bien méritée, il faut avant tout avoir l'esprit tranquille. Si vous avez besoin d'aide pour établir un budget, fixer des objectifs d'épargne ou gérer vos finances, le service confidentiel d'accompagnement financier et de conseil en crédit du PAESF est là pour vous aider.

Le saviez-vous? Des services de conseil juridique sont disponibles dans le cadre de votre programme d'aide aux employés (PAE)

Des questions juridiques peuvent se poser à n'importe quelle étape de la vie. Que vous planifiez votre avenir, que vous soyez confronté à une situation familiale, que vous examiniez un problème lié au logement ou que vous ayez un souci en tant que consommateur, connaître les options qui s'offrent à vous peut vous aider à prendre des décisions éclairées.

Votre Programme d'aide aux employés (PAE) vous donne accès à des services de consultation juridique confidentiels, conçus pour vous fournir des informations et des conseils sur diverses questions juridiques d'ordre personnel. Un professionnel du droit peut vous aider à clarifier les procédures juridiques, vous expliquer les éléments à prendre en compte et vous orienter vers les ressources appropriées. Les sujets couramment abordés peuvent inclure le droit de la famille, les testaments et la planification successorale, les relations entre propriétaires et locataires, les questions de consommation et d'autres préoccupations juridiques personnelles. Le fait d'accéder rapidement à des informations juridiques permet souvent d'éviter les malentendus et de réduire le stress lorsque des difficultés surviennent.

En tant que ressource impartiale, le PAE accompagne les salariés et les membres de leur famille admissibles confrontés à des préoccupations juridiques personnelles; il ne peut toutefois pas fournir de conseils concernant des questions juridiques impliquant l'employeur qui finance la prestation du PAE. Pour en savoir plus sur les services de consultation juridique disponibles via votre PAE, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous aider.

Avis important : Les informations contenues dans les Solutions PAESF sont fournies à seul titre d'information générale et ne sont pas destinées à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé ou d'un juriste qualifié. Si vous avez des problèmes spécifiques ou des préoccupations personnelles, contactez votre PAESF pour obtenir de l'aide supplémentaire, poser des questions ou être orienté-e vers des ressources communautaires.

