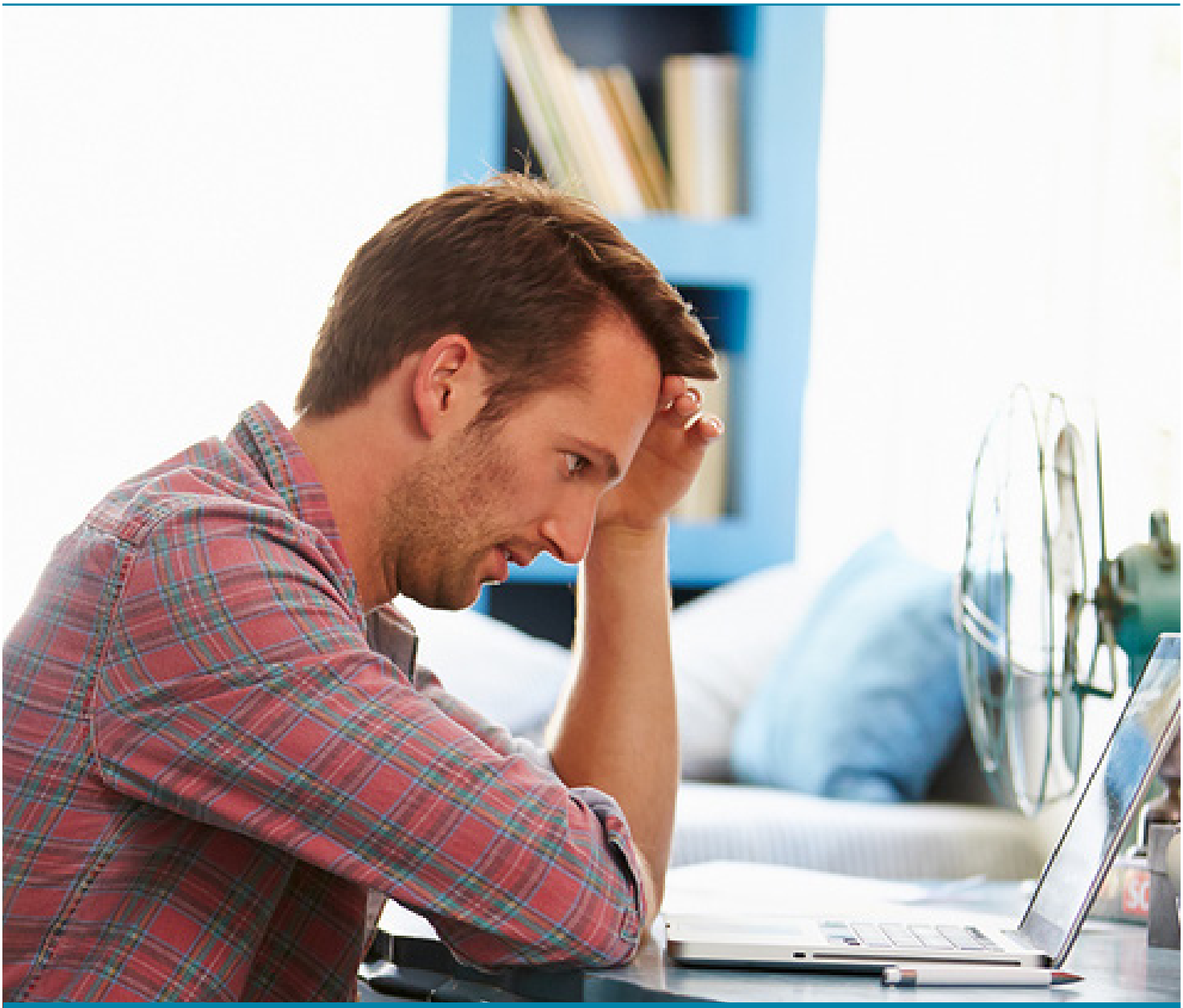
Homewood Santé

La bonne forme mentale renforce la santé du cerveau

Une bonne santé mentale améliore votre capacité à gérer les aléas naturels de la vie, à profiter de vos activités quotidiennes et des gens qui vous entourent et à faire de bons choix. Le bien-être mental améliore aussi la santé physique. Des études révèlent que les personnes souffrant de problèmes de santé mentale non traités voient un médecin deux fois plus souvent que les personnes qui cherchent à résoudre leurs troubles mentaux[1].

La présente trousse vous invite à explorer divers sujets propres à vous faire réfléchir sur votre bonne forme mentale et à vous aider à comprendre certaines des caractéristiques inhérentes à la santé mentale.

Homewood Health | Santé



Parlons du stress

Parlons du stress

Maîtriser le stress avant qu'il ne prenne le dessus sur vous constitue une bonne stratégie préventive de maintien d'une bonne santé mentale.

Le stress est la tension mentale ou émotionnelle négative que manifeste votre corps en réaction à différents facteurs physiques, émotionnels, environnementaux ou chimiques. Le stress est inévitable, qu'il soit causé par les évènements importants de la vie ou les petites difficultés quotidiennes. La pression exercée par les impératifs de rendement au travail ou à l'école, la gestion de notre temps ou de nos finances et les soins à donner à nos proches ne sont que quelques-uns des facteurs de stress auxquels nous sommes confrontés chaque jour.

Si le stress s'avère parfois une bonne source de motivation, une dose constante ou supérieure à la norme risque de nuire à notre bien-être. En effet, une telle dose élève les niveaux d'hormones de stress à un point auquel celles-ci risquent de perturber les fonctions de votre organisme, d'affaiblir votre système immunitaire et de vous rendre plus vulnérable à la maladie mentale ou physique.

Que pouvez-vous faire pour vous prémunir contre le stress?

Soyez proactif

Lorsque vous commencez à vous sentir stressé* ou anxieux, reconnaissez-le et acceptez-le. Prenez une pause et livrez-vous à des activités qui vous détendent naturellement, comme la marche ou quelques respirations profondes.

Déterminez ce qui déclenche votre stress

Qu'est-ce qui vous rend stressé? Faites l'inventaire des situations (ou des personnes) qui sont à l'origine de votre stress. Déterminez comment vous pourriez minimiser votre exposition à ces déclencheurs ou modifier vos interactions avec les personnes impliquées. Par exemple, si votre tournée hebdomadaire de trois épiceries vous stresse, essayez de vous limiter à une ou deux et voyez si cela fait une différence.

Modifiez vos réactions

Si le stress entraîne chez vous des réactions malsaines, comme de la douleur, des sautes d'humeur, une attitude négative ou de l'hyperphagie, c'est qu'il est temps de changer les choses. Notez vos réactions aux situations stressantes et utilisez des méthodes qui vous aideront à modifier la façon dont vous y réagissez – par exemple, la respiration profonde, la méditation ou la tenue d'un journal.

Outillez-vous contre le stress

Les habiletés de gestion du stress ne sont pas toujours innées. Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre, alors prenez le temps d'explorer différentes techniques et de déterminer ce qui vous réussit le mieux. Vous trouverez un éventail d'outils et de suggestions de gestion du stress par le biais de votre programme d'aide et du site homeweb.ca.

De bonnes habitudes pour favoriser la santé mentale

Voici six bonnes habitudes de vie favorisant la résilience et la santé mentale

Vous pouvez augmenter votre degré de bien-être et mieux vous préparer à affronter les défis de la vie en adoptant des comportements, pensées et habitudes qui développent votre endurance mentale.

Tôt ou tard, nous sommes tous confrontés à des situations qui mettent en péril notre bien-être mental, mais les recherches indiquent que nous pouvons améliorer notre force mentale et émotionnelle de la même manière que nous pouvons développer notre force physique.

Voici quelques bonnes habitudes susceptibles de favoriser votre résilience et votre santé mentale :

1. **Réservez-vous du temps de loisir.** Même si vous adorez votre travail, il est important de consacrer du temps à d'autres intérêts et loisirs afin de vous garder connecté à la réalité hors de votre milieu de travail. Occupez votre esprit à des activités créatives, comme la photographie, l'écriture, la peinture, la danse ou la musique. S'accorder de petits plaisirs peut apporter un grand réconfort et la tranquillité d'esprit.

2. **Gardez le contact.** Entretenez des relations saines avec les gens qui enrichissent votre vie. Passez du temps avec votre famille et vos amis, entourez-vous d'un réseau de soutien solide et offrez votre soutien à autrui. La qualité de nos relations interpersonnelles a un impact significatif sur notre bien-être.

3. **Prenez soin de vous-même.** Prendre soin de soi-même semble évident, sauf que lorsque les choses se corsent, nous avons tendance à négliger notre santé. Santé physique et santé mentale sont étroitement liées – si vous êtes bien dans votre peau, vous serez bien dans votre tête aussi. Soyez actif et ayez une alimentation équilibrée. Dormez suffisamment et accordez-vous du temps chaque jour pour vous détendre l'esprit.

4. **Relevez des défis.** L'apprentissage améliore l'agilité mentale et aide à acquérir les compétences en raisonnement nécessaires pour mieux faire face aux situations inattendues. Mettez-vous au défi d'acquérir une nouvelle habileté, de vous engager à atteindre un objectif de remise en forme, d'apprendre une nouvelle langue ou de suivre un cours de cuisine. Non seulement ferez-vous l'acquisition de nouvelles compétences, vous en retirerez également un sentiment d'accomplissement.

5. **Gérez votre temps.** Un horaire chargé peut être une bonne chose si vous savez comment gérer votre temps efficacement. Établissez vos priorités et ménagez-vous du temps pour faire ce que vous aimez. Utilisez la technologie à votre avantage; Internet offre de nombreuses applications et ressources en gestion du temps. Une bonne organisation vous aidera à éviter le stress.

6. **Aidez votre collectivité.** Offrez votre aide à un voisin ou soutenez une cause bénévolement. Contribuer à l'amélioration de sa communauté est valorisant, vous met en contact avec votre milieu, vous procure un sentiment d'appartenance et vous fournit les moyens d'influencer le cours des choses. Vous améliorez votre propre vie en améliorant celle des autres.

Nature et santé mentale

La nature au secours de la santé mentale

Le printemps est la saison idéale pour aller dehors et reprendre contact avec la nature. Celle-ci stimule les sens et favorise un sentiment de bien-être.

Les plantes ont besoin de nourriture, de chaleur et de soins – tout comme les personnes qui s'en occupent!

Les activités horticoles, telles que le jardinage et l'entretien des plantes d'intérieur, fournissent des façons intéressantes et thérapeutiques de prendre soin de soi-même et de se sensibiliser au règne végétal qui nous entoure.

La thérapie par l'horticulture s'est révélée efficace pour réduire l'anxiété et le stress, car elle stimule la pensée positive et favorise l'estime de soi. Le jardinage est également un excellent moyen d'exercer à la fois sa créativité et ses muscles.

De nombreuses plantes possèdent des propriétés thérapeutiques. Voici trois plantes fonctionnelles que vous pourriez vouloir essayer de cultiver ce printemps :

La menthe

- Son odeur fraîche stimule les sens;
- Elle rafraîchit l'organisme et aide à la digestion;
- En prime : elle s'utilise beaucoup en cuisine.

L'oranger nain

- Ses fleurs dégagent un arôme relaxant (le néroli);
- Son odeur d'agrume stimule la mémoire;
- En prime : ses fruits peuvent être utilisés pour confectionner de la confiture.

La lavande

- Sa fragrance favorise le sommeil et la détente;
- Son parfum stimule le système limbique;
- En prime : utilisée dans l'eau du bain, elle soulage les douleurs musculaires.

Parlons-en : sensibilisation au suicide

Le suicide - les mythes et la réalité

Le suicide peut être un sujet de discussion qui nous rend mal à l'aise, mais plus nous en savons sur le sujet, mieux nous serons en mesure d'aider des personnes en détresse. Alors parlons-en.

Mythe : *Parler du suicide à quelqu'un augmente son risque de faire une tentative de suicide.*

Réalité : Parler ouvertement du suicide à une personne, sans vous en scandaliser ni la juger, lui communique votre sollicitude et est une forme d'intervention immédiate.

Mythe : *Le suicide est plus fréquent chez les personnes à faible revenu.*

Réalité : Le suicide ne montre aucun préjugé à l'égard de la situation économique; il est présent dans toutes les strates de la société.

Mythe : *Le suicide est rare; très peu de gens finissent par passer à l'acte.*

Réalité : Des milliers de personnes se suicident chaque année. Aux États-Unis, on compte un décès par suicide toutes les treize minutes[2]. Au Canada, le suicide est la neuvième cause de décès[3].

Mythe : *Les personnes qui tentent de se suicider continueront de se sentir mal et d'être suicidaires.*

Réalité : Cette façon de penser perpétue la stigmatisation. En fait, de nombreuses personnes qui ont tenté de se suicider peuvent se rétablir complètement avec de l'aide et des soins appropriés.

Le suicide et le lieu de travail

Le lieu de travail joue un rôle clé dans notre bien-être physique, émotionnel et psychologique; un travailleur passe plus d'heures au travail que n'importe où ailleurs au cours de sa journée.

Les collègues d'un employé suicidaire sont souvent les premières personnes à reconnaître les signes que quelque chose ne tourne pas rond chez lui ou qu'il souffre de problèmes de santé mentale.

Quelques signes pouvant indiquer qu'un collègue éprouve de la détresse :

- Il semble beaucoup plus replié sur lui-même ou, au contraire, est beaucoup plus sociable que d'habitude.
- Il semble épuisé ou hébété.
- Il arrive en retard au travail, prend souvent des congés de maladie ou ne respecte pas ses échéanciers.
- Il semble vivre une situation difficile, mais avoir perdu contact avec la réalité.
- Il semble paralysé par la tristesse ou le désespoir (il pleure, semble « être ailleurs », rumine ses pensées).
- Il dit ne pas pouvoir se sortir d'une situation difficile, ou dit qu'elle est « sans issue ».
- Il est d'humeur irritable, ce qui est rare chez lui.

Quelques signes pouvant indiquer qu'un collègue présente un risque de suicide :

- Il fait allusion à une solution qu'il aurait trouvée à ses problèmes, ou au fait que tous ses problèmes seront bientôt réglés et qu'il ne dérangera plus personne.
- Il parle, ouvertement ou non, de ses pensées suicidaires.
- Il semble tout à coup heureux ou insouciant à la suite d'une période de désespoir.
- Il devient soudainement généreux, rembourse des dettes ou distribue ses biens à ses collègues et amis.

Que pouvez-vous faire?

Entamez le dialogue. Si l'attitude d'un collègue vous inquiète, informez-vous de son état. Posez-lui des questions directes, comme « J'ai l'impression que quelque chose te tracasse. Est-ce que ça va? » ou « Tu n'es plus toi-même, et cela m'inquiète. Est-ce que tout va bien? ».

Écoutez-le sans le juger. Avoir quelqu'un à qui parler est très important et peut sauver la vie d'une personne. Ne ridiculisez jamais votre collègue, ne le faites pas se sentir coupable et n'essayez pas de résoudre son problème. La meilleure façon de l'aider, c'est de faire en sorte qu'il se sente compris et entouré.

Encouragez-le à rechercher une aide professionnelle. Dites-lui que vous vous souciez de son bien-être et encouragez-le à consulter un professionnel pour obtenir de l'aide. Dites-lui que le Programme d'aide aux employés de l'entreprise offre un soutien confidentiel et est accessible à toute heure du jour ou de la nuit.

Si la personne refuse de se faire aider, mais que vous vous faites du souci pour sa sécurité, appelez le représentant de votre programme d'aide afin d'obtenir des conseils d'experts.

Une pause santé mentale

Prenez une courte pause santé mentale

Prendre le temps de se ressourcer et de refaire le plein d'énergie pendant la journée pourrait s'avérer l'un des moyens les plus efficaces de gérer son stress. Investir un moment, même très court, dans la détente peut rapporter gros et vous permettre de vous recentrer et d'être plus productif.

Cet exercice de respiration simple en trois étapes constitue un moyen pratique de gérer votre stress et d'adopter une attitude saine et positive. En prime, vous pouvez le faire n'importe où, n'importe quand!

Exercice de respiration profonde

1. Prenez une longue et lente respiration en comptant jusqu'à cinq. Inspirez lentement par le nez en gonflant l'abdomen, ce qui permettra à votre cage thoracique de prendre de l'expansion. Retenez votre souffle pendant cinq secondes.

2. Expirez lentement par la bouche, en comptant jusqu'à cinq.

3. Répétez cet exercice trois fois, en vous efforçant de débarrasser votre esprit de toute pensée, tout projet ou toute inquiétude.

En respirant ainsi pendant au moins dix secondes, vous faites passer votre cerveau du mode stress au mode détente, et accordez une pause à votre corps et à votre esprit.

Au sujet de Homewood Santé[MC]

Homewood Santé offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention en lien avec la conciliation travail-vie personnelle.

Contactez-nous

Appelez-nous à l'un des numéros suivants pour bénéficier de ces services (plusieurs langues offertes).

1-866-398-9505
ATS : 1-866-433-3305
1-800-663-1142 (Toll-Free English)
Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514-875-0720

homewoodsante.com

Références

1. www.cpa.ca/docs/File/Publications/BC_CostOffsetPaper.pdf
2. www.cdc.gov/ViolencePrevention/pdf/Suicide-DataSheet-a.pdf
3. www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l01/cst01/hlth36a-fra.htm

Homewood
Health | Santé

© Homewood Santé[MC], 2016 | HH_MH-KIT_FR-AM_0416 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.