Solutions

Volume 11, 2026

Parlons-en. paesf

Le bien-être en hiver

À mesure que les journées raccourcissent et que les températures baissent, vous pourriez remarquer des changements au niveau de votre humeur, de vos habitudes de sommeil (notamment le fait de dormir trop longtemps), de votre appétit ou de vos envies alimentaires, ainsi que de votre motivation.

De nombreux Canadiens souffrent, à des degrés divers, de la « déprime hivernale » pendant les mois les plus sombres de l'année. De petits changements apportés à votre routine quotidienne peuvent contribuer à améliorer votre humeur et votre bien-être.

- Profitez au maximum de la lumière du jour : sortez à l'extérieur pendant 15 à 30 minutes chaque jour, surtout le matin.
- Éclairez votre espace : gardez les stores ouverts et, dans la mesure du possible, installez votre espace de travail, votre fauteuil de lecture ou votre coin repas près d'une fenêtre.
- Intégrez de l'activité physique : prévoyez des promenades quotidiennes ou des pauses pour vous étirer, allez à l'aérobie ou essayez une nouvelle activité.
- Maintenez une routine de sommeil : essayez de vous coucher et de vous lever à des heures régulières, y compris la fin de semaine.
- Restez en contact : organisez des rencontres autour d'un café, joignez-vous à un groupe social ou prévoyez des visites régulières auprès de votre famille ou de vos amis.
- Prenez soin de votre corps : intégrez une variété d'aliments nutritifs, comme des protéines maigres, des glucides complexes et des aliments riches en vitamine D.

Faites preuve d'indulgence envers vous-même face au deuil

L'hiver comporte ses propres défis, et les fêtes ou les journées tranquilles à la maison peuvent faire resurgir des souvenirs et des émotions liés à une personne que vous avez perdue. Le deuil peut être déclenché par un rappel inattendu, vous accompagner tout au long de la journée ou aller et venir par vagues.

Le deuil se manifeste différemment chez chacun, et il n'y a pas de calendrier prédéfini quant à son déroulement. Qu'il s'agisse de prendre le temps de vous reposer, de partager des souvenirs avec un ami ou de trouver du réconfort dans des routines familières, de petites choses peuvent vous offrir des moments de réconfort.

Pour certains, parler à une personne qui comprend le deuil peut être d'aide. L'accompagnement en cas de deuil offre un espace où vous pouvez parler ouvertement de votre perte, sans subir de pression pour en dire plus que ce que vous vous sentez à l'aise de partager.

Quelle que soit la forme que prendra votre deuil cet hiver, accordez-vous l'espace nécessaire pour le vivre à votre manière. Vous pouvez honorer la mémoire de la personne que vous avez perdue, trouver du réconfort dans les souvenirs que vous chérissez et demander de l'aide lorsque vous le sentirez nécessaire.

N'oubliez pas que vous n'avez pas à tout gérer seul. Soyez attentif aux changements d'humeur et demandez de l'aide si les symptômes persistent ou commencent à affecter votre vie quotidienne. Des ressources confidentielles sont à votre disposition pour vous aider à surmonter les défis et à donner la priorité à votre bien-être mental.

Une approche inclusive des fêtes en milieu de travail

Êtes-vous un gestionnaire ou faites-vous partie d'un comité chargé d'organiser des événements en milieu de travail? À l'approche de la période des fêtes, gardez à l'esprit que tout le monde ne célèbre pas de la même manière. Un peu de considération peut grandement contribuer à rendre les activités en milieu de travail plus inclusives et accueillantes pour tous.

- **Échanges de cadeaux :** évitez l'échange de cadeaux, rendez la participation facultative ou essayez quelque chose de différent, comme encourager les employés à apporter de chez eux des objets dont ils ne se servent plus.
- **Fêtes :** faites preuve de créativité avec des activités de consolidation d'équipe tout au long de l'année. Sollicitez les suggestions des employés, rendez la participation facultative et envisagez des événements sans alcool afin que chacun puisse se sentir à l'aise de participer.
- **Repas-partage :** envisagez un dîner préparé par un traiteur qui tienne compte des différents besoins et restrictions alimentaires. Vous pourriez également inviter les employés à partager une recette préférée dans le bulletin d'information de l'entreprise afin de célébrer les différentes traditions culinaires.
- **Accessibilité et souplesse :** choisissez des lieux physiquement accessibles et offrez aux employés travaillant à distance ou en mode hybride des moyens de participer de manière significative.

Il est tout à fait acceptable de ne pas participer
Si vous préférez ne pas prendre part à une activité des Fêtes, vous devriez vous sentir à l'aise de décliner l'invitation sans avoir à expliquer vos raisons culturelles, religieuses ou personnelles. Une réponse simple et polie suffit : « Merci de m'avoir invité! Je ne pourrai pas être présent, mais j'espère que tout le monde passera un excellent moment. »

En fin de compte, l'inclusion consiste à créer un espace où chacun se sent respecté, qu'il choisisse de participer ou non.

Du soutien pour vous aider à cesser de fumer

Novembre marque la Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances — une occasion de sensibiliser la population à la dépendance, de réduire la stigmatisation et de rappeler aux gens qu'un soutien est disponible.

Si vous envisagez de cesser de fumer ou d'arrêter la nicotine, vous n'avez pas à le faire seul. Votre Programme d'aide aux employés (PAE) offre des services de counseling et d'accompagnement confidentiels pour vous aider à comprendre vos déclencheurs, à gérer vos envies, à mettre en place des stratégies d'adaptation plus saines et à élaborer un plan de sevrage qui vous convient.

Votre PAE peut également vous orienter vers d'autres ressources d'aide au sevrage tabagique et des soutiens fondés sur des données probantes, notamment des options de substitution nicotinique et des programmes communautaires ou offerts par les services de santé. Que vous soyez prêt à cesser de fumer, que vous envisagiez un changement ou que vous ayez déjà essayé et souhaitiez retenter l'expérience, de l'aide est à votre disposition.

Il n'existe pas d'approche universelle pour cesser de fumer. Vos objectifs, votre situation et votre parcours sont uniques — et votre PAE est là pour vous accompagner là où vous en êtes.

Faites le premier pas vers un avenir sans tabac. Communiquez avec votre PAE pour obtenir un soutien et des conseils confidentiels.

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.