



## Le mois de mai est le mois de la sensibilisation à la santé mentale : comment allez-vous sur le plan psychologique?

Nous prenons rendez-vous pour des examens médicaux, faisons des analyses de sang et vérifions notre tension artérielle. Ces examens nous aident à mieux cerner notre état de santé physique, mais la santé mentale ne fait pas l'objet d'un suivi aussi systématique. Bien qu'il existe des dépistages pour des troubles tels que la dépression ou les troubles liés à la consommation de substances, le bien-être émotionnel et la forme émotionnelle sont plus difficiles à évaluer. Comment se portent votre santé mentale et votre forme émotionnelle? La plupart d'entre nous partons du principe que tout va bien... jusqu'à ce que ce ne soit plus le cas.

Une bonne façon d'évaluer où vous en êtes consiste à examiner quatre domaines :

- 1) **Résilience émotionnelle** : parvenez-vous à rebondir face au stress quotidien, ou restez-vous prisonnier de la tristesse ou de la ruminantion?
- 2) **Schémas de pensée** : vos pensées sont-elles réalistes et flexibles, ou deviennent-elles de plus en plus négatives et répétitives?
- 3) **Comportement** : assumez-vous vos responsabilités, ou vous retirez-vous des activités qui vous plaisaient autrefois, avec des changements au niveau du sommeil ou de l'appétit?
- 4) **Relations** : entretenez-vous de bonnes relations avec les autres, ou prenez-vous vos distances, vivez-vous des conflits, ou avez-vous du mal à établir des limites qui protègent votre temps et votre énergie?



Soyez attentif à toute perturbation persistante dans l'un de ces domaines. Tout comme la santé physique, la santé mentale peut être renforcée par de petits ajustements : limitez votre exposition aux actualités et aux réseaux sociaux, veillez à bien dormir et restez en contact avec des personnes qui vous soutiennent. Chaque jour, accomplissez de petites actions réfléchies qui correspondent à vos valeurs – ce qui compte le plus pour vous – plutôt que de vivre en pilote automatique. La santé mentale s'améliore grâce à une attention constante, et votre PAE peut vous y aider.

## Conseils pratiques pour gérer le stress : concentrez-vous sur l'essentiel pour éviter de vous sentir dépassé

Le sentiment d'être dépassé n'est pas lié à une charge de travail excessive, mais au fait d'être confronté à trop de priorités qui se font concurrence. Cette sensation de « paralysie face à l'imprévu » est source de stress. Pour sortir de cet état, posez-vous une question simple : « Si je ne devais accomplir qu'une seule tâche au cours de l'heure qui vient, laquelle choisirais-je? » (Un adage similaire : si vous ne savez pas quoi faire, faites comme si vous le saviez, et passez à l'action.) Même un petit progrès crée un sentiment de maîtrise, ce qui réduit l'anxiété. Le sentiment d'être submergé s'estompe à mesure que votre concentration se précise et que vous commencez à établir un ordre des priorités. Une fois que vous êtes lancé, l'élan suit.

## Préparation financière et tranquillité d'esprit



Peu de choses sont aussi stressantes que l'angoisse financière liée à l'incertitude professionnelle ou à une perte d'emploi soudaine. Bien que la sécurité de l'emploi soit rarement garantie, un peu de préparation peut vous éviter la peur et la panique si le pire venait à se produire. Recherchez « applications simples pour gérer un budget ». Il existe de nombreuses applications que l'on peut maîtriser en quelques minutes pour vous aider à mieux gérer vos revenus et votre trésorerie. Dépenses liées au logement, aux services publics, à l'alimentation, aux transports, aux cafés au lait... vous verrez tout. Une fois que vous aurez cette vue d'ensemble, vous vous sentirez plus en contrôle. Le fait de se sentir plus autonome est synonyme de moins d'anxiété.

Faites la distinction entre vos besoins et vos envies. Identifiez les postes où il est le plus facile de réduire vos dépenses. Créez un fonds d'urgence et utilisez les services de virement automatique proposés par votre banque pour y parvenir. Comme la plupart des gens, vous serez surpris de voir à quel point votre pécule s'étoffe facilement et sans effort. Ne laissez pas le fait qu'il ne contienne actuellement aucun solde vous empêcher de franchir cette première étape. Idée clé : la préparation financière ne consiste pas à disposer de tout l'argent nécessaire si un imprévu survient. Il s'agit plutôt de renforcer votre sentiment de contrôle et votre résilience lorsque cela se produit. Votre PAE peut vous orienter vers davantage de ressources, de conseils financiers et de moyens de réduire votre vulnérabilité financière grâce à des services disponibles dans votre communauté, dont beaucoup sont probablement gratuits.

### Le lien, c'est ce qui compte

L'accent mis par la Semaine de la santé mentale sur les liens sociaux met en lumière un aspect que de nombreux lieux de travail négligent : les relations enrichissantes ne sont pas seulement un « plus », elles sont essentielles au bien-être. Se sentir en lien avec ses collègues, ses amis ou sa famille peut réduire le stress, renforcer la résilience et améliorer la santé mentale dans son ensemble. Pourtant, dans des environnements de travail très chargés ou en période difficile, il peut être difficile de maintenir ces liens.

C'est là que les programmes d'aide aux employés (PAE) jouent un rôle important. Les services de soutien psychologique proposés dans le cadre des PAE offrent un espace confidentiel où chacun peut s'exprimer, réfléchir et renforcer sa capacité à nouer des liens avec les autres. Qu'il s'agisse de stress au travail, de difficultés personnelles ou d'un sentiment d'isolement, un accompagnement professionnel peut aider à retrouver des compétences en communication et à établir des relations plus saines.

Un soutien est disponible et accessible dès que vous en avez besoin. N'hésitez pas à prendre contact, à engager la conversation et à faire de petits pas pour renforcer vos liens. Encouragez les autres à solliciter de l'aide lorsqu'ils en ont besoin : ensemble, nous pouvons contribuer à créer un environnement où chacun se sent soutenu, compris et mieux armé pour tisser des liens avec son entourage.

**Avis important :** Les informations contenues dans les Solutions PAESF sont fournies à seul titre d'information générale et ne sont pas destinées à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé ou d'un juriste qualifié. Si vous avez des problèmes spécifiques ou des préoccupations personnelles, contactez votre PAESF pour obtenir de l'aide supplémentaire, poser des questions ou être orienté-e vers des ressources communautaires.

