

## Soyez pleinement conscient : cinq étapes pour améliorer votre santé mentale

« Où est passé le temps? » C'est une question que nous nous sommes tous posée un jour ou l'autre. Nous sommes tous très occupés et le temps se fait rare lorsque nous devons concilier les exigences de notre travail, nos responsabilités de parents, nos activités sociales et les tâches ménagères. Nous sommes souvent tellement occupés que la vie semble nous passer sous le nez. Nous pourrions alors ne pas remarquer qu'un proche a besoin de nous, que la journée est magnifique ou même reconnaître que nous ne vivons pas pleinement.

Les gens sont nombreux à se sentir ainsi et c'est la raison pour laquelle la pratique de la pleine conscience en est pleine croissance. Cette technique nous ramène dans la réalité et nous apprend à vivre le moment présent. Le D<sup>r</sup> Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine et créateur de la clinique de réduction du stress et du Centre de pleine conscience en médecine et soins de santé de l'école de médecine de l'université du Massachusetts, définit la technique de pleine conscience comme suit : « Prendre volontairement le temps de réfléchir au moment présent, sans porter de jugement, comme si votre vie en dépendait. »

Bien qu'elle tire ses racines de la méditation bouddhiste, une pratique laïque de pleine conscience a récemment fait son apparition, en partie grâce aux travaux du D<sup>r</sup> Kabat-Zinn et du programme de réduction du stress par la pratique de la méditation de pleine conscience qu'il a lancé en 1979. Depuis, des milliers d'études ont documenté les avantages de la pleine conscience sur la santé physique et mentale en général, et sur la réduction du stress basée sur la pleine conscience en particulier, inspirant d'innombrables programmes adaptés pour les écoles, les prisons, les hôpitaux, les centres de vétérans et autres.

### Les cinq étapes de la pleine conscience

Il existe plusieurs moyens d'être plus conscient de ce qui se passe dans notre vie. En voici cinq :

1. **Cinq minutes par jour, cessez vos activités et accordez du temps à votre « être ».** Prenez un bain, savourez une tasse de thé, écoutez de la musique, méditez ou priez. Faites l'essai de la méditation de pleine conscience. Confortablement assis, faites le vide dans votre esprit en inspirant, puis en expirant. Si votre esprit commence à vagabonder, concentrez-vous sur votre respiration.
2. **Cultivez la gratitude.** Pensez à des choses qui vous inspirent de la reconnaissance. Vous ramenez ainsi votre esprit au moment présent et aux choses qui sont importantes dans votre vie. Plusieurs personnes trouvent utile de tenir un journal des aspects positifs de leur vie, où elles dressent la liste des choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes.
3. **Faites preuve de compassion.** Le stress et l'accablement nous portent à croire que nous sommes les seuls à éprouver des difficultés. La compassion envers les autres nous aide à voir les aspects positifs de notre vie.
4. **Acceptez-vous et acceptez les autres.** Cessez de rechercher la perfection et de critiquer vos imperfections. Vos critiques négatives nuisent à votre estime de soi et à vos interactions avec les gens. En outre, elles vous empêchent d'agir et d'améliorer votre vie.
5. **Ne prenez pas les difficultés de la vie trop personnellement.** Lorsque nous sommes confrontés à une perte d'emploi, à une rupture ou à une autre situation difficile, nous avons tendance à nous blâmer et à répéter « si seulement », ce qui entraîne l'inaction et la dépression. Par contre, le fait de vivre le moment présent, de reconnaître nos sentiments et de nous demander quelle voie nous allons suivre nous aide à aller de l'avant.

Si vous consacrez chaque moment de votre vie à travailler, parler, jouer à l'ordinateur ou faire des courses, vous n'aurez jamais le temps de *jouir du moment présent*. Le simple fait de s'asseoir et de savourer un bon café n'est pas seulement agréable; c'est un élément important de notre bonheur et de notre santé mentale.

### Les 5 R de la santé mentale

Saviez-vous que la maladie mentale est la principale cause d'invalidité au Canada (en anglais seulement), avant le cancer et les maladies du cœur? Selon l'Organisation mondiale de la santé, la dépression est la première cause d'incapacité dans le monde et contribue largement au fardeau mondial de la maladie. Étant donné qu'au moins une personne sur cinq sera atteinte de maladie mentale au cours de sa vie, il est important de comprendre les 5 R de la maladie mentale.

#### 1. Reconnaissance du risque

Notre corps et notre esprit nous signalent que nous ne fonctionnons pas de façon optimale. Chaque maladie mentale présente ses propres caractéristiques et symptômes; cependant, certains signes précurseurs peuvent vous avertir que vous ou un proche devez consulter un professionnel.

##### *Sur le plan physique*

- Troubles du sommeil, fatigue
- Infections, gripes ou rhumes fréquents
- Gain ou perte de poids rapide

##### *Sur le plan intellectuel*

- Difficulté à se concentrer
- Procrastination
- Inquiétudes excessives

##### *Sur le plan émotionnel*

- Sentiment d'irritabilité
- Sentiment d'être pris au piège
- Sentiment d'incompétence

##### *Sur le plan du bien-être personnel*

- S'isoler de ses amis et de sa famille
- Occupations excessives
- Perte du sens de l'humour

#### 2. Résilience

Une bonne santé mentale nécessite de la résilience. La résilience est la capacité de se relever et de surmonter l'adversité et les difficultés de la vie. Au quotidien, une personne résiliente anticipe et n'évite pas les situations éprouvantes ou désagréables. Elle fait preuve de souplesse, d'adaptabilité, d'optimisme et de détermination. Elle possède de bonnes habiletés en résolution de problèmes, de solides réseaux sociaux, elle tire des leçons de ses échecs et elle persévère. La bonne nouvelle : la résilience se développe et se renforce.

#### 3. Rétablissement

Le rétablissement est très personnel et unique, car il dépend des valeurs, de la résilience et de l'estime de soi de chacun. Toutefois, chaque rétablissement met en jeu ce qui suit :

- Une bonne compréhension de ce qui ne va pas.
- Le soutien de la famille, des amis ou des collègues de travail.
- La nécessité de bien prendre soin de soi sur le plan physique, mental et émotionnel.
- L'admission que le rétablissement n'est pas un processus linéaire, mais une croissance continue et des rechutes occasionnelles.

#### 4. Retour au travail

Si vous retournez au travail à la suite d'un congé attribuable à une maladie mentale, vous devez :

- Expliquer clairement à votre gestionnaire ce que vous pouvez faire et ce que vous ne pouvez pas faire.
- Savoir quand dire « non » ou demander de l'aide. Si vous avez des préoccupations ou des difficultés au travail, demandez à votre gestionnaire de vous aider à trouver une solution.

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au 1 800 361-5676 ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

- Vous attendre à ce que vos collègues et d'autres personnes vous demandent comment vous allez. Si cela vous rend mal à l'aise, préparez et répétez votre réponse. Ainsi, même si vous êtes pris au dépourvu, vous serez en mesure de répondre de façon respectueuse et professionnelle.

Si vous êtes le collègue d'une personne qui retourne au travail après un congé d'invalidité :

- Accueillez votre collègue à son retour; apportez-lui du soutien et agissez de façon amicale, chaleureuse et respectueuse.
- Respectez le plan de retour au travail; il définit clairement les attentes à l'égard de votre collègue et peut-être même pour les autres membres de l'équipe.
- Si les actes ou les paroles de vos collègues propagent les stéréotypes et les mythes, montrez votre désaccord; mentionnez également vos préoccupations à votre gestionnaire afin qu'il enrayer la stigmatisation envers la personne concernée.
- Renseignez-vous sur les politiques et les programmes en matière de santé mentale offerts en milieu de travail.

### 5. Refus de la stigmatisation

Les préjugés rattachés à la maladie mentale constituent le principal obstacle à l'amélioration des soins de santé mentale et la stigmatisation est une atteinte tragique à la dignité d'une personne qui l'empêche de participer pleinement à la vie sociale. La stigmatisation des personnes atteintes d'une maladie mentale résulte souvent de la combinaison d'un manque de connaissances pertinentes (ignorance), de jugements (préjugés) et de comportements (discrimination). En deux mots, la stigmatisation se fonde sur des préjugés ou des stéréotypes. Il en résulte un comportement discriminatoire qui renforce ces idées.

Malheureusement, la stigmatisation est un élément bien réel de la maladie mentale. Même si l'accès à des renseignements de qualité sur la santé mentale s'est grandement amélioré au fil des ans, grâce à la recherche, à la formation et aux efforts des organismes voués à l'éducation du public, la maladie mentale continue de susciter un sentiment de honte. Certaines maladies mentales se prêtent plus que d'autres à des impressions négatives.

#### **Que pouvez-vous faire pour combattre la stigmatisation?**

- Renseignez-vous au sujet des problèmes de santé mentale et sachez reconnaître les réalités plutôt que les mythes.
- Si vos amis, votre famille, vos collègues de travail ou même les médias font des déclarations qui sont fausses, dites-leur de quelle façon leurs paroles négatives et descriptions erronées affectent les personnes atteintes de maladie mentale et perpétuent les stéréotypes et les mythes.
- N'oubliez pas que notre façon de nous exprimer peut influencer la façon de penser et de parler des gens qui nous entourent; choisissez vos mots avec soin et n'utilisez pas un langage blessant ou péjoratif.
- Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent encore apporter une grande contribution à la société; nous devons reconnaître et applaudir le positif, pas le négatif.
- Traitez avec respect et dignité les personnes atteintes d'un problème de santé mentale; appuyez leurs choix et encouragez leurs efforts de rétablissement.

La maladie mentale ne fait pas de discrimination. Elle peut toucher n'importe qui. Cependant, en prenant le temps de bien comprendre les faits et de renseigner les gens autour de vous, vous serez mieux en mesure d'apporter du soutien aux personnes atteintes d'une maladie mentale et réduire les préjugés contre lesquels elles luttent.

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au 1 800 361-5676 ou visitez le site [travaillsantevie.com](http://travaillsantevie.com).