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.

Santé mentale : un esprit sain favorise la santé en général



La dépression et l'anxiété peuvent avoir de sérieuses répercussions sur votre corps. Il existe un lien étroit entre le bien-être mental et physique. Une santé mentale précaire peut avoir des effets négatifs sur la santé physique, et vice-versa. Une mauvaise santé mentale peut aussi vous empêcher d'adopter le style de vie que vous souhaitez, comme avoir une saine alimentation, faire de l'exercice, travailler moins, arrêter de fumer ou suivre un traitement adéquat en cas de maladie.

Que votre anxiété, stress ou dépression soient causés par un deuil, une maladie, la perte d'un emploi ou la fin d'une relation, apprendre à gérer ces sentiments peut vous aider à retrouver le bonheur de vivre et à atteindre vos objectifs personnels. Voici quelques conseils :

Approche positive

On parle beaucoup de la puissance de la pensée positive depuis quelques années, et avec raison. Il peut parfois être difficile de voir le bon côté des choses quand tout ne va pas pour le mieux, mais cette approche peut avoir des effets positifs sur la façon de voir la vie et conséquemment sur le moral. Plutôt que d'envisager le pire, voir les choses d'une autre façon permet de se concentrer à nouveau sur un dénouement positif de la situation, ainsi que sur les aspects positifs de l'instant présent.

Utiliser la psychologie positive pour être plus heureux

Méditation

La méditation et la pleine conscience gagnent aussi en popularité. Le concept de pleine conscience est axé sur ce à quoi nous devons être attentifs si nous voulons être plus heureux, vivre mieux et nous sentir moins stressés. La méditation et la pleine conscience permettent à votre cerveau, à vos pensées et à votre corps de relaxer, diminuant ainsi les sentiments de stress et d'anxiété. Plus vous pratiquerez la méditation, plus il vous sera facile d'être calme.

Cinq étapes à suivre qui permettent d'améliorer votre santé mentale

Relations saines

Entretenir une relation saine peut être un atout majeur lorsqu'on tente d'améliorer ou de conserver sa santé mentale. Une amitié sincère avec une personne à qui on peut s'ouvrir et avec qui partager ses soucis est d'une valeur inestimable, et peut aussi contribuer à améliorer sa santé mentale. En cas de crise, il est bon de pouvoir compter sur sa famille. Il est donc aussi important d'entretenir de bonnes relations avec ses proches. En raison de nos obligations professionnelles et familiales, il est de plus en plus difficile de trouver un moment pour voir ses amis et sa douce moitié, mais prendre soin de ses relations avec ses proches peut être payant lorsqu'on a besoin d'eux. Vous pouvez évaluer la qualité de vos relations en téléchargeant notre application et en répondant au questionnaire Mon indice relationnel.

Thérapie

Il existe différents types d'approche en counseling et en thérapie, dont la thérapie cognitive et comportementale. Ce type de thérapie vous apprend comment améliorer le contrôle de vos pensées anxieuses et aussi à générer des pensées plus réalistes et positives. Un thérapeute pourrait aussi vous suggérer des exercices de méditation et de pleine conscience, afin de vous aider à relaxer et à réduire votre stress.

En suivant une thérapie, vous pourriez aussi découvrir des stratégies permettant d'améliorer la communication avec les autres, ce qui ouvre la voie à de meilleures relations, et ainsi améliorer votre santé mentale et votre bien-être.

Apprenez comment combattre le stress et l'anxiété grâce à notre programme en ligne Mon mentor antistress.

Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que d'améliorer sa santé physique — les deux sont étroitement reliées. Vous n'avez qu'un corps et qu'un esprit. Faites en sorte de les garder en santé et en symbiose.

Cliquez ici pour en apprendre plus sur le lien entre la santé mentale et physique.

Pour plus de ressources et de soutien en santé mentale, cliquez sur l'icône sous la section « Communiquez avec nous » qui se trouve à droite ou appelez-nous, en tout temps, au 1 844 880-9137.

© 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.