

Prendre soin de soi

Un bulletin sur la pleine conscience
Décembre 2022 | Numéro 1



Mindfulness Canada

JOYEUSES FÊTES!

Nous sommes heureux de vous présenter le tout premier numéro du bulletin du réseau Mindfulness d'EY Canada.

Dans ce bulletin, nous vous invitons à **CÉLÉBRER**, à **SAVOURER** et à **CHÉRIR** les moments que vous passerez en famille pendant les Fêtes.

Nous avons tous connu des périodes où la vie nous a semblé injuste ou ingrate. Comment avez-vous composé avec la situation? Quelles sont ces petites choses qui ont ponctué vos larmes de joie et de rires?

À notre arrivée au Canada, nous peinions à nous en sortir, mais je voulais tout de même faire du temps des Fêtes un moment spécial pour les enfants. Tout au long de l'année, je déposais dans un bocal des billets sur les instants où l'un de mes enfants m'avait décroché un sourire, sur des anecdotes familiales particulières ou sur les points tournants de la vie de mes enfants. Au matin de Noël, je cuisinais un beau repas et, après un succulent dessert, je les invitais à ouvrir le bocal, à lire l'un des billets, puis à transmettre le bocal à son voisin pour qu'il fasse de même à son tour.

Qui aurait cru que ce rituel deviendrait chez nous une tradition? Aujourd'hui, après 27 années dans ce pays, quels que soient les cadeaux sous le sapin, cette tradition demeure. Parce que ce petit bocal en verre représente tout l'amour que j'ai pour mes enfants et toute l'attention que je porte avec tant d'affection à tout ce qu'ils accomplissent. Et parce que ce petit bocal a renforcé nos liens familiaux, nous a permis de mieux nous comprendre les uns les autres et a suscité de profondes conversations entre nous...

Pour promouvoir la pleine conscience et à titre de responsable du réseau Mindfulness d'EY Canada, je vous invite à profiter de l'instant présent lors de ce temps précieux que vous passerez avec votre famille et à amorcer un voyage dans votre for intérieur... Que ce soit grâce à des traditions qui vous apportent de la joie depuis toujours ou en vous inspirant de la mienne...

Au nom de ma famille, je vous souhaite, à vous et à vos proches, de joyeuses Fêtes!

Joan Fernandez

Responsable du réseau Mindfulness d'EY Canada

Nous avons dépassé nos limites personnelles et oublié que le vrai bonheur consiste à mener une vie authentique, alimentée par le sentiment d'être utile et le sens de l'équilibre.

- Kathleen Hall, éducatrice en santé et experte du stress et de la pleine conscience

RESSOURCES SUR LA PLEINE CONSCIENCE D'EY

N'oubliez pas que le temps des Fêtes peut être difficile pour certaines personnes.

N'hésitez pas à consulter les ressources d'EY ci-après. Pendant les Fêtes, tournez-vous vers autrui, profitez de l'instant présent et soyez VOUS-MÊME – bâtissons ensemble un monde meilleur.

[EY Bien vivre](#)

Réseau Mindfulness

[Accueil \(sharepoint.com\)](#)

Offrez-vous le cadeau de la découverte de soi. Suivez la formation [Mindful Leadership at EY](#) d'une durée de huit semaines, disponible dans SuccessFactors.

En ce qui concerne les associés, les associés délégués et les directeurs, une formation de deux semaines (deux séances de 90 minutes) est offerte. Cliquez [ici](#) pour en savoir plus.

Lien des séances quotidiennes de pleine conscience :

Pour obtenir le lien des séances quotidiennes de pleine conscience, veuillez envoyer un courriel à l'adresse

mindfulness@ca.ey.com.



© 2022 EY s.r.l./s.e.n.c.r.l. Tous droits réservés.

EY désigne l'organisation mondiale des sociétés membres d'Ernst & Young Global Limited, lesquelles sont toutes des entités juridiques distinctes, et peut désigner une ou plusieurs de ces sociétés membres. Ernst & Young Global Limited, société à responsabilité limitée par garanties du Royaume-Uni, ne fournit aucun service aux clients. Des renseignements sur la façon dont EY collecte et utilise les données à caractère personnel ainsi qu'une description des droits individuels conférés par la réglementation en matière de protection des données sont disponibles sur le site ey.com/fr_ca/privacy-statement. Les sociétés membres d'EY ne pratiquent pas le droit là où la loi l'interdit.

Pour en savoir davantage sur notre organisation, visitez le site ey.com.