

# Adoptez la vie en pleine conscience:

Êtes-vous prêt à relever le défi  
"Veiller à mon bien-être"?



**fseap** Now we're talking.

Parlons-en. **paesf**

Ressentez-vous le besoin de vous détendre et de vous ressourcer après l'effervescence des fêtes?

Les pratiques de pleine conscience, connues pour leurs effets bénéfiques sur le stress, constituent un outil précieux pour gérer le stress post-fêtes et favoriser un sentiment de calme et d'équilibre. Rejoignez-nous en janvier pour relever le défi de la pleine conscience et apprenez à être plus attentif à vos habitudes et à votre emploi du temps au travail, à votre alimentation et à vos mouvements.

En ce début d'année, une occasion unique se présente, qui transcende la notion traditionnelle de résolutions du Nouvel An. Au lieu de vous fixer des objectifs temporaires, nous vous invitons à embarquer dans un parcours avec nous pour cultiver des habitudes saines et durables qui peuvent avoir un impact positif sur votre vie cette année et à l'avenir.

Au cours de ce défi, votre coach en santé et bien-être du PASF vous aidera à intégrer la pleine conscience dans tous les aspects de votre vie.

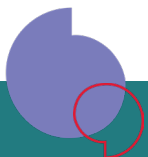
## Dans le cadre de ce défi de la pleine conscience, vous allez :

- Établir votre objectif principal et apprendre à être plus intentionnel dans vos habitudes/horaires de travail, votre alimentation, vos mouvements et vos relations.
- Être soutenu dans la manière d'intégrer la pleine conscience dans tous les aspects de votre vie.
- Être encadré et guidé tout au long du défi au cours de quatre conversations hebdomadaires de 30 minutes.
- Recevoir quatre courriels hebdomadaires contenant des conseils sur la pleine conscience pour rester motivé, concentré et réussir!

Voyons pourquoi le moment présent est le point de départ idéal pour favoriser un bien-être durable grâce à une vie en pleine conscience.

## Un nouveau départ inhérent :

Le mois de janvier symbolise un nouveau départ, et pas seulement pour l'année à venir. Il constitue un bouton de réinitialisation naturel qui nous encourage à adopter un état d'esprit axé sur le bien-être à long terme plutôt que sur des résolutions superficielles. En définissant nos objectifs comme des habitudes durables, nous nous libérons de la pression d'un changement instantané, ce qui nous permet de réaliser des progrès graduels et significatifs.



Communiquez avec nous. 1.800.561.1128 / TTY 1.888.234.0414

[www.myfseap.ca](http://www.myfseap.ca)

## La réflexion comme catalyseur de croissance :

Le mois de janvier encourage la réflexion sur l'année écoulée, ce qui permet d'acquérir des connaissances qui peuvent nous aider à mener une vie plus attentive et plus saine. Réfléchir à nos habitudes, qu'elles soient positives ou négatives, nous permet d'identifier les points à améliorer. La pleine conscience consiste à reconnaître nos expériences sans les juger, ce qui ouvre la voie à des changements intentionnels et durables fondés sur la connaissance de soi.

## Définition d'objectifs intentionnels et réfléchis:

Plutôt que de succomber à la pression des résolutions traditionnelles, le mois de janvier nous invite à fixer des objectifs intentionnels et réalistes qui correspondent à nos valeurs. En intégrant la pleine conscience dans notre processus de définition des objectifs, nous pouvons identifier les habitudes qui contribuent à notre bien-être général. Qu'il s'agisse de manger en pleine conscience, de bouger régulièrement, de respirer intentionnellement ou de s'accorder des moments de calme, ces habitudes intentionnelles deviennent les éléments constitutifs d'un mode de vie plus sain.

---

À l'aube du mois de janvier, nous vous invitons à relever le défi de la pleine conscience et à saisir la possibilité de cultiver des habitudes durables et saines.

Défi accepté ? Communiquez avec votre PAESF pour vous inscrire à n'importe quel moment durant le mois de janvier au « **Veiller à mon bien-être** ».

