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.

Liste de vérification pour une bonne santé mentale

Lorsque les gens entendent parler de santé mentale, ils pensent souvent à la maladie mentale ou à l'absence de troubles mentaux. Une bonne santé mentale englobe bien plus et se mesure d'une façon complètement différente.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, « la santé psychologique est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ».



Une bonne santé mentale est donc un état où un amalgame de facteurs sociaux, émotionnels et spirituels crée le meilleur niveau possible de fonctionnement. En outre, une bonne santé mentale peut coexister avec une maladie mentale; tout comme une santé physique optimale est plus que l'absence de maladie, la santé mentale est plus que l'absence de maladie mentale.

Liste de vérification pour une bonne santé mentale

Voici une liste des facteurs qui, selon les résultats de recherche, contribuent à une bonne santé mentale. Passez-les en revue et déterminez s'ils font partie de votre quotidien.

Vous ressentez des émotions agréables

Cela peut paraître évident, mais demandez-vous si vous éprouvez des émotions positives comme la joie et la satisfaction. Vous arrive-t-il de vous sentir heureux et de rire? Les émotions négatives font partie de la vie de chacun, mais elles doivent être en équilibre avec les émotions positives. Quel est votre ratio émotions positives/émotions négatives?

Vos activités donnent un sens à votre vie

Vos activités quotidiennes vous procurent-elles de la satisfaction et vous aident-elles à vous épanouir? Trouvez-vous un sens à votre travail, aux relations avec vos proches et à vos passe-temps? Avoir l'impression que vous consacrez votre temps à des activités qui comptent pour vous est un élément essentiel d'une bonne santé mentale.

Vous êtes capable de composer avec les difficultés quotidiennes

L’un des aspects d’une bonne santé mentale consiste en l’aptitude à faire face aux défis quotidiens sans se sentir accablé et stressé. Nous éprouvons tous du stress de temps à autre, mais une personne en bonne santé mentale ne lui laissera pas prendre le dessus ou devenir écrasant.

Vous entretenez des relations et êtes actif sur le plan social Une bonne santé mentale comporte aussi un aspect social. Parlez-vous régulièrement avec des amis? Avez-vous tissé des liens au sein de votre collectivité et participez-vous à des activités avec vos pairs? Faites-vous confiance aux autres et sentez-vous que vos proches ont confiance en vous?

Si vous n’avez pas coché tous ces facteurs, cela ne signifie pas que vous n’êtes pas en bonne santé mentale. Cependant, si vous voyez des possibilités d’amélioration, laissez-vous guider par cette liste de vérification afin d’effectuer des changements. Vous pouvez également demander l’aide d’un conseiller afin de profiter pleinement de votre vie et d’optimiser votre santé 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.