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.

Les champions en santé au travail

Une autre journée commence. Après avoir réussi à vous extraire du lit et à vous préparer, vous vous dirigez vers votre lieu de travail. En route, vous faites un arrêt pour faire le plein de caféine et acheter une boîte de beignes pour votre réunion du matin. À 10 h, vous débordez d'énergie. À 11 h, vous réussissez à peine à garder les yeux ouverts. Vous avez tellement de travail que vos collègues et vous finissez par sauter le dîner ou vous optez pour un repas minute à emporter. Et l'exercice? Mais qui donc aurait le temps d'en faire?

Bien qu'il semble carrément difficile de faire des choix santé - surtout au travail, c'est quand même possible. En effectuant rapidement quelques petits changements, vous pouvez reprendre en main votre santé physique et émotionnelle et devenir un champion de la santé dans votre milieu de travail. Commencez par :

Des grignoteries santé. Lors de votre prochaine réunion, maintenez votre énergie, protégez vos artères et améliorez votre tour de taille en remplaçant les beignes, les gâteaux et les biscuits par un plateau de fruits ou du yogourt. Mieux encore, placez les grignoteries santé à l'ordre du jour en organisant un « mercredi santé » ou un « vendredi frais » et demandez à vos collègues d'apporter à tour de rôle de grignoteries nourrissantes telles que du hoummos et du pain pita de blé entier ou des légumes et une trempette à partager.

Intensifiez le rythme (traduction : faites de l'exercice). Établissez des liens avec vos collègues en organisant un groupe de marche avant ou après le travail. En plus de vous fournir un but précis, le fait de vous entraîner à marcher pour une ouvre caritative servira à motiver le groupe. L'Association américaine des maladies du cour souligne que la marche s'avère un excellent moyen d'améliorer la santé, l'humeur et la productivité. Alors, pourquoi ne pas optimiser votre calme intérieur en faisant à l'heure du dîner des exercices de yoga ou de Pilates? Si l'espace (ou la souplesse) représente un problème, vous pourriez former une équipe de balle lente, de ballon-panier ou de volley-ball - ou organiser une activité qui vous incite, vous collègues et vous, à demeurer actifs et à tisser des liens.

Parlez-en. Qu'il s'agisse d'un excellent article sur l'exercice ou la dépression, d'une incroyable recette faible en gras que vous avez essayée au cours de la fin de semaine ou de renseignements sur la santé et le mieux-être obtenus par le biais de votre programme d'aide aux employés, partagez. Transmettez l'information intéressante ou, si votre organisation possède un intranet, affichez des liens sur le site. Assurez-vous que ce soit dynamique et général et soyez sensible au degré d'aisance des gens; prenez soin de ne jamais faire des distinctions ou de transmettre de l'information sujette à controverse.

Redonnez une nouvelle vie à un coin perdu. Prenez l'initiative de transformer cet espace perdu - où sont entreposés les appareils périmés, les fournitures inutiles et les parapluies brisés - en centre de recharge ou de décompression que vous pourrez visiter lors de votre pause pour ventiler votre stress. Il n'est pas nécessaire d'y investir temps et argent : libérez le coin, installez-y des chaises confortables, ayez une musique classique relaxante ou du jazz et ajoutez une fontaine réfrigérée où chacun pourra se réhydrater. Ce coin pourrait se révéler un excellent endroit où afficher les plus récents articles sur le mieux-être et l'information sur le programme d'aide aux employés (PAE) de votre organisation.

Le rôle de champion en santé au travail n'exige pas que vous fassiez des changements drastiques ou fastidieux. Il s'agit simplement d'utiliser la puissance de votre enthousiasme, de votre créativité et de votre énergie pour renforcer votre santé physique et émotionnelle, celle de vos collègues et, finalement, de votre organisation.

© 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.