



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 5

Conseils pour favoriser une bonne santé psychologique et émotionnelle



Une bonne santé psychologique et émotionnelle permet de mener une vie équilibrée et de rester maître* de la situation, même en période difficile.

Voici quelques suggestions qui favoriseront le maintien d'une bonne santé psychologique et émotionnelle :

- 1. Détendez-vous.** Offrez-vous des mini-vacances : accordez à votre esprit un peu de repos en vous absorbant dans un livre, en regardant un film, en écoutant de la musique, en faisant une promenade, en vous consacrant à un passe-temps ou en méditant.
- 2. Rêvez.** Fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit de rêve. Respirez lentement et profondément; laissez-vous envelopper par une agréable sensation de paix et de tranquillité.
- 3. Sachez dire « non ».** Donnez-vous la permission de refuser tout engagement supplémentaire alors que vous êtes déjà surchargé.
- 4. Soyez patient.** Lorsque vous traversez une période de changement, gardez à l'esprit qu'il faut du temps pour oublier le passé et s'adapter à la nouveauté.
- 5. Ne faites qu'une chose à la fois.** Lorsque vous sortez faire une marche, par exemple, éteignez votre cellulaire et forcez-vous à ne pas dresser mentalement cette éternelle « liste de choses à faire ». Appréciez plutôt la vue, les sons et les odeurs qui se trouvent sur votre chemin.
- 6. Tirez plaisir d'un passe-temps.** Le fait d'exercer une activité pour le plaisir peut vous apporter un certain équilibre et vous aider à garder votre cerveau actif.



Demander de l'aide

- 7. Riez.** Le rire est le meilleur des remèdes. Lorsque quelque chose vous fait rire ou sourire, faites-en part à quelqu'un.
- 8. Faites du bénévolat.** Le fait d'aider les autres nous rend satisfaits de nous-mêmes. Le bénévolat étend aussi notre réseau social, nous apporte de nouvelles expériences ainsi qu'un certain équilibre personnel.
- 9. Chassez les idées négatives.** Lorsque vous vous surprenez en train de ruminer des idées noires, n'essayez pas de les évacuer complètement (cela ne marche jamais), mais ne les laissez pas non plus vous envahir.
- 10. Reposez-vous.** Si vous ne dormez pas suffisamment, informez-vous sur les nombreuses méthodes favorisant la relaxation, comme la respiration rythmique.
- 11. Exprimez vos sentiments.** Lorsque vous ressentez un malaise que vous n'arrivez pas à vous expliquer, essayez d'écrire vos pensées dans un journal. Une fois que vous aurez décrit vos sentiments, il vous sera plus facile de les confier à quelqu'un.
- 12. Évitez de tout remettre au lendemain.** Remettre continuellement les choses au lendemain peut entraîner des sentiments de frustration ou d'anxiété, ou encore une faible estime de soi. Le fait d'avoir accompli une tâche difficile ou d'avoir eu le courage d'affronter une situation pénible durant la journée peut nous apporter une grande satisfaction.

13. Faites de l'exercice. Il a été démontré que l'activité physique régulière améliore le bien-être psychologique et diminue la déprime et l'anxiété.

14. Demandez de l'aide. Si vous ressentez un besoin de soutien émotionnel, n'hésitez pas à en parler à quelqu'un. N'oubliez pas que vous pouvez obtenir de l'aide professionnelle par l'intermédiaire de votre PAEF.

Saviez-vous que les personnes optimistes jouissent d'une meilleure santé que les autres?

La science médicale possède maintenant la preuve de ce que la plupart d'entre nous savent intuitivement : il existe un lien entre la santé physique et le bonheur, notamment les sentiments de joie, de plaisir et de satisfaction. Des études ont démontré que le bonheur favorise une diminution des niveaux d'hormones de stress (comme le cortisol), lesquelles sont liées à de graves problèmes de santé, notamment l'obésité abdominale, le diabète de type 2, la haute tension artérielle et des troubles auto-immunes. Un rapport international d'études de recherche sur le bonheur a démontré que de bonnes relations familiales, un cercle social étendu, un réseau de soutien et un sentiment d'appartenance constituaient des atouts clés du bonheur. Source : le site Internet du Réseau canadien de la santé

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

