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.

Quatre piliers d'une bonne forme mentale



Nous savons tous à quel point la condition physique est importante pour nous garder en santé et vigoureux tout au long de notre vie. Toutefois, certains ne savent peut-être pas que la forme mentale est tout aussi importante. En fait, les deux sont interreliées. Négliger notre santé mentale peut nuire à notre résilience face aux aléas de la vie, nous amenant à faire de mauvais choix. Nous pouvons seulement atteindre une bonne forme mentale si notre corps fonctionne bien.

Qu'est-ce que la forme mentale?

Tout comme il y a quatre composantes à la condition physique (l'endurance cardiovasculaire, la force, la souplesse et un poids santé), il y a quatre composantes à la forme mentale. Les voici :

1. **Composante émotionnelle.** Celle-ci comprend l'acceptation de soi, l'estime de soi, la résilience et la capacité à gérer les émotions intenses.
2. **Composante sociale.** Les amis sont importants parce qu'ils nous offrent de la camaraderie et du soutien en plus d'enrichir nos vies. Selon la clinique Mayo, les gens qui ont des amis sont généralement en meilleure santé physique et émotionnelle, et ils ont une meilleure qualité de vie.
3. **Composante financière.** Selon une étude de 2016, 40 pour cent des gens éprouvent du stress en raison de problèmes d'argent, et ceux-ci sont souvent suffisamment graves pour nuire à notre travail et à nos relations. Le mieux-être financier n'est pas tributaire d'un montant d'argent en particulier; il s'agit plutôt d'un sentiment de contrôle sur ses finances, et de la capacité à gérer un revers financier et à rester sur la bonne voie pour atteindre ses objectifs financiers et de vie.
4. **Composante physique.** La forme mentale, la condition physique et la santé sont interreliées. Nous pouvons les améliorer en adoptant une alimentation saine, en faisant de l'exercice régulièrement et en dormant suffisamment. Cela nous aide également à réduire nos risques de développer une maladie chronique comme le diabète, une maladie cardiovasculaire et la dépression.

En prenant des mesures pour renforcer votre forme mentale, vous serez mieux à même de gérer le stress et d'améliorer votre santé physique, votre productivité au travail, vos relations et votre bonheur en

général. Communiquez avec nous pour obtenir des ressources et plus d'information sur la forme mentale.

© 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.