



Campagne sur la santé mentale « EN-TÊTE »

LA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN

Par Rose-Marie Charest, psychologue

Pour cette sixième et dernière capsule de la campagne EN-TÊTE, on parle de notre santé mentale au quotidien.

Les mesures à prendre au quotidien

Y a-t-il quelque chose à faire pour prendre soin de notre santé mentale au quotidien? On parle beaucoup de notre santé physique, de tout ce qu'on peut faire quotidiennement pour prendre soin de notre santé physique : bien manger, faire de l'exercice, bien dormir. Ces bonnes habitudes contribuent aussi à notre santé mentale, mais ça ne suffit pas. Est-ce qu'au quotidien, on peut prendre soin de notre propre santé mentale? Est-ce qu'ainsi on prend aussi soin des autres ? Oui ! En étant moins stressé, on est aussi plus agréable.

Alors, comment fait-on ? Premièrement, puisqu'on ne peut éviter tous les facteurs de stress, on doit augmenter les facteurs de protection. On doit d'abord savoir ce qui nous aide. On se pose la question : « Qu'est-ce qui fait que je me sens mieux au travail, à la maison, avec les amis ? Je garde de l'espace pour ce qui m'aide. J'adopte les comportements qui contribuent à mon bien-être. À ceux qui prétendent ne pas avoir le temps de faire ça, je répondrai que ça prend beaucoup plus de temps pour rétablir une relation ou pour corriger une erreur causée par un état de tension. Si vous prenez deux minutes pour vous relaxer avant d'amorcer une conversation difficile, par exemple, vous augmentez vos chances de succès tant en terme de contenu que de qualité relationnelle.

On devrait se connaître suffisamment pour savoir ce qui nous détend, ce qui nous fait plaisir, ce qui nous repose. C'est ce qui nous permet de vivre les cycles sains de fatigue-repos, stress-détente, efforts-plaisir. On peut ainsi être plus efficaces sans s'épuiser.

Êtes-vous capable dans votre quotidien de laisser de côté, de temps en temps, votre téléphone intelligent? Pas à cause des ondes, mais simplement parce que mentalement, être constamment préoccupé par ce qui va y entrer, ou apeuré que rien n'y entre, ça nuit à votre bien-être.

L'importance de la communication

Est-ce que vous prenez le temps de parler à des gens? Le problème, ce n'est pas tant d'être sur Internet, le problème ce n'est pas qu'on communique beaucoup avec nos textos et nos courriels. Tout ça a considérablement augmenté notre efficacité. Le problème n'est pas là. Le problème arrive lorsqu'on ne prend pas le temps de voir des gens, de discuter, de rire ensemble. L'être humain a besoin de contacts réels.

Dans votre journée, y a-t-il un moment juste pour vous? Est-ce que vous passez des responsabilités familiales aux responsabilités professionnelles sans disposer d'un petit 10 ou 15 minutes juste pour vous? Vous pourriez, par exemple, vous déplacer à pied pour aller chez un client. Il vous faudra prévoir 30 minutes au lieu de 10 minutes en taxi, mais ces quelques minutes additionnelles feront peut-être en sorte que votre réunion sera meilleure.

Est-ce qu'il n'y a pas un moment dans votre journée où vous pouvez écouter de la bonne musique? Pouvez-vous prendre quelques minutes pour appeler une personne dont vous vous ennuyez? Ou vous réserver du temps pour régler un problème avec une personne, en passant du temps avec celle-ci?

Vous ne pouvez pas ne pas avoir le temps de prendre soin de votre santé mentale au quotidien. Le temps nécessaire pour prendre soin de votre santé mentale est beaucoup plus court que celui qu'il vous faudrait pour réapprendre à mieux dormir, à avoir du plaisir, à maintenir des relations enrichissantes.

Savoir se détendre

On est fait pour se fatiguer. Ce n'est pas grave d'être fatigué, mais il faut savoir se reposer. De la même façon, on est fait pour composer avec du stress. Ce n'est pas grave, mais il faut savoir se détendre et le meilleur moyen de le faire, c'est en identifiant les choses qui nous font plaisir, les activités qui nous font du bien et en faire un projet. Il ne faut pas avoir uniquement des projets professionnels, mais des projets personnels aussi.

Il faut apprendre à avoir comme priorité, comme premier projet, notre propre bien-être. Ça va non seulement nous faire du bien... ça va en faire aux autres, aussi.