

## Besoin de faire le point sur votre santé mentale?

Source: [Manulife](#)

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Voici comment faire le point vous-même dans le confort de votre foyer.

À peu près tout le monde connaît le concept de médecine préventive. On se fait régulièrement examiner les dents et les yeux. On rend visite à notre médecin de famille au moins tous les trois ans

Mais sommes-nous aussi prévoyants quand il s'agit de santé mentale?

Bien sûr, les avantages de la prévention en santé mentale ne sont peut-être pas aussi évidents que ceux du dépistage de la haute pression en cardiologie. Mais le fait d'être à l'écoute et de prendre soin de soi peut favoriser le bonheur et la santé.

« La santé mentale, c'est comment on se sent au quotidien et on interagit avec autrui. Est-on habité par la peur et l'angoisse ou profite-t-on de la vie au maximum? Elle a des répercussions sur la vie familiale, explique Tom Barwell, psychothérapeute de Toronto. Elle a un effet sur notre manière de nous faire des amis, notre attitude au travail et la qualité de notre sommeil. La santé mentale, ça touche absolument tout. »

Cette année, à cause de la pandémie de COVID-19, de nombreuses personnes ont vécu plus d'anxiété et de stress qu'à l'habitude. Si vous sentez que votre santé mentale est fragilisée, il serait peut-être temps d'évaluer votre bien-être psychologique. Voici ce que vous pouvez faire pour commencer.

### Comment savoir s'il est temps de faire le point sur sa santé mentale?

En santé mentale, la proactivité est le nerf de la guerre. Cela peut vous aider à :

- cibler les causes de votre stress et à les désamorcer;
- acquérir de l'assurance et renforcer votre estime de soi;
- cultiver des relations saines.

Un bilan peut aussi vous aider à repérer les signes précoces de la maladie mentale afin de chercher de l'aide.

Quels sont les signes à surveiller? Tout changement de comportement soudain peut être révélateur, selon Mio Yokoi, thérapeute torontoise à la barre du balado Life Stuff 101. Les petites angoisses peuvent rapidement prendre des proportions incontrôlables.

Autres indices à surveiller :

- insomnie;
- maux de tête;
- hypertension.

Vous pourriez aussi constater que vous avez plus souvent recours à des sources de distraction externes comme le magasinage, la drogue, l'alcool ou la nourriture.

Enfin, la thérapeute souligne que les événements marquants – même s'ils ont été heureux, comme une promotion – ont aussi une incidence sur la santé mentale. Le fait de rester à l'écoute de soi dans les périodes charnières favoriserait donc le bonheur et la santé.

### **Comment évaluer son état de santé mentale?**

Il n'y a pas de solution unique. Certaines personnes préfèrent s'en occuper elles-mêmes, et d'autres choisissent de s'en remettre à quelqu'un d'autre.

### **La pleine conscience à la maison**

Une partie de la démarche peut se faire par soi-même, à la maison. Posez-vous ces questions :

- **Comment est-ce que je me sens habituellement durant la journée?** Par exemple, ressentez-vous de la peur, de l'inquiétude, de la solitude, du stress?
- **Comment est-ce que je réagis à la peur et à l'anxiété?** Il est normal de ressentir des émotions négatives, mais est-ce que le fait de reconnaître leur présence vous aide ou fait dégénérer les choses?
- **Comment mes relations avec les autres me font-elles sentir?** Les relations interpersonnelles ont un effet très important sur la santé mentale, explique Tom Barwell. La pleine conscience peut vous aider à cibler, à valoriser et à consolider celles qui sont saines.

Le fait de pratiquer la pleine conscience chaque semaine, chaque jour, ou même plus souvent, aide à comprendre comment on se sent vraiment. Cela permet aussi de reconnaître les schémas de pensée négatifs et les sources de stress. On peut ainsi évaluer s'il est pertinent d'aller chercher de l'aide.

### **Ressources en santé mentale : ce qu'il faut, au bon moment**

Prendre le temps de faire le point, c'est excellent, mais Tom Barwell apporte un bémol : « Certains problèmes sont difficiles à régler par soi-même, même s'il est naturel de vouloir le faire. »

Considérez plutôt vous faire aider par des professionnels. Un psychothérapeute, un psychologue ou encore un autre professionnel de la santé mentale pourra épauler votre médecin de famille. De nombreux professionnels de la santé offrent désormais des services ou des soins en ligne afin de respecter les mesures de distanciation physique et de réduire la propagation de la COVID-19.

### **Contactez PAEF pour plus de soutien:**

- Composez le 1-877-847-4525
- Courriel : [support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)
- Visitez le site <http://ca.resourcesforyourlife.com>
  - CODE : BMWeCare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play.
  - MOT DE PASSE : 149301