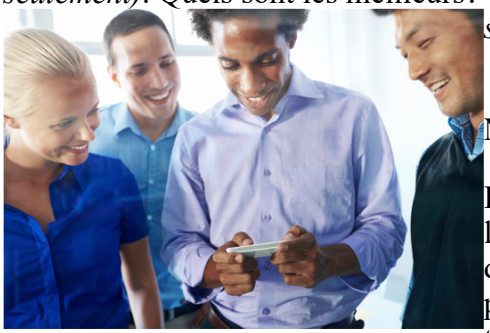
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des outils pour réduire le stress et accroître la résilience

Il est facile d'accéder à des téléphones intelligents, à des pédomètres numériques et à une foule d'outils qui aident à combattre le stress, à augmenter la résilience et à préserver la santé mentale *(en anglais seulement)*. Quels sont les meilleurs? Voici quelques outils utiles pour réduire le stress *(en anglais seulement)* et accroître la résilience.



Nutrition et mise en forme

La mauvaise alimentation joue un rôle *(en anglais seulement)* dans l'augmentation des problèmes de santé mentale que l'on connaît depuis 50 ans. Selon l'étude *Feeding Minds*, la hausse de la prévalence de la schizophrénie, de la maladie d'Alzheimer et du trouble du déficit de l'attention serait attribuable à la modification des habitudes alimentaires. On sait depuis longtemps que l'exercice améliore la santé mentale, mais un peu de motivation est toujours la bienvenue, tant pour faire de l'exercice que pour manger sainement!

Vous désirez modifier vos habitudes? Génial! Se fixer des buts et surveiller ses progrès s'avèrent des agents de motivation clés pour obtenir de meilleurs résultats. Les technologies actuelles facilitent le suivi des calories, de la consommation de fibre et de sodium ainsi que la consignation des pas effectués, du rythme cardiaque, etc. Songez à faire l'acquisition d'un moniteur d'activité sans fil et d'une application de nutrition. Les moniteurs d'activité sans fil sont considérés comme les pédomètres de pointe d'aujourd'hui. Ils vous permettent de télécharger l'application connexe et de synchroniser vos données en temps réel avec votre appareil mobile! Vous pourriez par exemple essayer le coach électronique sans fil Fitbit et l'appareil MyFitnessPal.

Réduction du stress

Depuis des décennies, on utilise des techniques simples de réduction du stress, comme la respiration en profondeur et la relaxation musculaire progressive, pour aider les gens à se détendre et à se libérer l'esprit. À l'heure actuelle, ces techniques éprouvées sont littéralement à portée de la main, grâce à des applications disponibles directement sur votre appareil mobile. Vous vous sentez stressé? Accéder rapidement aux applications lorsque vous en avez besoin peut vous aider à combattre le stress avant d'être complètement dépassé. Comment transformer votre appareil numérique favori en remède antistress rapide et pratique?

- **Jeux en ligne.** Détournez votre attention de la source de stress et essayez de vous concentrer sur un court jeu qui sollicite votre esprit et votre corps, vous aidant ainsi à réduire votre stress tout en servant de séance d'entraînement amusante!
- **Groupes de soutien en ligne.** Grâce à la myriade de groupes en ligne composés de personnes qui traversent des épreuves personnelles et apprennent de nouveaux mécanismes d'adaptation, il suffit de cliquer pour parler avec des gens aux prises avec les mêmes problèmes que soi.
- **Programmes en ligne de gestion du stress.** Pour une expérience numérique commode, confidentielle et plus structurée, essayez l'application Mon mentor antistress Solutions Mieux-être LifeWorks. Évaluez le degré de votre stress, cernez les éléments qui le déclenchent et modifiez

sensiblement vos comportements pour mieux le gérer, grâce à des techniques de gestion du stress éprouvées.

- **Médias sociaux.** Que vous publiiez souvent ou rarement des messages, ou que vous vous contentiez d'explorer, vous pouvez utiliser les médias sociaux pour diminuer votre stress. Détendez-vous et améliorez votre humeur en admirant des images sur Pinterest ou en regardant une vidéo comique sur YouTube.
- **Applications mobiles.** Découvrez le large éventail d'applications offertes par votre appareil mobile, conçues spécialement pour vous aider à maîtriser votre degré de stress : gribouillage, scènes et sons reposants, amélioration de votre esprit d'organisation ou information sur la santé et le mieux-être.

Les techniques de relaxation et de méditation réduisent efficacement le stress à court et à long terme. Vous

pouvez aujourd'hui accéder à des applications telles que BellyBio (rétroaction biologique et sons aidant à maîtriser une technique de respiration en profondeur) et eCBT Calm (concepts de thérapie cognitive et comportementale permettant d'évaluer son degré de stress et de relaxer). Vous pouvez aussi mesurer votre stress au moyen de la fonction « Mon indice de stress » de l'application primée Mon PAE, qui permet d'accéder en un seul clic à des services professionnels de soutien à la santé mentale, comme le cybercounseling, Premier contact et l'Accueil en ligne.

Autres diversions numériques

L'acte d'écrire permet souvent de voir sous un autre angle les situations, les autres et soi-même. En fait, des études montrent que noter des pensées optimistes et des souvenirs heureux peut être extrêmement puissant. Pour exploiter ce potentiel de mieux-être, on conseille de tenir un blogue ou un « journal de gratitude », offerts maintenant sous forme d'applications, ce qui permet de cultiver le bonheur en tout temps et en tout lieu.

Comme nous l'avons déjà dit, les jeux en ligne à un ou plusieurs joueurs servent aussi à diminuer le stress de manière agréable. Parmi les app

Qu'il s'agisse de mise en forme, de nutrition, de journal personnel ou d'applications relatives à la santé, de nombreux outils peuvent vous aider à rester en bonne santé mentale. Essayez-en un dès aujourd'hui!

lications qui stimulent l'esprit et atténuent le stress, mentionnons Words with Friends, Sudoku et Luminosity. Vous pourriez télécharger le tout dernier livre électronique afin d'en profiter pendant les moments stressants que sont habituellement les déplacements quotidiens pour vous rendre au travail et en revenir. Vous pourriez aussi créer une liste de lecture aux rythmes entraînants, à écouter lorsque vous vous sentirez déprimé ou fatigué. Finalement, l'un des outils les plus simples pour réduire le stress dans votre vie est déjà contenu dans votre téléphone intelligent : le téléphone! Textez ou appelez un ami juste pour lui dire bonjour, et vous récolterez tous les bienfaits antistress que procure le fait de communiquer avec les gens que vous aimez.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.