



# Connecter avec la nature

Le printemps est arrivé! Avec l'arrivée du temps doux et l'augmentation des heures d'ensoleillement, c'est le moment idéal pour profiter de tout ce que mère Nature a à offrir.

L'an dernier, nous avons été nombreux à trouver des stratégies pour nous garder occupés pendant que nous étions confinés à la maison, ou à prendre une pause au grand air aussitôt que c'est redevenu sécuritaire. Bien sûr, la pandémie de COVID-19 a incité un nombre record de gens à jardiner, marcher, faire du vélo ou de la randonnée pour profiter du plein air.

Une bonne raison explique pourquoi ces activités réduisent le stress accru que nous avons tous subi : ce sont des remèdes miracles contre l'anxiété, le stress et la dépression. Passer plus de temps dehors, entouré de la nature et d'air frais, procure un gain d'énergie de 90 % : 20 minutes suffisent pour stimuler la vitalité.

En lien avec le thème de ce mois-ci, nous avons regroupé quelques ressources afin de vous aider à profiter pleinement de la chaleur du printemps et de ses avantages pour la santé. Qu'ils prévoient travailler dans le jardin ou marcher dans leur quartier, les parcs locaux ou les sentiers, les gens de tous âges disent sentir des effets apaisants ou vivifiants après un moment en plein air. Nous vous mettons au défi de sortir 20 minutes par jour ce mois-ci et vous encourageons à partager une photo de votre activité extérieure préférée sur [Yammer](#).

Pour en savoir plus sur les effets du plein air sur la santé mentale, regardez cette [vidéo YouTube](#).

Consultez les ressources ci-dessous pour apprendre comment mieux connecter avec la nature :

- [Les bienfaits du plein air sur la santé mentale](#)
- [La randonnée pour les non-initiés](#)
- [39 activités extérieures amusantes au printemps](#)
- [8 bienfaits du jardinage sur la santé &](#)
  - [Démarrer son propre jardin, étape par étape](#)
  - [Comment créer un jardin de balcon](#)

Il est important de faire le point sur votre santé mentale. Profitez de l'occasion pour évaluer votre santé mentale et consulter des ressources de soutien. Vous trouverez ici des ressources récemment mises à jour qui peuvent vous aider.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Nous offrons ce service à nos employés ainsi qu'à leur conjoint ou conjointe ou aux membres de leur famille.

Canada :

- Composez le 1 877 847-4525
- Courriel : [support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)
- Visitez le site <http://ca.resourcesforyourlife.com>; CODE : BMWeCare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play; MOT DE PASSE : 149301