

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.

La relation corps-esprit

Pendant que votre mère subit une opération majeure, vous ressentez un noeud dans l'estomac. Quand votre conjoint oublie (pour la dixième fois!) de sortir les poubelles, vous bouillonnez littéralement à l'intérieur. Vous devez prononcer un discours au mariage de votre meilleur ami et, non seulement votre cœur palpite, mais vous avez aussi une boule dans la gorge. Ces phénomènes courants reflètent un besoin naturel, presque intuitif, de faire un lien entre l'esprit ou les émotions et leurs effets sur le corps.

Pendant des millénaires, les différentes cultures ont non seulement compris le lien entre la santé mentale et physique, mais elles ont honoré et cultivé ce lien. Les pratiques comme le yoga, le tai-chi et la méditation sont toutes fondées sur la notion selon laquelle la santé de l'esprit est fondamentalement reliée à celle du corps. Bien que la médecine moderne ait mis quelque temps à admettre l'existence de ce lien, de plus en plus d'études scientifiques parviennent à la même conclusion que leurs homologues des temps anciens, à savoir, que la santé mentale peut avoir une incidence considérable sur la santé physique.

Cette reconnaissance marque un tournant dans la façon dont le monde médical et la population en général abordent et traitent les maladies mentales et physiques. Au lieu de considérer le corps et l'esprit comme étant deux mondes distincts et séparés, de plus en plus de gens, y compris des médecins, se rendent compte que ces deux sphères sont interdépendantes.

À mesure que l'intérêt envers cette relation corps-esprit grandit, le domaine de la psychoneuroimmunologie (PNI) — la science qui explore le lien entre l'esprit et le système immunitaire — évolue.

Bien que la science du passé croyait que le système immunitaire fonctionnait indépendamment du cerveau, de plus en plus d'études révèlent un lien intrinsèque entre les deux. Par exemple, les substances chimiques libérées dans le cerveau en réaction à un niveau de stress élevé peuvent influencer la réponse des cellules immunitaires. Bien que la PNI ait été accueillie avec scepticisme au début, la mise en place, par des universités réputées — dont le Mind Body Medical Institute de l'Université Harvard — de programmes d'études détaillés dans le domaine a aidé à faciliter son intégration à la médecine traditionnelle. Le site Web de l'institut http://www.mbmi.org/ offre des explications détaillées sur cette science et un tas de conseils sur la façon de maintenir un bon équilibre entre le corps et l'esprit.

Répercussions physiques de la tension et des affections mentales

Signes de dépression :

Symptômes émotionnels :

- Sentiments de désespoir ou une profonde tristesse
- Manque d'émotion ou d'intérêt pour des activités qu'on trouvait autrefois agréables
- Larmes plus faciles que d'habitude
- Se sentir envahi par des pensées négatives
- Penser au suicide et à la mort ou en parler
- Sentiment de culpabilité; manque d'estime de soi

© 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.

Symptômes physiques :

- Changement remarquable dans l'appétit ou le poids
- Fatigue
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Difficulté à s'endormir ou dormir trop

Quand votre bien-être mental ou émotionnel est compromis, il est probable que cela ait des répercussions négatives sur votre corps. Cela peut créer un cercle vicieux complexe qui peut devenir épuisant tant du point de vue mental que physique.

La dépression étant un mal très répandu, une bonne partie des travaux de recherche sur le lien qui existe entre le corps et le cerveau porte sur l'influence physique de la dépression sur le corps et sur le système immunitaire. Plusieurs études suggèrent que si vous souffrez de dépression, vous risquez davantage de subir des affections physiques. Toutefois, étant donné que les symptômes physiques de la dépression - y compris les ulcères, la fatigue et le mal de dos - sont plus évidents et plus faciles à détecter, ils cachent souvent la source sous-jacente du mal physique, soit la dépression elle-même. Il en résulte qu'on traite les symptômes sans accorder d'attention à leur véritable cause.

Les personnes qui souffrent de dépression ou de troubles d'anxiété sont plus susceptibles d'être atteintes des affections suivantes :

- hypertension artérielle;
- diabète de type 2;
- certains types de cancer;
- maladies coronariennes;
- crises d'asthme plus fréquentes (chez les asthmatiques).

Bien que la cause exacte de ces liens n'est pas toujours claire, leur signification, par contre, l'est : négliger l'importance de son bien-être mental peut compromettre sa santé physique et entraver l'équilibre qui existe entre les deux.

Faire le lien : Trucs pour améliorer sa santé mentale et physique

Bien qu'il soit impossible d'exercer un contrôle parfait sur votre corps et votre cerveau, il existe plusieurs trucs et techniques qui peuvent vous aider à nourrir cette relation vitale, à maintenir son fragile équilibre et à optimiser votre santé mentale et physique.

Activité physique
Que vous soyez anxieux au sujet des projets qui s'entassent au travail ou que vous vous sentiez triste après une rupture amoureuse, l'exercice est une des meilleures façons de vous remonter le moral, de fortifier votre système immunitaire et, bien sûr, de maintenir votre corps dans un état de santé optimal.

D'innombrables études démontrent que l'activité physique libère, dans le cerveau, des endorphines naturelles qui non seulement augmentent votre énergie physique, mais remontent aussi le moral et améliorent la concentration et la mémoire. L'exercice vous permet de réduire le stress — ce qui diminue l'effort que doivent déployer le cœur et le système immunitaire — et vous aide à mieux faire face aux défis quotidiens de la vie. Il vous encourage également à maintenir ouvertes les voies de communication entre le corps et le cerveau, vous permettant ainsi de non seulement vous « clarifier les idées », mais aussi « d'être à l'écoute » de votre corps, de ses forces, de ses limites et de ses besoins. Le Mind Body Medical Institute de Harvard recommande un régime d'exercice varié qui comprend au moins 30 minutes d'activité physique (qui peuvent être divisées en blocs de 10 minutes) presque chaque jour.

L'activité physique n'a pas nécessairement besoin d'être fatigante : le jardinage, une promenade dans le quartier et des travaux ménagers peuvent tous contribuer à atteindre votre total quotidien. En outre, le fait de participer à des activités sportives sociales ou en équipe procure deux avantages

supplémentaires : cela vous aide à demeurer actif et à maintenir des liens avec votre communauté — un important ingrédient dans l'équilibre corps-esprit.

Aliments santé*

- Légumes
- Fibres
- Fruits
- Poissons riches en gras
- Eau
- Grains entiers
- Noix et grains
- Protéines

Aliments stresseurs*

- Alcool
- Additifs
- Caféine
- Gras saturés
- Sucre
- Chocolat

* Tiré de "Food and Mood Project, MIND, 2000"

Adoptez une alimentation saine
La plupart des gens savent qu'un régime équilibré, beaucoup d'eau et du repos sont d'importants ingrédients d'une bonne santé physique. Par contre, beaucoup moins de personnes se rendent compte de l'impact considérable de ces éléments sur la santé mentale. Un récent sondage effectué par le groupe d'étude britannique sur la santé mentale MIND a révélé que 88 p. cent des participants qui ont demandé à adopter un régime sans « aliments stresseurs » (comme le sucre et la caféine) et riche en « aliments salutaires » (comme l'eau, les fruits et les légumes) étaient d'avis que le nouveau régime alimentaire avait considérablement amélioré leur santé mentale.

Évitez l'alcool
Bien qu'il a été démontré que l'alcool, en petites quantités, a une influence bénéfique sur le coeur, l'utiliser pour masquer la douleur physique et/ ou mentale est s'engager sur une pente dangereuse et glissante. À court terme, les personnes qui boivent beaucoup subissent plus d'effets mineurs comme la fatigue, des maux de tête et une mauvaise concentration. Sur de longues périodes, toutefois, les complications physiques peuvent être beaucoup plus graves : le risque d'endommagement du foie, d'hypertension artérielle, de certains cancers et d'accidents cérébrovasculaires est considérablement plus élevé chez les gros buveurs.

Une surconsommation d'alcool peut avoir des effets tout aussi dévastateurs sur le cerveau. Bien que de nombreuses personnes disent que le fait de boire leur « remonte le moral » ou les « rend plus heureuses », l'alcool est, en réalité, une substance dépressive.

Donc, même si vous buvez pour oublier vos problèmes et vos inquiétudes, la triste réalité est qu'au bout du compte vous vous sentirez encore plus déprimé et plus anxieux le lendemain. Limitez votre consommation d'alcool et, si vous suivez actuellement un traitement contre la dépression, n'en consommez pas du tout.

Faites provision de sommeil
Le sommeil peut jouer un rôle significatif dans l'équilibre corps-esprit. Essayez de dormir au moins sept heures chaque nuit. Si cela n'est pas possible, rechargez vos batteries en faisant un petit somme dans l'après-midi (20 minutes est considéré comme idéal). Avoir une bonne nuit de sommeil sur une base

régulière aide à réduire les sautes d'humeur, à améliorer la concentration et à rajeunir le corps (et son système immunitaire).

Parfois, il faut tout simplement rire
Adopter un style de vie sain signifie profiter de chaque occasion qui s'offre à nous de rire et d'éliminer le stress. Le rire est un des remèdes les plus efficaces et les plus agréables qui soient pour maintenir la santé du corps et de l'esprit. Le rire déclenche une série de réactions physiologiques positives : votre rythme cardiaque augmente, la circulation dans le corps et le cerveau s'améliore et les muscles deviennent plus détendus. Le rire entraîne aussi la libération d'endorphines dans le cerveau ; les endorphines sont des substances chimiques qui améliorent l'humeur et qui exercent une action analgésique sur le corps, ce qui vous aide à vous sentir plus calme et plus positif.

Bâtir un réseau de soutien
Adopter une approche proactive à la santé du corps et de l'esprit est une des meilleures façons de maintenir votre équilibre. Bâtir un réseau de personnes de confiance et communiquer régulièrement avec ces dernières — qu'il s'agisse d'un proche parent, d'un ami, d'un médecin, d'un conseiller, d'un groupe de soutien ou de toutes les personnes susmentionnées — vous aide à maintenir un cercle social « nourrissant » qui est essentiel sur le plan émotionnel. Ce groupe peut vous apporter le soutien nécessaire pendant les périodes difficiles, vous fournir un point de vue objectif et vous encourager à entretenir vos liens sociaux - un facteur-clé d'une bonne santé mentale et physique.

Rappelez-vous, si vous soupçonnez qu'un être cher ou vous-même souffrez d'une maladie mentale, il est essentiel que vous cherchiez à obtenir l'avis d'un médecin et/ou d'un conseiller le plus tôt possible.

Rechercher l'équilibre spirituel
Que ce soit fréquenter un lieu de culte traditionnel ou faire du bénévolat dans une banque alimentaire locale, les gens qui s'engagent dans une cause plus vaste qu'eux ou qui prennent part à des activités qui élèvent leur conscience jouissent d'une meilleure santé physique et mentale que leurs congénères moins spirituels. Pas besoin d'être religieux pour explorer votre spiritualité car il s'agit surtout d'un voyage personnel visant à clarifier vos propres pensées, opinions et croyances et à comprendre comment elles sont reliées au monde qui vous entoure. Explorer votre côté spirituel peut être aussi simple que de lire de la poésie, d'assister à un culte religieux ou de faire une promenade dans les bois. Les activités mentales-corporelles comme la méditation et le yoga constituent d'excellents points de départ pour ce voyage puisqu'elles vous permettent de ralentir, de respirer et « d'embrasser le monde. »

Méditation
Depuis les temps anciens, les cultures orientales recourrent à la méditation pour clarifier l'esprit et éliminer le stress du corps, mais la médecine moderne commence à peine à comprendre les effets positifs de la méditation sur le corps et l'esprit. Bien qu'il existe une variété de techniques de relaxation et de méditation, la plus courante consiste à répéter un mot ou une pensée unique, comme par exemple « paix » ou « équilibre ». Dans un lieu tranquille et dans une position confortable, la personne qui médite ferme ses yeux et se concentre sur le mot, le répétant à maintes reprises dans sa tête. Quand d'autres pensées essaient de pénétrer, elles sont passivement repoussées pendant que la personne continue de répéter le mot pendant 10 à 30 minutes.

En se concentrant sur une seule idée, le cerveau se calme et se débarrasse des détails non importants. Diverses études ont révélé que cette simple action peut - si effectuée chaque jour - réduire le taux de cortisol sanguin (la substance chimique produite en réaction au stress) et la pression artérielle, soulager les douleurs chroniques et diminuer l'anxiété. Les activités mentales-corporelles comme le yoga et le tai-chi - qui synchronisent mouvement et respiration -ainsi que l'imagerie mentale ont également des retombées semblables sur la santé mentale et physique.

Parvenir à un équilibre corps-esprit

La plupart des gens ne sont pas surpris d'apprendre que la science possède finalement des preuves concrètes qui confirment que la santé mentale a une incidence sur le bien-être physique et vice versa. Et

pourtant, beaucoup de gens continuent de faire fi des signaux d'alarme que leur envoient leur corps et leur cerveau quand ils sont surmenés, exténués ou abattus.

Au lieu d'écouter ces signaux, de ralentir et de faire une pause mentale, ils font taire la voix agaçante du nœud dans leur épaule et soulagent leur mal de tête psychogène en avalant un ou deux comprimés d'aspirine. Toutefois, si vous négligez ces signaux lorsqu'ils se manifestent, cela pourrait vous coûter plus cher à long terme : votre bien-être mental et physique.

Prenez le temps d'écouter attentivement votre corps et votre esprit. Apprenez à reconnaître leurs voix distinctes et essayez de trouver des solutions à long terme au lieu d'avoir recours à des expédients qui ne tiennent pas réellement compte du fragile équilibre qui existe entre la santé mentale et la santé physique. Bien qu'il puisse être impossible d'être totalement « maître » de votre corps et de votre esprit, vous pouvez, avec l'éducation, du soutien et un effort concerté, apprendre à devenir de bons amis.