

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.

Le petit guide de la santé émotionnelle

Plus de 25 pour cent des travailleurs canadiens signalent qu'ils souffrent de stress et de problèmes de santé mentale ou émotionnelle en raison de leur travail. Ce pourcentage est important, surtout en sachant que le stress dans le domaine physique, mental ou émotionnel aura sûrement des répercussions dans un autre domaine.

Un déséquilibre dans notre vie influera avant tout sur notre santé émotionnelle – probablement parce qu'il s'agit de l'aspect de notre vie dont nous nous préoccupons le moins. La santé émotionnelle touche nos sentiments et nos émotions, par exemple, la tristesse, le bonheur, l'inquiétude, l'enthousiasme, la frustration et la satisfaction. Bien que nous négligions souvent son importance, la santé émotionnelle est essentielle à notre santé en général. Voyons donc ce que nous pouvons faire pour nous maintenir en forme.

Des suggestions et des moyens dont vous pouvez vous prévaloir

Comme c'est le cas pour la santé physique, le bien-être émotionnel va au-delà de l'absence de problèmes. Lorsque vous commencez à vous intéresser à lui, vous faites le premier pas qui vous mènera à la satisfaction et à la réussite personnelles. Voici quelques suggestions en ce sens :

Commencez par prendre soin de votre santé physique.

- Votre bien-être physique est le fondement de votre santé émotionnelle et mentale.
- Ayez des contrôles de santé de façon régulière – ce qui pourrait sembler être un trouble émotionnel pourrait être une conséquence d'un problème de santé physique. Par exemple, une léthargie chronique et la dépression pourraient être causées par un trouble de la glande thyroïde.
- Placez l'exercice à votre horaire, car il vous aidera à être plus détendu le jour et à obtenir un meilleur sommeil la nuit.
- Il n'est pas toujours nécessaire de structurer l'exercice; une journée de jardinage ou une soirée aux quilles en compagnie d'amis apporte de nombreux bienfaits.

Consommez les aliments appropriés.

- Adoptez un régime alimentaire équilibré et nutritif se composant de fruits et légumes, de grains entiers et de viandes maigres ou de poisson.
- Évitez de consommer des aliments saturés en sucre, en sel ou en gras.
- Réduisez ou éliminez le tabagisme et l'alcool. Tenez-vous loin des drogues.
- Certains aliments ont un effet important sur votre humeur et peuvent dérégler le fonctionnement normal du corps. Nous parlons ici du café et des boissons gazeuses riches en caféine – un stimulant à l'origine de l'anxiété. Consommez-les avec modération.

Prenez votre vie en main.

- Si vous ne pouvez modifier une situation, changez et maîtrisez votre façon de la gérer.
- Notre attitude et notre façon de gérer les événements et les buts dans notre vie en détermineront le résultat.
- Voyez vos pertes et vos échecs comme des expériences de vie enrichissantes et des occasions d'apprendre.
- Chaque problème recèle une opportunité – bien que ce soit un cliché, ceux-ci sont habituellement fondés sur la réalité.
- La modification d'un aspect de votre vie, même si ce changement présente des difficultés, peut parfois avoir des effets positifs.

Tenez-vous occupé, mais pas trop.

- L'activité physique est l'un des moyens qui contribuent à prévenir la dépression.
- Nombre de personnes remarquent qu'elles sont plus heureuses lorsqu'elles se tiennent occupées.
- Essayez de profiter de chaque jour qui passe, faites des plans d'avenir et fixez-vous des buts.

Détendez-vous et trouvez-y du plaisir.

- La relaxation, que ce soit par le biais de la méditation, du yoga ou d'une activité récréative, est essentielle à une bonne gestion de notre bien-être émotionnel.
- Pratiquez des activités sociales – les amis peuvent s'avérer une aide précieuse en période de détresse mentale et physique.
- En présence d'amis, il est plus facile d'éprouver du plaisir.
- Le plaisir peut générer l'énergie dont nous avons besoin pour composer avec les difficultés de la vie.
- Les activités de loisir sont importantes pour chacun de nous. Elles contribuent à stimuler la créativité et elles apportent un équilibre à notre vie.
- Réfléchissez à ces activités de loisir : la lecture, le cinéma, la créativité, la pratique d'un jeu ou d'un sport, ou tout simplement vos passe-temps favoris.

En suivant ces conseils, vous serez mieux en mesure de surmonter les difficultés de la vie, d'établir de solides relations et de mener une vie satisfaisante et enrichissante.
© 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.