



Ne gardez pas le meilleur pour la fin : l'importance de prendre soin de soi

Nous avons tous des priorités, et il arrive souvent dans notre monde où les gens sont occupés qu'on fasse passer la carrière et la famille avant soi-même. En lisant ceci, vous pouvez vous demander : *mais que serais-je sans mon travail et ma famille?* Lorsque les gens pensent à l'équilibre travail-vie personnelle, ils l'associent habituellement au travail, à la famille ou aux relations, mais ils oublient souvent une partie très importante de l'équation : eux-mêmes! Prendre soin de nous-mêmes est nécessaire pour renforcer notre résilience et nous occuper de toutes les autres choses qui font partie de notre vie.

Mais que signifie *prendre soin de soi*? Il s'agit simplement d'investir intentionnellement des efforts dans une démarche bénéfique pour notre propre santé physique, mentale et émotionnelle. Bien que chaque personne ait sa façon unique de prendre soin d'elle-même, nous sommes nombreux à avoir tendance à négliger nos propres besoins ou à les mettre en veilleuse pour finalement les oublier. Il est vraiment important de prendre soin de soi; évitez donc de reléguer ce devoir au bas de la liste des choses qui méritent votre attention et votre temps.

Prendre soin de soi signifie différentes choses pour différentes personnes, et pourrait inclure, entre autres, prendre un bon bain chaud, écouter votre émission favorite en baladodiffusion, méditer, voyager, savourer un repas avec des amis, ou faire du jogging. Dans le fond, prendre soin de soi correspond à toute activité qui nourrit votre esprit, votre corps et votre spiritualité. L'astuce consiste à prioriser de telles activités plutôt que de les faire quand vous avez le temps.

Afin de vous faire réfléchir davantage à la façon dont vous prenez soin de vous, voici plusieurs catégories d'activités personnelles :

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



Santé

C'est tout ce que vous faites pour prendre soin de votre corps physique. Cela comprend notamment manger sainement, faire de l'exercice régulièrement, soigner les douleurs persistantes et obtenir suffisamment d'heures de sommeil de qualité. En intégrant ces habitudes à votre quotidien, vous renforcerez votre système immunitaire et améliorerez votre humeur.

Passe-temps

Un passe-temps est toute activité que vous faites par pur plaisir, par exemple, pratiquer un sport, apprendre une langue, apprendre à jouer d'un instrument de musique, voir les nouveaux films à l'affiche ou lire des livres que vous aimez. Faire régulièrement des activités qui vous procurent du plaisir n'est pas frivole, mais une excellente façon de prendre soin de vous.

Vie sociale

Prenez le temps de rencontrer vos amis. Parlez-leur de ce qui se passe dans votre vie, et écoutez-les parler de ce qu'ils pensent. Les activités sociales renforcent l'estime de soi, en plus d'atténuer le stress.

Spiritualité

C'est une dimension que les gens cultivent et explorent par une variété de moyens personnels. Pour certains, la religion et la prière constituent la façon de s'ouvrir à leur côté spirituel. Pour d'autres, c'est le yoga et la méditation, ou encore des activités qui ne sont pas traditionnellement considérées comme spirituelles, par exemple aller au spa, prendre un bon bain chaud ou faire une promenade dans la nature. Peu importe la forme que ces activités prennent pour vous, la spiritualité comprend tout ce qui alimente votre monde intérieur.

Surtout, souvenez-vous que prendre soin de soi n'est pas égoïste. C'est en fait l'un des gestes les plus généreux que vous puissiez offrir à votre entourage, qu'il s'agisse de vos collègues, de votre famille ou de vos amis. Si vous prenez soin de vous-même, vous serez mieux en mesure de prendre soin des autres et de leur apporter du soutien.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



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?

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou travaillsantevie.com



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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 800 361-5676 ou travailsantevie.com

