



MOT DE LA DIRECTRICE

Bonne année 2021!

Comment allez-vous toutes et tous? J'ai été impressionnée par la façon dont tout le monde s'est montré uni dans les mesures de confinement pendant le temps des Fêtes. J'espère que vous avez pu vous reposer, ne rien faire ou faire des choses qui vous plaisaient, à vous!

Ce que nous vous souhaitons pour 2021, c'est de prendre soin de vous, vous donnez beaucoup, mais vous devez penser à vous aussi! C'est ce qui fait que vous passerez à travers cette fichue pandémie!

Voici trois conseils (ou suggestions) pour vous aider à rester en santé, en sécurité et en bonne forme physique et mentale. Vous pouvez aussi recommander la même chose aux membres de votre équipe :

1 Établir des routines confortables et sécurisantes

Rappelez-vous votre vie avant la COVID-19, vous preniez le temps de regarder un bon film, de lire, de cuisiner, de faire de l'activité physique, de garder le contact avec les personnes précieuses pour vous, d'avoir de bonnes habitudes entourant l'heure du coucher pour profiter d'un sommeil réparateur.

2 Rester active physiquement

On le sait, le mouvement et l'exercice sont importants pour la santé et le bien-être. Après le travail, prenez une pause de toutes vos responsabilités, faites des exercices en ligne : Yoga, danse, exercices ou sortez pour marcher tout simplement!

Bref, faites ce qui vous aimez le plus... mais il faut bouger. 😊



Photo Freepik sur Freepik.com



Photo GpointStudio sur Freepik.com

3

Être consciente de votre niveau de stress ou de préoccupation

Chaque jour vient avec son lot de règles et d'informations nouvelles troublantes. On peut avoir l'impression de ne pas pouvoir contrôler grand-chose. Il est normal de se sentir affecté par la situation. N'hésitez donc pas à communiquer avec votre [>>Programme d'aide aux membres](#) ou encore avec le programme d'aide associé avec l'assurance de votre CPE (ex. : Andrée Bernier et Filles).

Est-ce le temps des bonnes résolutions ?

Allez-y « mollo » avec les grands projets 2021 ou les résolutions difficiles à tenir! Qu'est-ce qui vous fait rêver ? Notre conférencier chouchou Alain Samson a écrit dans un article du journal *Métro* :

« 2020 vous a prouvé que tout ce qu'on croit solide peut disparaître n'importe quand. Ce qui est vrai également, c'est que vous pouvez réaliser ce à quoi vous n'auriez jamais aspiré par le passé. Le monde est en mutation. Libre à vous de rêver grand. Des réalités inconnues s'offriront bientôt à nous. Faites en sorte de créer les vôtres »!

>> [À LIRE](#)



BON MOIS DE JANVIER !

Élyse Lebeau

Directrice générale de
l'Association des cadres des CPE

Photo Nakaridore sur Freepik.com