



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.

Cultiver une santé mentale positive

La notion de bonne santé mentale ne renvoie pas à l'absence de problème de santé mentale ou de maladie mentale; il s'agit plutôt d'un sentiment de bien-être et de la capacité à composer avec les difficultés de la vie de façon saine et positive. Notre santé mentale peut varier d'un jour à l'autre, puisqu'elle est influencée par divers facteurs, comme les événements de la vie, les problèmes au travail, la santé physique et les conditions sociales et économiques. Certaines personnes peuvent avoir une santé mentale précaire même si elles n'ont pas reçu un diagnostic de maladie mentale.

Cinq façons d'améliorer votre santé mentale

1. **Évitez de vous critiquer.** La perception que vous avez de vous-même influe sur la façon dont vous vous sentez. Par exemple, quand quelque chose va de travers, tâchez de ne pas vous adresser des paroles désagréables ou négatives, comme « Je ne fais rien comme il faut! Je ne suis peut-être pas la bonne personne pour ce travail! » Essayez plutôt d'utiliser un discours plus positif qui renforcera votre estime de soi et mettra en lumière les possibilités d'apprentissage, par exemple : « Il est difficile de s'adapter à des coutumes différentes et je ferai inévitablement des gaffes, mais je commence à m'habituer et donc, je peux y arriver. »
2. **Adonnez-vous à des activités qui vous rendent heureux.** Du fait d'avoir quitté leur famille et leurs amis et de ne plus pratiquer leurs passe-temps habituels, certains expatriés vont se sentir isolés. Réservez-vous des moments de plaisir. Si vous ne pouvez plus pratiquer votre sport préféré, initiez-vous à un sport populaire dans votre pays d'accueil. Participez aux activités de la communauté religieuse ou d'expatriés, faites du bénévolat ou explorez la région en famille.
3. **Entourez-vous d'un bon réseau de soutien.** Il est difficile de parler de ses problèmes, de demander conseil ou d'obtenir du soutien lorsqu'on est loin de la famille et des amis de longue date. Il est donc important que les expatriés se constituent un bon réseau social dans leur nouveau milieu, qu'il soit formé d'autres expatriés ou, mieux encore, de personnes originaires du pays d'accueil; ils ont ainsi l'occasion de se familiariser avec d'autres cultures et de nouer de nouvelles amitiés!
4. **Maintenez une saine hygiène de vie.** Ce n'est pas si facile de bien manger lorsque la culture culinaire est différente de celle qu'on connaît. Trouvez des façons de demeurer actif ou de gérer le stress qui accompagne l'adaptation à un nouveau milieu. Demandez à d'autres expatriés et aux gens du pays des conseils pour cuisiner avec les aliments que vous ne connaissez pas et soyez créatif! Peu importe où l'on habite, de bonnes habitudes de vie nous permettent de mieux gérer les situations stressantes en préparant le corps et l'esprit à y faire face.

Enfin, il est important de savoir quand demander de l'aide. **Communiquez avec nous** si vous avez besoin de plus amples renseignements, de ressources ou de soutien dans votre région.

© 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.