SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

Votre santé mentale est importante.

Et elle nous tient à cœur.

Prendre soin de votre santé mentale est crucial, d'où l'importance de prendre un moment pour bien cerner et comprendre les facteurs qui peuvent contribuer à l'améliorer.

Pour vous aider à relever ce défi, **iA Groupe financier** vous propose un guide pratique qui vous invite à faire le point sur les piliers incontournables de la santé mentale :

— La gestion du stress
— L'équilibre vies personnelle et professionnelle
— L'activité physique
— Le sommeil
— L'alimentation

Des contenus, des défis et des ressources vous guideront dans cette démarche.

Explorez les 5 thèmes

Comment ça va?

Prenez le temps de répondre sincèrement à cette question fréquente.

Gestion du stress

Une bonne façon d'améliorer votre concentration et votre productivité.

Équilibre vies personnelle et professionnelle

Évitez l'épuisement et outillez-vous pour vous accomplir totalement dans ces deux sphères de la vie quotidienne.

Hygiène de vie

L'activité physique, le sommeil et l'alimentation ont une influence significative sur votre état d'esprit.

Bilan

Prenez du temps pour vous et faites le point sur votre bien-être. C'est un excellent investissement.

iA Groupe financier

Comment ça va?

Combien de fois vous faites-vous poser cette question dans une journée et combien de fois répondez-vous machinalement « ça va bien »? Comme c'est la Semaine de la santé mentale, nous vous encourageons à prendre le temps de réfléchir à cette question et d'y répondre sincèrement.

RELEVEZ LE DÉFI

Remplissez le court questionnaire d'évaluation de santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Si vous obtenez un résultat faible dans certaines sections, n'hésitez pas à consulter les ressources du site de l'ACSM et à demander de l'aide au besoin.

Voici un bref portrait de la santé mentale au Canada

- 1 personne sur 3 au Canada connaîtra au moins un épisode de maladie mentale au cours de sa vie.
- La maladie mentale affecte indirectement tous les Canadiens et Canadiennes à un moment ou à un autre, que ce soit par une expérience personnelle, ou celle d'un proche.
- Chaque année, 500 000 Canadiens ou Canadiennes s'absentent du travail en raison d'un problème de santé mentale.
- Les personnes victimes de discrimination en milieu de travail sont deux fois plus susceptibles d'éprouver un niveau élevé ou extrêmement élevé de stress : 43 % par rapport à 21 % pour celles qui n'en ont pas été victimes.

Ces statistiques démontrent clairement que nous devons continuer de parler d'enjeux de santé mentale et d'être proactifs pour encadrer davantage les personnes plus à risque.

Reconnaître les signes que quelque chose ne va pas

Comme les problèmes de santé mentale sont autant fréquents dans la population, il est important de reconnaître les signes qu'une situation affecte votre santé mentale ou celle d'une personne de votre entourage. Nous vous invitons à porter une attention particulière à ces exemples :

1. **Changements physiques**
   Fatigue, manque d'énergie, perte ou prise de poids;
2. **Changements psychologiques**
   Tristesse, isolement, irritabilité ou manque de considération pour autrui;
3. **Changements cognitifs**
   Troubles de la prise de décision, problèmes de mémoire ou erreurs plus fréquentes;
4. **Changements au travail**
   Absentéisme, retards, baisse de productivité et de motivation.

Si vous vivez des difficultés qui affectent votre santé mentale, n'hésitez pas à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé pour vous accompagner.

Si vous avez un régime d'assurance collective, informez-vous auprès de votre employeur pour connaître les ressources auxquelles vous avez accès.

Ressources coups de cœur

Vivre avec quelqu'un qui a un problème de santé mentale (vidéo)

En attendant le psy : prendre sa santé psychologique en main un défi à la fois (livre)
Isabelle Soucy

Obtenir de l'aide
Soutenir un proche (articles)
Site web de l'ACSM

Consultez les sources

Le stress vous stresse?

74 %
de la population canadienne se dit touchée d'une façon ou d'une autre par le stress au travail ou dans leur vie personnelle. Nous trouvions donc essentiel d'aborder ce thème dans le cadre de la Semaine de la santé mentale.

C'est quoi le stress?

D'abord, démystifions un mythe : le stress n'est pas forcément une mauvaise chose.

En fait, il est avant tout une réaction physique qui augmente le niveau de vigilance pour faire face à un danger potentiel. C'est plutôt lorsque le corps subit un état de stress pendant une période prolongée ou lors de situations inappropriées, qui ne sont pas réellement menaçantes, que des effets nocifs sur la santé peuvent survenir.

C'est pourquoi, lorsque l'on constate que notre niveau de stress est élevé depuis un certain temps, il est important de mettre des actions en place pour mieux le contrôler.

5 moyens de prévenir et de gérer le stress

1. **Bougez**
   L'exercice physique stimule les hormones de bien-être du cerveau. Cela peut donc être une excellente façon de réduire le stress et d'améliorer votre humeur.
2. **Mangez sainement et dormez suffisamment**
   En mangeant des repas équilibrés et en dormant suffisamment, votre corps et votre cerveau auront l'énergie et le repos dont ils ont besoin pour bien fonctionner.
3. **Contrôlez votre respiration**
   L'accélération du rythme cardiaque est un symptôme courant du stress. En respirant lentement et profondément, vous calmerez votre esprit et votre corps.
4. **Maintenez des interactions sociales positives**
   Entourez-vous de personnes qui ont un effet positif sur votre vie.
5. **Discutez ouvertement de vos préoccupations avec quelqu'un de confiance**
   Le simple fait d'exprimer vos sentiments et d'obtenir l'écoute dont vous avez besoin pourrait vous aider à vous sentir mieux.

RELEVEZ LE DÉFI

Accordez-vous une « pause zen » en effectuant l'un des exercices suggérés dans la page de relaxation et méditation de PasseportSanté.

Qui sait, peut-être voudrez-vous en faire une habitude!

Si votre niveau de stress est important et que vous avez de la difficulté à gérer vos émotions et vos comportements, n'hésitez pas à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé pour vous accompagner.

Si vous avez un régime d'assurance collective, informez-vous auprès de votre employeur pour connaître les ressources auxquelles vous avez accès.

Ressources coups de cœur

Par amour du stress (livre)
Sonia Lupien, Ph. D.

La peur d'avoir peur (livre)
André Marchand, Ph. D. et Al

Le piège du bonheur (livre)
Dr Russ Harris

Sans filtre (podcast)
avec l'invitée Sonia Lupien

Consultez les sources

Avez-vous trouvé votre équilibre?

Nous le constatons depuis plusieurs années, le monde du travail est en mouvance. Les attentes et pratiques liées à la conciliation vies personnelle et professionnelle évoluent.

Historiquement, le salaire et les avantages sociaux ont toujours été des facteurs de motivation de première importance. D'après les résultats d'un récent sondage, nous apprenons que la conciliation vies personnelle et professionnelle l'emporte désormais sur le salaire.

RELEVEZ LE DÉFI

Nous vous invitons à réaliser un exercice de valorisation en soulignant les éléments positifs ayant ponctué votre journée.

Vous pouvez utiliser le journal de gratitude que nous avons conçu à cet effet.

Qu'est-ce que la conciliation vies personnelle et professionnelle

Dans les faits, la conciliation ne se limite pas à distribuer le temps entre la vie personnelle et le travail de manière égale, mais plutôt à ressentir une pleine satisfaction de la place qu'occupe chacun de ces deux aspects dans notre vie.

Le déséquilibre survient généralement lorsque les exigences de l'un sont incompatibles avec certaines responsabilités de l'autre. Une telle situation crée un conflit de satisfaction vies personnelle et professionnelle, ce qui peut entraîner des sentiments d'épuisement, de surmenage et de stress.

5 conseils pour trouver un juste équilibre

1. **Prendre des pauses**
   Il est important d'accorder du temps dans votre journée de travail pour des activités que vous aimez.
2. **Maintenir des liens**
   Entretenez la camaraderie avec vos collègues. Faites leur signe de temps à autre pour prendre de leurs nouvelles, rire et relâcher la pression.
3. **Prévoir une période tampon après la journée de travail**
   Pour décrocher plus facilement après une journée de travail intense, essayez de faire une activité amusante.
4. **Se donner le droit à la déconnexion**
   Fermez votre ordinateur et désactivez les notifications de vos appareils intelligents pour créer une coupure entre vos heures de travail et votre temps libre.
5. **Gérer ses attentes**
   Fixez-vous des objectifs réalistes tant dans votre vie personnelle que professionnelle. Faites preuve d'indulgence avec vous-même lors de périodes plus occupées et n'oubliez pas de célébrer vos bons coups.

Si vous pensez vivre un déséquilibre entre votre vie personnelle et votre travail, n'hésitez pas à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé pour vous accompagner.

Si vous avez un régime d'assurance collective, informez-vous auprès de votre employeur pour connaître les ressources auxquelles vous avez accès.

Ressources coups de cœur

J'ai tout mon temps : comment attaquer la to do list avec énergie et efficacité (livre)
Laura Vanderkam

Apprenez à jongler entre vie pro et vie perso (livre)
Denis Monneuse

Consultez les sources

Bouger. Dormir. Manger.

Tout le monde sait que bouger, dormir suffisamment et manger de façon équilibrée a des bienfaits sur notre santé physique et mentale. Nous avons donc tout avantage à porter une attention particulière à ces trois volets pour avoir de plus saines habitudes de vie.

RELEVEZ LE DÉFI

Nous vous proposons 3 défis en lien avec l'activité physique, le sommeil et l'alimentation.

Activité physique

Défi 1

Tirez profit des belles journées pour faire une promenade au grand air. Si vous faites du télétravail, pourquoi ne pas assister à l'une de vos réunions en marchant?

Conseils et astuces

— Joindre l'utile à l'agréable : certaines tâches comme le ménage, le jardinage ou le pelletage sont de bonnes occasions de bouger.

— Faire un ou deux exercices de musculation par jour sans bouger de votre poste de travail.

— Faire une promenade après avoir mangé pour faciliter la digestion, faire le plein d'oxygène et de vitamine D et ainsi augmenter votre niveau d'énergie pour le reste de la journée.

Sommeil

Défi 2

Effectuez un exercice de méditation de 10 minutes une fois au lit. Vous pourriez trouver le sommeil plus rapidement et vous réveiller moins fréquemment au cours de la nuit.

Conseils et astuces

— Éteindre les écrans avant le coucher pour éviter le plus possible la lumière bleue. Celle-ci nuit à la production de mélatonine, une hormone qui aide à s'endormir.

— Se coucher et se réveiller à la même heure tous les jours et tenter d'avoir une routine relaxante avant d'aller au lit.

— Éviter les repas tardifs, ils peuvent nuire à l'endormissement et à votre sommeil.

Alimentation

Défi 3

Ce midi ou ce soir, préparez un repas sain en respectant les proportions de l'assiette équilibrée du guide alimentaire canadien. Les combinaisons sont presque infinies!

Conseils et astuces

— Prendre vos repas à table, sans télévision, téléphone ni ordinateur.

— Planifier vos repas de la semaine en choisissant des recettes saines combinant protéines, glucides à grains entiers, légumes et fruits riches en fibres.

— Avoir toujours une bouteille d'eau avec vous pour vous hydrater suffisamment au cours de la journée. Viser à boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.

Si vous avez un régime d'assurance collective, informez-vous auprès de votre employeur pour connaître les ressources auxquelles vous avez accès.

Ressources coups de cœur

« Stress et alimentation » (podcast) de Isabelle Huot et Sandra Lupien

InsightTimer et Calm (applications mobiles) pour aider à la relaxation et au sommeil

Consultez les sources

Et puis, comment ça va?

Après avoir découvert des contenus variés sur la gestion du stress, l'équilibre vie personnelle-travail et l'incidence de l'activité physique, du sommeil et de l'alimentation sur la santé mentale, votre réponse à la question « Comment ça va » a-t-elle évolué?

Peu importe votre réponse, nous espérons que vous avez désormais tous les outils nécessaires pour identifier les éléments qui favorisent ou qui nuisent à votre santé mentale et votre bien-être.

Les défis que vous avez relevés

Parmi les défis que vous avez relevés, lesquels vous ont fait le plus de bien?

Lesquels aimeriez-vous mener à bien sur une base régulière?

Le fait de s'accorder du temps quotidiennement pour prendre soin de soi, mentalement et physiquement, est essentiel pour conserver son bien-être au centre de ses priorités.

Les connaissances que vous avez acquises

Plusieurs statistiques, faits et conseils vous ont été présentés. Avez-vous appris quelque chose de nouveau?

Élargir nos connaissances sur différents aspects de la santé mentale aide à mettre des mots sur nos émotions et nos réactions face à certaines situations et à mieux les comprendre. Cela nous permet aussi d'être plus à l'écoute des autres et de savoir comment accompagner quelqu'un qui vit une épreuve difficile.

Les ressources que vous avez découvertes

Avez-vous consulté des ressources pour en apprendre davantage sur certaines thématiques?

Êtes-vous plus du type livre ou balado?

Que ce soit par curiosité, par intérêt ou pour mieux comprendre un enjeu que vous vivez, le fait de bâtir un répertoire de ressources et d'avoir des pistes de solution à portée de main procure un sentiment de sécurité.

RELEVEZ LE DÉFI

Ralentissez sans culpabilité!

Pratiquez l'art de ne rien faire en vous accordant une pause, une **vraie**. Nous entendons par « pause » un moment qui vous fait plaisir, avec le moins de distractions possible. Par exemple, pendre votre café en regardant par la fenêtre, prendre un long bain en soirée, prendre un peu de soleil dans votre cour ou dans un parc.

En conclusion

S'accorder du temps, s'instruire, démystifier des mythes et avoir accès à des ressources sont des éléments essentiels pour être en mesure de prendre soin de soi et des autres.

Collectivement, contribuons à briser l'isolement, à ouvrir le dialogue et à faire preuve de plus de sensibilité face aux enjeux de santé mentale de notre société.

Sources Semaine de la santé mentale

Comment ça va?

Comment reconnaître les signes de détresse à la maison et au travail
dialogue.co

Faits saillants sur la santé mentale et la maladie mentale
cmha.ca

Sondage Benefits Canada sur les soins de santé 2022
Solutions d'assurance et d'épargne collectives
iA Groupe financier

Le stress vous stresse?

Comment bien gérer son stress?
canada.ca

Comprendre et gérer son anxiété
dialoguecorp.com

Stress
dialoguecorp.com

Équilibre vies personnelle et professionnelle

Conciliation travail-vie personnelle
cchst.ca

Encourager la conciliation travail-vie personnelle
homewoodhealth.com

Faire pencher la balance : la conciliation travail-vie personnelle l'emporte sur le salaire comme principal avantage pour les travailleurs canadiens
centredepresseadp.ca

Les bons réflexes de la conciliation travail-famille-vie personnelle
boutique.desaison.ca

Hygiène de vie

Améliorer sa santé grâce à l'activité physique
quebec.ca

Cinq façons d'adopter de saines habitudes alimentaires en période de stress
dialogue.co

L'alimentation pour s'attaquer aux troubles de santé mentale
ici.radio-canada.ca

Le sommeil
canada.ca

Quatre manières de favoriser l'exercice physique
dialogue.co

SRM268-195(25-04) ACC

iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel l'**Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.** exerce ses activités.

1 877 422-6487

ia.ca