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 santé mentale : une préoccupation

Nous y pensons tous, d’une façon ou de l’autre. Même si la santé mentale est aussi importante que la santé physique, nombre d’entre nous consacrent moins d'attention et de soins à leur bien-être psychologique qu’à leur bien-être physique. Pour quelle raison?



Les préjugés associés à la demande d’aide

Il existe de nombreux préjugés en ce qui concerne les demandes d’aide, qu’il s’agisse de psychologues, de psychiatres, de conseillers matrimoniaux ou familiaux ou de travailleurs sociaux. Ils proviennent des conceptions erronées et des préjugés culturels associés à la maladie mentale. Personne ne veut être perçu comme un malade mental.

Ces préjugés sociaux ont déjà causé inutilement une énorme détresse. Ils sont la principale raison pour laquelle ceux qui ont besoin d'aide échouent dans leur démarche. À titre d’exemple, un rapport de l’Association canadienne pour la santé mentale publié en 2001 soulignait que parmi les 20 pour cent de la population canadienne sérieusement touchés par la dépression, moins de six pour cent avaient reçu des traitements.

La règle du silence

La croyance fortement ancrée chez les Occidentaux, entre autres, que le besoin et la recherche de soutien psychologique représentent un signe de faiblesse est l’une des raisons qui expliquent le peu d’empressement à recourir aux services de counseling. Nous devrions pouvoir résoudre nous-mêmes nos problèmes. Sinon, que vont penser les voisins?

Nous souffrons donc en silence. Nos relations interpersonnelles se détériorent; nous sommes nombreux à souffrir de dépression et d’anxiété; nous faisons alors appel à l'alcool, aux drogues ou à d'autres comportements pour nous soulager, nous créant ainsi d’autres problèmes.

- Combien de fois nous est-il arrivé d’être distraits au travail, de faire de plus en plus d’erreurs ou de prendre de mauvaises décisions, alors que nous étions préoccupés par un problème personnel?
- Combien se sont sentis pris au piège d’une relation personnelle non satisfaisante ou ont vécu un conflit avec un collègue ou un être cher, sans savoir comment résoudre le problème?
- Combien se sont demandé si une habitude – la cigarette, l’alcool ou même le magasinage compulsif – était nocive et entraînait des problèmes au travail et à la maison?
- Combien ont découvert l’infidélité de leur conjoint ou ont eux-mêmes trompé leur conjoint – et s’en sont trouvés affligés?
- Combien ont souffert de la mort d'un parent, d’un conjoint ou d’un enfant – et ont eu besoin de soutien et d'appui au cours du processus de deuil?

Ce ne sont là que quelques exemples des problèmes qui touchent l’être humain et qui doivent être

résolus au nom de la santé mentale.

Et ça changera quoi, au juste?

Il se pourrait aussi que nous ne demandions pas d'aide parce que nous croyons que personne ne peut nous aider. Nous avons une image stéréotypée du client étendu sur le divan d'un thérapeute, en train de livrer les secrets de son âme, tandis qu'un vieil homme à lunettes incline la tête, marmonne de temps à autre et prend une quantité de notes.

Premièrement, ce n'est pas ce qui se produit dans le bureau d'un conseiller. Si tel est le cas (généralement dans les formes plus rigides de psychanalyse), vous pouvez toujours choisir une autre thérapeute.

Deuxièmement, parler de nos problèmes (le principe fondamental de la psychothérapie) peut faire énormément de bien. Par exemple, dans le traitement de la dépression, la thérapie cognitive du comportement s'est avérée positive dans plus de 80 pour cent des cas.

Le simple fait de demander de l'aide – prendre votre problème en main – peut faire toute la différence dans votre façon de percevoir le problème et de le gérer.

D'accord… Alors, que dois-je faire pour améliorer ma santé mentale?

L'Association canadienne pour la santé mentale définit la santé mentale étant la réalisation d'un équilibre entre les différents aspects sociaux, physiques, spirituels, économiques et mentaux de votre vie. La réalisation de cet équilibre est le résultat d'un processus d'acquisition. Votre équilibre personnel est unique et votre défi consistera à réaliser une bonne santé mentale en maintenant cet équilibre.

Les douze éléments suivants sont essentiels à l'équilibre mental :

1. **Cultivez une saine estime de soi.** Apprenez à connaître vos forces (et vos faiblesses) et à vous aimer à cause et en dépit d'elles; demandez et obtenez le respect.
2. **Recevez et donnez.** Accordez-vous des loisirs; acceptez les compliments; ne laissez pas le ressentiment s'établir si vous avez l'impression que vous donnez sans rien obtenir en retour.
3. **Tissez de bons liens parentaux, familiaux et amicaux.** Chaque membre de votre famille ou de votre cercle d'amis est important; donnez et recevez du soutien; écoutez avec vos oreilles et votre cœur; soyez là l'un pour l'autre.
4. **Nouez de solides liens d'amitié.** Enrichissez votre vie d'amitiés qui vous apportent du réconfort et du plaisir.
5. **Établissez vos priorités.** Faites ce qui est important et vivez selon vos principes. Votre temps et votre énergie sont des ressources précieuses; consacrez-les aux personnes et aux activités qui en valent la peine.
6. **Fixez-vous un budget raisonnable et vivez selon vos moyens.** Les ennuis financiers peuvent avoir des répercussions sur tous les aspects de votre vie. Occupez-vous de vos finances, dressez un budget et maintenez-le.
7. **Prenez de saines habitudes alimentaires et faites régulièrement de l'exercice**. Surveillez votre alimentation; faites de l'exercice physique afin de soulager votre stress, vous détendre et demeurer en forme.
8. **Participez à des activités communautaires.** Faites du bénévolat communautaire ou culturel, afin d'enrichir votre esprit, votre réseau social et votre vie.
9. **Apprenez à gérer efficacement votre stress.** Soyez attentif à vos sources et symptômes de stress et efforcez-vous de les gérer activement.
10. **Trouvez de bons moyens de gérer le changement.** « La seule constante est le changement. » Même s'il est impossible de le prévoir, apprenez à le gérer en développant des habiletés qui réduiront votre anxiété et vous permettront d'y naviguer de façon saine et productive.

© 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.

11. **Apprenez à maîtriser vos émotions.** Il n’est pas bon de réprimer vos sentiments ou de les exprimer de façon malsaine. Parlez, écrivez, laissez-vous aller à vos émotions et trouvez des moyens sûrs et constructifs d'exprimer ces sentiments.
12. **Découvrez votre spiritualité.** Qu’elles soient traditionnelles ou non, engagez-vous dans des activités qui enrichissent votre vie et qui vous rendent heureux. Trouvez un sens à votre vie ou votre place dans l'univers; trouvez la paix et faites la paix avec vous-mêmes et les autres. Apprenez à lâcher prise et à pardonner.

Plus facile à dire qu’à faire? Peut-être Mais le premier pas est toujours le plus difficile et choisir d’améliorer un élément ou deux de votre vie vous aidera à améliorer grandement vos perspectives.