



Planifier ses repas pour un nouveau départ à l'automne

L'automne est synonyme d'emplois du temps chargés, de nouvelles routines et de retour au travail et à l'école. Avec tout ce qui se passe, une alimentation saine peut facilement passer au second plan. Suivez ces cinq conseils simples pour vous remettre sur la bonne voie:

- 1. Privilégiez la variété.** Efforcez-vous de « manger l'arc-en-ciel ». Intégrez une grande variété d'aliments plutôt que de rechercher la perfection. Proposer différents aliments sans les qualifier de « bons » ou de « mauvais » aide également les enfants à développer une relation saine avec l'alimentation.
- 2. Planifiez vos courses.** Réservez chaque semaine un moment dédié aux courses et faites-en un rendez-vous incontournable. Dressez une liste et respectez-la. La régularité facilite les choix sains.
- 3. Préparez immédiatement les fruits et légumes.** Lavez, coupez et conservez les fruits et légumes dans des récipients transparents après vos courses afin qu'ils soient prêts pour les collations et les repas.
- 4. Préparez des ingrédients, pas des repas complets.** Faites cuire à l'avance des aliments de base comme le riz, les œufs et le poulet. Combiner et assortir les ingrédients au cours de la semaine est plus rapide et plus flexible que de préparer des repas complets à l'avance.
- 5. Soyez indulgent envers vous-même.** Les habitudes saines n'ont pas besoin d'être parfaites. Commencez là où vous en êtes, apportez de petits changements et n'oubliez pas que les routines évoluent au fil des étapes de la vie.

Pour bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés et d'un accompagnement en matière d'alimentation saine, contactez un diététicien agréé par l'intermédiaire de votre programme PAE.

Commencez votre parcours de consultation

Se rendre à son premier rendez-vous de consultation peut sembler intimidant, car il s'agit d'une expérience nouvelle. Votre première séance est l'occasion de faire connaissance avec votre conseiller, d'expliquer ce qui vous a amené à le consulter et d'explorer ce que vous espérez retirer de cette consultation.

C'est vous qui fixez le rythme et qui décidez des sujets dont vous souhaitez parler. Votre conseiller vous écoutera sans porter de jugement, vous posera des questions pertinentes et travaillera avec vous pour définir des objectifs, tirer parti de vos points forts et élaborer des stratégies adaptées à votre vie.

Beaucoup de personnes sortent de leur premier rendez-vous en se sentant plus légères, plus optimistes et soulagées d'avoir pu s'exprimer ouvertement auprès de quelqu'un qui les écoute véritablement. Même si franchir ce premier pas peut sembler un peu intimidant, cela peut aussi marquer le début d'un changement significatif et positif.



Réduire le « bruit mental »

Le bruit mental est ce brouhaha constant et de faible intensité constitué d'échéances, de conversations inachevées, d'inquiétudes, de décisions et de listes de tâches interminables qui se disputent votre attention. À mesure que ces listes s'allongent, votre énergie, votre concentration et votre patience ont souvent tendance à s'amenuiser. Si votre charge mentale reste élevée, votre cerveau dispose de moins de ressources pour la résolution de problèmes, la créativité, la mémoire, la concentration et la régulation émotionnelle. Les tâches quotidiennes peuvent alors vous sembler bien plus accablantes qu'elles ne le sont réellement.

Pour apaiser ce bruit mental, essayez quelques-unes de ces stratégies afin de réduire le nombre de responsabilités que vous portez dans votre tête:

- **Videz-vous l'esprit.** Notez chaque tâche, chaque rappel et chaque souci afin de libérer votre esprit de la nécessité de tout retenir.
- **Faites de courtes pauses pour vous ressourcer mentalement.** Réglez un minuteur pour faire une pause d'une ou deux minutes et prenez quelques respirations lentes ou étirez-vous.
- **Limitez le multitâche.** Consacrer toute votre attention à une seule tâche est souvent plus productif et moins épuisant mentalement que de passer constamment d'une tâche à l'autre.
- **Préservez vos moments de détente.** Réservez du temps pour des activités qui vous ressourcent véritablement et permettent à votre esprit de s'éloigner des listes de tâches interminables, qu'il s'agisse de marcher, de lire, de faire de l'exercice ou de passer du temps avec des personnes qui vous redonnent de l'énergie.

Même de petits changements peuvent réduire le bruit mental, améliorer votre concentration et vous procurer un sentiment de calme et de maîtrise.



Aider les jeunes à explorer leur avenir : l'accompagnement professionnel via votre PAE

Alors que l'été touche à sa fin et que les familles reprennent le rythme scolaire, le mois d'août est le moment idéal pour commencer à réfléchir à l'avenir. Que votre adolescent soit au lycée, qu'il se prépare à l'obtention de son diplôme ou qu'il envisage sa vie après le secondaire, il peut bénéficier d'un accompagnement professionnel pour l'aider à prendre des décisions importantes concernant ses objectifs après l'obtention de son diplôme.

Votre Programme d'aide aux employés (PAE) propose des services d'accompagnement professionnel qui peuvent aider les jeunes admissibles à explorer leurs centres d'intérêt, leurs points forts, leurs valeurs et leurs parcours professionnels potentiels. Grâce à un accompagnement personnalisé, ils peuvent y voir plus clair concernant les études supérieures, les métiers spécialisés, l'apprentissage, les études en école supérieure, à l'université ou d'autres opportunités professionnelles en adéquation avec leurs objectifs.

L'accompagnement professionnel peut également aider à identifier les exigences en matière de formation, à comprendre les différents métiers et à renforcer la confiance nécessaire pour prendre des décisions éclairées concernant l'avenir.

Une nouvelle année scolaire est souvent l'occasion de réfléchir, de se fixer des objectifs et de planifier l'avenir. En encourageant votre enfant ou votre adolescent à profiter de l'accompagnement professionnel proposé par le PAE, vous l'aidez à se sentir mieux préparé et plus confiant lorsqu'il explorera les nombreuses possibilités qui s'offrent à lui.

