



Ghislaine Labelle, M.ps., CRHA
PSYCHOLOGUE ORGANISATIONNELLE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE
WWW.GHISLAINELEBELLE.COM

Êtes-vous un allié ou un rival de votre bien-être psychologique?

Selon des données issues de l'Organisation mondiale de la santé, au Québec et au Canada, la première cause d'invalidité court et long terme est liée aux problèmes de santé psychologique.

En 2020, on estime que l'invalidité liée aux problèmes de santé psychologique sera la 2^e cause la plus importante dans le monde. Ces données sont préoccupantes. Et non, ça n'arrive pas qu'aux autres. Selon Santé Canada, **un individu sur cinq** souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie. Comment éviter que cela nous arrive à nous? Comment s'assurer d'un capital-santé?

Bien que l'on n'ait pas le contrôle absolu sur tous les événements de notre vie, il est possible de se prémunir ou de diminuer l'effet néfaste de certains agents stressants en faisant le choix d'adopter certaines attitudes et habitudes saines, celles qui influencent positivement notre bien-être psychologique.

Investir dans son capital-santé en adoptant des attitudes positives

Imaginons pour un moment que votre capital est un réservoir (un seau, un puits) rempli d'énergie, d'équilibre, de ressources, de sentiments positifs, de maîtrise et de contrôle sur soi, de bonheur... Imaginez que toutes ces belles ressources s'épuisent, que votre réservoir se vide, que se passe-t-il? Vous broyez du noir, vous n'arrivez plus à dormir, vous anticipez chaque changement comme une montagne, vous avez de la difficulté à vous concentrer et à prendre des décisions... Vous roulez dans le négatif. Si vous vous comportez de manière à vider votre réservoir à chaque jour sans vous soucier de refaire le plein, vous êtes un rival de votre bien-être psychologique.

Chaque action positive contribue à remplir votre réservoir. Par exemple, vous obtenez des félicitations pour la réalisation d'un projet, vous vous récompensez après une période de travail intense, vous prenez le temps de vous divertir, vous prenez le temps de faire de l'exercice et maintenez de bonnes habitudes alimentaires. Toutes ces petites actions contribuent à remplir votre réservoir, donc à accroître votre capital-santé. Si des événements imprévus tels que la perte d'un être cher ou des changements organisationnels importants affectant vos responsabilités au travail surviennent, vous êtes mieux préparés à les affronter. En d'autres mots, lorsque vous êtes physiquement ou psychologiquement fatigué, votre capacité de résilience s'en trouve diminuée. Vous éprouvez plus de difficultés à faire face aux événements imprévus et accablants.

Pour faire le plein de son réservoir quotidiennement

1. Faites une activité physique accompagnée de bonnes respirations profondes.
2. Transformez vos pensées négatives en pensées positives. Soyez aux aguets de la petite voix interne.
3. Nourrissez des relations saines.
4. Accordez-vous des petits plaisirs à chaque jour (pas des friandises).
5. Dites merci chaque fois que c'est possible. Exprimez votre gratitude participera à vous sentir bien.
6. Reconnaissez vos limites et si nécessaire, sachez dire NON lorsque vous sentez que les demandes qui vous sont adressées sont irréalistes.
7. Faites une activité qui détend votre esprit : marcher avec votre animal préféré, regarder la neige tomber ou apprécier un beau tableau.
8. Entretenez votre réseau social en personne ou de manière virtuelle.
9. Diminuez vos exigences si vous êtes une personne compétitive et ambitieuse (type A).
10. Faites de l'humour plus souvent. Le rire agit en diminuant notre niveau d'activation.

Si vous traversez des épreuves difficiles telles qu'un deuil, des changements organisationnels, des relations difficiles à la maison ou au travail, ces situations amputent votre énergie ainsi que les réserves de votre capital-santé. Après un certain temps (variable selon les individus, car la capacité de résilience est propre à chacun), si vous n'avez pas pris soin de vous ressourcer suffisamment, votre réservoir se vide et vous vous surprenez d'éprouver un sentiment de vide ou de toucher le fond. Cela vous est-il déjà arrivé? Soyez honnête. En toute humilité, cela m'est arrivé à plusieurs reprises dans ma vie professionnelle. Puisque ma profession m'amène à être en soutien auprès de clients qui vivent des situations difficiles, il m'arrive d'oublier de prendre soin de moi. Lorsque je dépasse certaines limites, mon corps et surtout mon mental me le rappellent vivement.

Voici quelques exemples d'actions qui agissent à la hausse ou à la baisse sur son capital-santé.

ACTIONS POSITIVES ÉNERGISANTES

- Prendre des pauses ou se réserver des dîners en bonne compagnie sans parler de travail.
- Activer son corps pour faire circuler de l'énergie : marche, yoga, pilates, entraînement ou autres activités sportives.
- Se récompenser pour des périodes intenses de travail ou des efforts soutenus, soit par des activités plaisantes, soit par l'achat de cadeaux ou autres biens matériels.
- Visualiser le positif à chaque jour.
- Concentrer ses énergies sur les événements positifs.
- Nourrir de saines relations et un bon réseau de contacts.
- S'accorder des moments pour soi.

ACTIONS NÉGATIVES ÉNERGIVORES

- ✘ Travailler sans arrêt, sans prendre de moments de repos.
- ✘ Avoir de mauvaises habitudes de vie et alimentaires (sédentarité, alcool, tabagisme ou mauvaise alimentation).
- ✘ Ne pas prendre ses vacances lorsqu'on se sent fatigué.
- ✘ Anticiper le pire.
- ✘ Se laisser contaminer par des collègues de travail négatifs ou toxiques.
- ✘ S'isoler.
- ✘ Répondre aux besoins des autres (famille) sans écouter les siens.

Il est alors important d'être à l'écoute des signes avant-coureurs et faire place à des périodes de vacances, des activités sportives, ludiques, voire même la méditation, afin de diminuer le niveau de son stress et retrouver un meilleur équilibre.

Pour devenir un allié de votre bien-être psychologique, il faut nourrir les quatre entités : la tête, le cœur, le corps et la spiritualité. Tout est question d'équilibre et de dosage.

Tête : Par les croyances que vous entretenez. Si vous modifiez vos croyances négatives en croyances positives, vos attitudes changeront et auront un effet positif sur vous, votre santé globale et également votre environnement humain.

- Je suis tellement fatigué ou stressé par... *Je suis en forme et débordant d'énergie.* Si cela ne cadre pas avec votre état, vous pouvez répéter alors : « À tous les jours, et à tous les points de vue, je me sens de mieux en mieux... »
- Je n'y arriverai jamais par : *J'avance une étape à la fois.*
- Je ne serai jamais capable de m'en sortir (deuil, perte d'emploi, rupture...) par : *Je dispose des ressources nécessaires pour faire face à cette épreuve.*
- Et la vôtre maintenant...

Cœur : Nourrissez vos passions. Le travail ne peut pas être votre seule passion. Si c'est le cas, vous êtes soit en déséquilibre, soit vulnérable. Le cœur se nourrit également de relations positives et saines basées sur la gratitude, la reconnaissance, le soutien et l'affection. Êtes-vous entouré de personnes positives ? Avez-vous un bon réseau d'amis ? Dites-vous à ceux ou celles qui vous entourent que vous les appréciez ?

Corps : « *Un esprit sain dans un corps sain* ». Les deux vont de pair. Quand on est malade ou l'on éprouve des troubles physiques, très souvent le moral décline. Pour que votre mental soit à la hauteur, il faut que votre machine fonctionne à toute épreuve. On amène bien notre véhicule automobile pour des entretiens. Pourquoi est-ce difficile de prendre du temps pour faire l'entretien de notre machine, notre corps ? L'activité physique, une bonne alimentation, de saines habitudes de vie incluant des moments de détente et de l'humour augmenteront vos capacités physiques à faire face aux agents stressants.

Spiritualité : Être connecté à soi, à son cœur, c'est nourrir son entité spirituelle. Certaines personnes n'habitent que dans leur tête et sont peu en contact avec le reste de leurs corps. Elles sont coupées de leur centre d'énergie. Si c'est votre cas, respirer profondément (respiration dans l'abdomen et non au niveau du thorax) permettra à votre corps d'être énérgisé, mais également d'être plus en contact avec vous, vos valeurs profondes, vos besoins. Quand « on est en contact », on développe un centre de contrôle interne plus grand. La prise de décision est plus facile, il y a plus de sens et de cohérence entre nos actions et nos pensées, on travaille plus en harmonie avec l'univers. Si on est plus réceptif à ce type d'énergie, l'univers nous fournira les réponses dont on a besoin pour retrouver notre équilibre. Vous êtes sceptique ? Essayez-le avant de contester. Les séances de méditation et de relaxation, le « *focusing* » et autres techniques du genre donnent accès à notre capital énergétique.

Vous vous dites que c'est trop simple ? Essayez d'adopter un changement et de le maintenir pendant trente jours. Vous verrez bien. ☺

Confiez-nous vos affaires.
Nous saurons les prendre en main.



lavery

► lavery.ca

Administration
Aménagement du territoire
Zonage agricole
Environnement
Évaluation
Expropriation
Fiscalité
Litiges
Relations du travail

QUÉBEC MONTREAL HALVAX OTTAWA