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.

Établir le lien : des tactiques pour maintenir l’esprit et le corps en santé

Bien qu’il soit impossible d’exercer un parfait contrôle sur notre corps et notre esprit, il existe des techniques et des tactiques qui peuvent nous aider à nourrir cette relation vitale, à maintenir son équilibre fragile et à jouir pleinement d’une excellente santé mentale et physique.



L’activité physique. Que vous éprouviez de l’anxiété à l’égard des projets qui s’empilent sur votre bureau ou que vous ayez le cafard à la suite d’une rupture, l’exercice est l’un des moyens les plus efficaces d’améliorer votre humeur, de renforcer votre système immunitaire et, évidemment, d’optimiser votre forme physique.

La recherche ne cesse de démontrer que l’activité physique active dans le cerveau la sécrétion des endorphines naturelles qui augmentent non seulement l’énergie physique, mais aussi l’humeur, la concentration et la mémoire. L’exercice permet d’évacuer l’excès de stress – réduisant ainsi la tension sur le coeur et le système immunitaire – et aide à mieux composer avec les difficultés de la vie. De plus, il aide à maintenir ouvertes les voies de communication entre l’esprit et le corps, vous donnant ainsi l’occasion non seulement de libérer votre esprit, 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 d’adopter pratiquement chaque jour un régime d'exercice varié comprenant au moins 30 minutes d'activités physiques (pouvant être réparties en blocs de 10 minutes).

L'activité physique n'a pas nécessairement besoin d'être fatigante: le jardinage, une promenade dans le quartier et les tâches ménagères peuvent tous contribuer à réaliser votre objectif 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 collectivité – un important ingrédient dans l'équilibre esprit et corps.

Consommez des aliments nourrissants. La plupart des gens savent qu'un régime équilibré, beaucoup d'eau et un sommeil adéquat sont les ingrédients importants d'une bonne santé physique. Cependant, beaucoup moins de personnes réalisent l'impact considérable que ces éléments peuvent avoir sur la santé mentale.

Un récent sondage effectué par MIND, un groupe britannique de recherche sur la santé mentale, a révélé que 88 pour cent des participants à qui on avait demandé d’adopter un régime sans aliments pouvant occasionner du stress (tels que le sucre et la caféine) et riche en aliments de soutien (comprenant de l'eau, des fruits et des légumes) étaient d'avis que ce nouveau régime alimentaire avait considérablement amélioré leur santé mentale.

Évitez l’alcool. Bien qu'il ait été démontré que l'alcool, en petites quantités, ait une influence bénéfique sur le coeur, l'utiliser pour masquer la douleur physique et-ou mentale, c’est s'engager sur une pente dangereuse et glissante.

À court terme, les personnes qui boivent beaucoup pourraient ressentir plus d'effets mineurs tels que la fatigue, des maux de tête et des difficultés de concentration.

Cependant, sur de longues périodes, les complications physiques peuvent être beaucoup plus graves: le risque de dommages au foie, d'hypertension artérielle, de certains cancers et d'accident vasculaire cérébral est considérablement plus élevé chez les personnes qui boivent beaucoup.

Une consommation excessive d'alcool peut avoir des effets tout aussi dévastateurs sur le cerveau. Bien que de nombreuses personnes boivent pour se remonter le moral ou se sentir heureuses, l'alcool est, en réalité, une substance dépressive. Donc, même si vous buvez pour oublier vos problèmes et vos inquiétudes, la triste réalité c'est que vous vous sentirez encore plus déprimé et plus anxieux le lendemain. Limitez votre consommation d'alcool et, si vous suivez présentement un traitement contre la dépression, n'en consommez pas du tout.

Faites des provisions de sommeil. Le sommeil peut jouer un rôle significatif dans l'équilibre entre l'esprit et le corps. Essayez de dormir au moins sept heures chaque nuit. Si cela n'est pas possible, rechargez votre énergie en faisant une petite sieste en après-midi (20 minutes seraient l'idéal). De bonnes nuits de sommeil contribuent à réduire les sautes d'humeur, améliorent la concentration et permettent au corps (et au système immunitaire) de se revivifier.

Parfois, il suffit de rire… Adopter un bon style de vie signifie profiter de chaque occasion qui s'offre à nous de rire et d'éliminer le stress. Le rire est l'un des remèdes les plus efficaces et les plus agréables qui soient pour maintenir la santé de l'esprit et du corps.

Le rire déclenche une série de réactions physiologiques positives: votre rythme cardiaque s'accélère, la circulation dans le cerveau et le corps s'améliore et les muscles se détendent. Le rire entraîne aussi le déclenchement d'endorphines dans le cerveau; les endorphines sont des substances chimiques qui stimulent l'humeur et exercent une action analgésique sur le corps, vous aidant ainsi à vous sentir plus calme et plus positif.

Bâtissez un réseau de soutien. Une approche proactive à la santé de l'esprit et du corps constitue l'un des meilleurs moyens 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 enrichissant, essentiel sur le plan émotionnel.

En période difficile, ce groupe peut vous faire entendre un autre son de cloche, vous fournir un point de vue objectif et vous encourager à entretenir vos liens sociaux – un facteur essentiel à une bonne santé mentale et physique.

Souvenez-vous: si vous avez des raisons de croire que vous-même, ou un être cher, souffrez d'une maladie mentale, il est essentiel d'obtenir le plus tôt possible l'avis d'un médecin et-ou d'un conseiller.

Recherchez un équilibre spirituel. Qu'il s'agisse de fréquenter un lieu traditionnel du culte ou de 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 mentale et physique que leurs congénères moins spirituels. Il n'est pas nécessaire d'être religieux pour explorer votre spiritualité; il s'agit surtout d'un voyage personnel visant à clarifier vos propres pensées, opinions et croyances et à comprendre comment elles sont liées au monde qui vous entoure.

Explorer votre aspect spirituel peut être aussi simple que lire de la poésie, assister à un culte religieux ou faire une randonnée dans les bois. Des activités mentales et 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 de vous ouvrir au monde.

Pratiquez la méditation. Depuis les temps anciens, les cultures orientales ont recours à la méditation pour clarifier l'esprit et éliminer le stress du corps; la médecine moderne commence à peine à comprendre les effets positifs de la méditation sur l'esprit et le corps. Bien qu'il existe une variété de techniques de relaxation et de méditation, la plus courante consiste à répéter un mot ou une pensée (un

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

mantra), par exemple paix ou équilibre.

Dans un lieu tranquille et dans une position confortable, la personne qui médite ferme les yeux et se concentre sur le mot, le répétant à maintes reprises dans son esprit. Si d'autres pensées surgissent, elles sont passivement repoussées tandis 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 laisse aller des détails non importants.

Diverses études ont révélé que cette simple action, si elle est effectuée tous les jours, peut réduire le taux de cortisol sanguin (la substance chimique produite en réaction au stress) et la pression artérielle, soulager les douleurs chroniques et abaisser l'anxiété. D’autres activités mentales et corporelles telles que le yoga et le tai-chi – qui synchronisent les mouvements et la respiration – ainsi que l'imagerie mentale produisent aussi des effets semblables sur la santé mentale et physique.
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.