



#Parlerhautetfort

pour démystifier la santé mentale.

C'EST LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DE L'ACSM

DU 7 AU 13 MAI 2018

Des stratégies de bien-être

Parlons de votre santé mentale. La santé mentale n'est pas nécessairement l'absence de maladie mentale. Nous avons tous un état de santé mentale.

N'importe qui peut passer une mauvaise journée – une journée en mauvaise santé mentale. Et n'importe qui peut passer une journée en excellente santé mentale.

Mais comment profiter des bonnes journées et se remonter le moral lors des mauvaises journées? La science révèle que vous pouvez prendre des mesures concrètes. Alors, voici quelques stratégies de bien-être mental fondées sur des preuves irréfutables!

Établissez des contacts

Avoir des liens avec les autres est essentiel au sentiment de bien-être. Investissez du temps et des efforts à cultiver de bonnes relations avec votre famille, vos amis, vos collègues et vos voisins. Votre santé mentale est meilleure lorsque vous avez un sentiment d'appartenance.

Allez prendre un café ou un thé avec quelqu'un.

Inscrivez-vous à un club, un groupe, une association, etc.

Sortez avec un ami.

Envoyez une carte ou un courriel à une personne qui vous manque.

Passez des moments agréables avec des amis ou des proches.

Acceptez des invitations à caractère social.

Ne gardez pas rancune.

SOYEZ ACTIF.

Le fait d'être actif et de prendre soin de votre corps vous aidera à prendre soin de votre santé mentale.

Vous avez sans doute déjà entendu ceci : l'exercice vous aide à vous sentir bien. C'est vrai! Cela peut réduire votre stress, augmenter votre niveau d'énergie et renforcer votre système immunitaire. Il n'est pas nécessaire que l'exercice soit difficile ou qu'il soit une corvée. Le mot « exercice » n'est peut-être pas le mot juste pour vous. En fonction de ce qui vous procure un sentiment de bien-être et de votre niveau de mobilité, essayez les activités suivantes :

Jouez.

Courez.

Ramez.

Soulevez des poids.

Sautez.

Lancez (peu importe que ce soit un frisbee, une balle, un javelot, etc.)

Dancez (comme si personne ne vous voyait).

Faites du vélo.

Marchez.

Jardinez.

Faites des étirements.

Prenez les escaliers.

SOYEZ ATTENTIF.

Votre vie est bien remplie : c'est pourquoi vous devez parfois vous rappeler d'être attentif. Depuis quelque temps, vous entendez de plus en plus parler de la pleine conscience. De quoi s'agit-il? Voici une définition : c'est le fait d'être attentif et conscient de ce qui se passe dans le présent.ⁱⁱ Parfois, vous oubliez d'être attentif. Lorsque vous prenez conscience de ce qui se passe à l'intérieur de vous et autour de vous, vous pouvez alors faire des choix qui répondent à vos besoins. Et vous pouvez réduire le stress. Prenez conscience du moment, quelle que soit votre activité. Le fait de réfléchir à vos expériences vous permettra d'apprécier ce qui compte pour vous.

Prenez le temps de bien apprécier vos repas.

Soyez attentif à votre respiration, par exemple en pratiquant la méditation ou en étant simplement assis à votre bureau.

Prenez conscience des bonnes choses qui vous arrivent et profitez-en.

Remarquez et observez quand quelque chose est beau. Ou inhabituel.

Soyez conscient de vos pensées et de ce que vous vous dites à vous-même.

Soyez curieux.

Essayez la méditation. Ce n'est pas aussi difficile que l'on pourrait le croire. Vous pouvez méditer de toutes sortes de façons, notamment en étant assis, en marchant et même en mangeant. (Consultez l'information à ce sujet en ligne.)

Tenez un journal ou écrivez un blogue.

Surveillez le milieu artistique et culturel local.

CONTINUEZ D'APPRENDRE.

Que ce soit dans une salle de classe ou à l'université de la vie, l'apprentissage de nouvelles connaissances peut favoriser la confiance en soi et vous procurer un sentiment de bien-être. Vous n'apprenez pas seulement lorsque vous êtes enfant ou fréquentez l'école. Vous pouvez acquérir de nouvelles connaissances toute la vie durant. Et, par l'apprentissage, vous pouvez changer les pensées que vous avez sur vous-même et sur le monde. Les occasions d'apprendre sont infinies, qu'il s'agisse d'apprentissages formels ou non.

Essayez quelque chose que vous n'avez jamais essayé.

Revenez à quelque chose que vous avez aimé auparavant.

Inscrivez-vous à un cours : apprenez la langue des signes, la réanimation cardiopulmonaire ou la technique pour décorer des gâteaux, par exemple.

Apprenez à jouer d'un instrument de musique.

Faites des expériences culinaires et préparez votre plat préféré.

Pratiquez un passe-temps ou une activité que vous avez toujours voulu essayer.

Lancez-vous un défi que vous prendrez plaisir à relever.

Apprenez sur pratiquement tous les sujets sur YouTube.

DONNEZ

Donnez aux autres

Il peut être extrêmement gratifiant de vous considérer ou de considérer votre bien-être comme étant lié à votre communauté. Cela peut également stimuler votre cerveau.

Faites quelque chose de sympathique pour un ami ou un étranger.

Remerciez quelqu'un.

Souriez. Essayez : vous verrez que c'est contagieux.

Faites du bénévolat pour une cause qui est importante pour vous.

Joignez-vous à un groupe communautaire.

Pensez à vous

Cela s'appelle parfois « se faire du bien ». Réservez du temps pour vous-même afin de faire des choses qui vous procurent du bien-être.

Cuisinez un délicieux repas.

Faites des pauses au travail. Allez vous balader à l'heure du midi, ne mangez pas à votre bureau et prenez vos congés de maladie quand vous en avez besoin, par exemple.

Faites une bonne nuit de sommeil.

Allez en pleine nature ou tout simplement à l'extérieur.

Joignez-vous à un groupe de soutien par les pairs.

Prenez congé de vos courriel lorsque vous le pouvez.

Débranchez-vous des médias sociaux.

Riez aux éclats souvent possible

Faites la lessive.

Chantez à haute voix.

ⁱ *Les Cinq voies vers le bien-être* sont une série de messages de santé mentale publique fondés sur des données probantes et qui ont été élaborés par [la NEF \(New Economics Foundation\)](#) à la suite des travaux de Foresight, le groupe de réflexion sur l'avenir du gouvernement du Royaume-Uni, dans le cadre du projet de Foresight sur le capital et le bien-être mental. Pour plus d'information, consultez [cette étude de recherche](#) de la New Economics Foundation, [cette page](#) de l'Université de Toronto.

ⁱⁱ Brown KW, Ryan RM, « The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being ». *Journal of Personality and Social Psychology*, n° 84 (2003) : pages 822 à 848.