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.

Forme émotionnelle



Le mieux-être émotionnel (ou la forme émotionnelle) décrit la façon dont nous nous voyons, nous et notre place dans le monde. Pour avoir une bonne forme émotionnelle, il faut s'accepter et s'aimer, avoir confiance en soi et savoir composer avec le stress et les épreuves de façon saine. Or, tout comme pour la condition physique, atteindre une bonne forme émotionnelle prend du temps et des efforts.

Voici quelques conseils pour entraîner votre esprit :

- **Soyez positif.** Concentrez-vous sur les bons aspects de votre vie, pas sur les choses qui vous stressent. Essayez de remplacer vos pensées négatives par des réflexions positives. Par exemple, au lieu de penser : « J'ai complètement raté cette entrevue! Je suis tellement nul! », pensez « J'ai fait mon possible et j'ai appris de l'expérience. Je ferai mieux la prochaine fois. »
- **Assumez vos responsabilités.** Essayez de ne pas rejeter la responsabilité de votre malheur sur la situation ou d'autres personnes. Elles peuvent avoir une influence, mais ultimement, vous êtes responsable de la manière dont vous voulez mener votre vie.
- **Passez à l'action.** N'espérez pas qu'un problème disparaisse ou que les autres le règlent à votre place. Prenez des mesures pour affronter la situation. Vous sentir en contrôle vous aidera à vous adapter et à trouver des solutions créatives.
- **Renforcez votre résilience.** La résilience consiste à ne pas vous laisser abattre par une situation. Elle ne vous empêche pas de ressentir de la tristesse, de la colère, de la frustration ou de la peur lorsque vous vivez un événement traumatisant ou difficile, mais elle vous permet de gérer cet évènement malgré ces sentiments. Ainsi, vous pouvez vous adapter, apprendre et aller de l'avant.
- **Gérez votre stress.** Le stress touche chacun de nous différemment, et nous y réagissons chacun à notre façon. Trouvez des façons saines de gérer le stress, comme faire de l'exercice, parler à vos amis ou pratiquer la méditation.
- **Accordez-vous des pauses régulières.** Il est important de permettre à votre cerveau de se reposer. Adonnez-vous à des loisirs, lisez un livre, allez au cinéma ou passez simplement du temps avec votre famille et vos amis.

© 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.

- **Aidez les autres.** Le bénévolat est bon pour vous et pour votre communauté. Il vous donne également une raison d'être et un but, vous rappelant que vous avez de l'expérience, des connaissances et des talents à mettre à contribution.

Maintenir une bonne forme émotionnelle suppose aussi de savoir quand demander de l'aide. Si vous avez du mal à vous adapter ou si vous voulez plus d'information, il existe des ressources qui peuvent vous aider. Pour obtenir de l'information sur la santé mentale et la façon de prendre soin de soi, communiquez avec nous.