Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Mieux prendre soin de soi grâce à des relations positives



Malgré tous nos efforts pour bien manger, dormir suffisamment et faire régulièrement de l’exercice, il arrive qu’on se sente malade physiquement et qu’on ait du mal à travailler. Dans ces cas-là, on sait qu’ignorer nos symptômes ne fera qu’aggraver notre état et qu’il vaut mieux en informer notre entourage, rester à la maison et prendre soin de nous.

Alors pourquoi agit-on différemment lorsqu’on ne se sent pas bien mentalement?

Importance de prendre soin de soi

On peut favoriser notre santé physique et mentale de plusieurs façons, par exemple en mangeant sainement, en dormant suffisamment et en faisant de l’exercice. Toutefois, en ce qui concerne la santé mentale, un autre facteur joue un rôle important : les relations. Les relations positives qu’on entretient avec notre conjoint, les membres de la famille, nos amis, nos collègues et nos voisins contribuent à renforcer notre estime de soi tout en nous procurant un sentiment d’appartenance commune et une raison d’être. Par contre, les relations malsaines, où prévalent, par exemple, l’affrontement, le jugement ou le dénigrement, peuvent nuire à notre santé mentale. Souvent, pour être en mesure de créer un bon réseau de soutien social, il faut exclure de notre vie les personnes qui ont sur nous un effet toxique ou négatif.

Or, peu importe à quel point les personnes de notre entourage se soucient de notre bien-être, elles ne peuvent pas nous aider si on ne parle pas du problème. Ce n’est toutefois pas toujours facile. En raison de la stigmatisation qui est, encore aujourd’hui, associée à la maladie mentale, beaucoup de personnes refusent d’admettre qu’elles sont atteintes d’une maladie mentale ou qu’elles ont besoin de soins. Pourtant, accepter de recevoir de l’aide et du soutien est le premier pas sur la voie du rétablissement.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Voici quelques conseils pour vous aider à amorcer la conversation avec les membres de votre réseau social :

- Choisissez comme premier interlocuteur quelqu'un qui vous aime inconditionnellement (votre conjoint, votre meilleur(e) ami(e), vos parents). Il pourra vous fournir du soutien lorsque vous déciderez de parler de votre maladie à d'autres personnes.
- Abordez le sujet avec une personne à la fois.
- Soyez prêt à composer avec différentes réactions. Les gens pourraient être tristes, déconcertés, contrariés ou bouleversés d'apprendre la nouvelle.
- Soyez conscient que vous ne recevrez pas le même soutien de chacun.
- Si les gens ne réagissent pas comme vous l'aviez prévu, assurez-vous d'avoir quelqu'un à qui en parler, comme votre meilleur(e) ami(e) ou votre thérapeute.

Prendre soin de soi n'est pas un comportement égoïste. C'est une façon d'être indulgent envers soi-même et de donner l'occasion aux autres d'être bienveillants à notre égard. Dites-vous qu'en faisant preuve d'ouverture et en étant disposé à accepter de l'aide, vous pourriez inciter d'autres personnes à faire de même. Pour obtenir de l'information sur la santé mentale et les façons de prendre soin de soi, communiquez avec nous.