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.

# Renforcer sa résilience pour l'année à venir



L'arrivée de la nouvelle année est un bon moment pour repartir à neuf et, pour nombre d'entre nous, cela signifie de prendre la résolution de mener une vie plus saine. Toutefois, il n'est pas toujours facile de tenir nos résolutions. Cette année, pourquoi ne pas essayer quelque chose de différent? Attardez-vous à renforcer votre résilience, qui consiste à gérer calmement les situations difficiles et à retomber sur ses pieds après un revers. Ainsi, non seulement serez-vous en meilleure santé, mais vous serez prêt à affronter les aléas que la vie vous envoie. Pour commencer, il suffit d'apporter de simples petits ajustements à votre quotidien.

**Nourrir votre corps**

Une alimentation nutritive est essentielle à une bonne santé physique, mais elle sert aussi à stabiliser votre humeur, à accroître votre clarté mentale et à gérer le stress. Heureusement, il est facile d'améliorer votre alimentation. Voici des suggestions en ce sens.

- **Consommez davantage de superaliments.** Il s'agit d'aliments ultra nutritifs remplis d'antioxydants, qui sont censés prévenir ou réduire la dégénérescence cellulaire et nous aider à nous protéger contre certains cancers, les maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques. Les antioxydants se trouvent principalement dans les fruits et légumes colorés, les noix, les lentilles et les poissons gras comme le saumon.
    - Ail
    - Thé vert
    - Miel
    - Olives et huile d'olive
    - Blé entier
- **Déjeunez.** Votre mère avait raison : le déjeuner est le repas le plus important de la journée! Votre corps et votre cerveau ont besoin d'énergie pour commencer la journée du bon pied. Amorcez votre journée avec un repas équilibré composé de glucides complexes, comme une rôtie de grains entiers, de protéines maigres et d'un fruit.
- **Prenez de plus petits repas, mais plus fréquemment.** Votre cerveau a besoin d'un apport constant en nutriments. Il est donc préférable de prendre un repas ou une collation toutes les quelques heures, plutôt que trois repas copieux. Un fruit ou quelques noix suffisent comme collation.

**Nourrir votre esprit**

Tout comme pour le corps, quelques ajustements peuvent être grandement bénéfiques pour votre esprit dans le tourbillon de la vie.

- **Pratiquez la pleine conscience.** Pratiquer la pleine conscience signifie vivre et apprécier le moment présent. Évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire puisque nous sommes tous fort occupés à répondre aux diverses exigences professionnelles et personnelles. Il existe des moyens simples de devenir plus conscient, comme la méditation, la prière, l'écoute de la musique, la pratique du yoga ou du taï-chi, ou le fait de s'asseoir tranquillement cinq minutes et de se reposer. Plusieurs personnes trouvent utile de cultiver la gratitude en notant chaque jour la liste des choses pour lesquelles elles sont

reconnaissantes. Cultiver la gratitude ramène notre esprit au moment présent et aux choses qui sont importantes dans notre vie.

- **Cultivez une attitude positive.** Être résilient ne signifie pas que vous deviez considérer chaque situation négative d'un œil positif. Cela signifie plutôt que même si quelque chose va mal, vous savez que vous pouvez vous en sortir et que vous prendrez les moyens pour y arriver, afin d'aller de l'avant par la suite.
- **Créez des liens.** Pour essuyer les tempêtes de la vie, il est essentiel d'avoir dans votre entourage des personnes à qui vous pouvez exprimer vos sentiments, parler de vos problèmes et faire appel pour obtenir des conseils. Il est aussi important de demander de l'aide quand vous êtes dépassé par une situation. Appelez votre médecin de famille ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille afin de parler à un conseiller.

En faisant de simples ajustements, vous pouvez aider votre corps et votre esprit à se préparer aux grandes joies et aux défis que vous réserve la prochaine année!

© 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.