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.

Maintenir le cap : préserver sa santé mentale en période de difficultés

Une relation difficile, une maladie grave, une charge de travail particulièrement lourde, des inquiétudes financières; l'un ou l'autre de ces scénarios peut laisser le plus grand optimiste incapable de faire face à la situation.Lorsque vous traversez une période difficile, préserver votre santé émotionnelle et mentale peut se révéler un défi de taille; cependant, grâce à une prise de conscience et un effort concerté, il est possible de demeure calme et maître de soi. Commencez par :



Respirer. Aussi accablé que vous puissiez l'être, essayez de vous souvenir des deux seules choses que vous devez absolument faire aujourd'hui : inspirer et expirer. Une quantité innombrable d'études reconnaissent qu'une respiration détendue améliore certains des problèmes de santé les plus communs, que ce soit la douleur chronique, l'hypertension ou une maladie du cœur. Inspirez lentement et complètement. Expirez lentement et complètement. Répétez. Entrez dans votre corps, sentez-le rattaché à votre chaise ou au plancher sous vos pieds et respirez encore. Vous pourriez être surpris de découvrir que vous vous sentez de plus en plus relié à la terre. Chaque fois que vous vous sentirez vraiment à bout de nerfs, retrouvez le sentiment qui accompagne quelques respirations détendues.

Avoir du plaisir. Au cours d'une période particulièrement difficile, vous pourriez croire que vous n'avez pas le temps ou pas le droit de vous amuser. C'est faux : une comédie, une longue randonnée en vélo, un bon repas – en somme, toute distraction saine – peut contribuer à chasser les nuages assez longtemps pour laisser percer un rayon de soleil et peut-être même vous permettre d'entrevoir une nouvelle perspective.

Prendre un repas à la maison. Les plats à emporter ou préparés à l'avance peuvent vous épargner du temps au cours d'une semaine surchargée; cependant, s'ils sont consommés de façon constante, le sel, le sucre et les additifs alimentaires utilisés dans le traitement des aliments peuvent être un rabat-joie au plan de l'humeur. La plupart des diététistes s'entendent sur le fait qu'aucun substitut de repas n'utilise des ingrédients frais. Si vous prenez le temps de planifier vos repas pour la semaine, il vous sera plus facile de servir des aliments simples, intéressants et sains. Prendre ses repas à la maison est non seulement meilleur pour la tension artérielle, mais aussi beaucoup moins dispendieux.

Planifier. Il est estimé que le travailleur moyen gaspille plus de deux heures par jour en distractions. Puisqu'il semble très difficile de se concentrer, si vous prenez le temps de planifier votre avant-midi, votre journée, votre semaine ou votre mois, vous en tirerez de grands avantages au travail et à la maison. En plus de vous procurer le sentiment inestimable que vous maîtrisez la situation, un minimum de planification vous permettra d'obtenir le temps dont vous avez bien besoin pour prendre soin de vous.

Faire une promenade pour évacuer la tension. Lorsque les préoccupations deviennent trop difficiles à supporter, sortez faire une promenade. En plus de renforcer votre cœur, d'augmenter le bon cholestérol et de contribuer à maîtriser la tension artérielle**, les études suggèrent que la pratique régulière d'un exercice physique, surtout à l'extérieur, peut améliorer votre humeur et contribuer à contrer la** dépression.

Laisser tomber. Bien qu'il soit important de trouver le courage d'agir lorsque les choses exigent vraiment votre attention, il est aussi essentiel de reconnaître qu'il est parfois préférable de laisser certaines choses telles quelles. Un nombre incroyable de situations compliquées se dénoueront d'elles-mêmes en temps voulu, qu'elles vous rendent malade ou non. Vous devez sans contredit assumer vos responsabilités; cependant, il pourrait être sage de vous demander jusqu'à quel point vous contribuez à aggraver votre stress.

Trouver une épaule sur laquelle vous pouvez vous appuyer. Avant les cours de yoga et les retraites de méditation, il y avait les amis. Si vous passez du temps avec une personne en qui vous avez confiance et dont la compagnie vous plaît, vous réduirez le poids de vos soucis et vous aurez l'occasion de vous souvenir que vous n'êtes pas seul.

Obtenir du soutien. Bien qu'il soit bon de pouvoir s'appuyer sur un être cher, il arrive parfois que les problèmes soient vraiment trop complexes ou accablants pour en parler aux amis et à la famille. C'est alors que vous devriez indéniablement obtenir un soutien externe – d'un counselor, de votre médecin ou d'un professionnel compétent – qui vous fournira les ressources, l'introspection et l'expérience dont vous avez besoin pour gérer efficacement les problèmes qui se présentent.

Les montagnes russes émotionnelles de la vie signifient que, pour la plupart d'entre nous, les moments de bonheur, d'enthousiasme et d'optimisme sont souvent contrebalancés par des moments de stress, d'anxiété et de déprime. Il peut alors s'avérer difficile, mais non impossible de passer au travers des mauvais moments. Cependant, en faisant le point, en demeurant actif et en vous nourrissant sainement, vous renforcerez votre résilience et deviendrez plus apte à poursuivre votre chemin malgré les obstacles que la vie vous réserve.

© 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.