



31 jours pour prendre soin de votre santé mentale



La première semaine de mai est la Semaine de la santé mentale, organisée par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Prendre soin de votre santé mentale est tout aussi important que de prendre soin de votre santé physique. Tous les systèmes de votre corps travaillent ensemble; lorsque l'un d'eux se dérègle, les autres peuvent en être affectés.

Votre alimentation, votre sommeil, votre niveau d'activité physique, vos interactions sociales et la façon dont vous vous parlez à vous-même peuvent tous avoir une influence sur votre santé mentale. Vous trouverez ci-dessous 31 activités simples qui soutiennent différents aspects de votre santé mentale. Considérez-les comme une liste souple : essayez-en une chaque jour ou choisissez celle qui vous convient le mieux selon vos besoins du moment.

N'oubliez pas : vous pouvez adopter l'une ou l'autre de ces habitudes n'importe quel jour du mois.

1

Planifiez une bonne nuit de sommeil

Des draps propres et douilletts ainsi qu'une routine régulière au coucher vous aident à recharger votre esprit et votre corps.

**2**

Prenez le temps de vous retrouver

Faites quelque chose que vous aimez. Visitez un musée, profitez d'un passe-temps ou regardez un film. Prendre du temps pour soi est une forme d'autosoins.

**3**

Ajoutez saveur et texture à vos repas

Rehaussez vos repas avec des graines de lin, des amandes ou des noix — des aliments reconnus pour leurs oméga-3 bénéfiques pour l'humeur et leurs fibres.

**4**

Exprimez ce que vous ressentez

Partagez vos pensées avec une personne de confiance ou communiquez avec un(e) professionnel(le) de la santé mentale pour obtenir du soutien.

**5**

Laissez entrer la lumière

Visez 30 minutes de lumière naturelle chaque jour pour améliorer votre humeur. Cela peut aussi favoriser un meilleur sommeil.

**6**

Donnez au suivant

Posez un geste de gentillesse. Offrez un café à un(e) ami(e) ou à un collègue. Donner peut apporter de la joie, et le lien social est aussi bénéfique pour vous.

**7**

Restez en contact

Appelez un proche ou prenez de ses nouvelles par appel vidéo. Bâtir et entretenir des relations saines est essentiel au bien-être émotionnel.

**8**

Resynchronisez la trame négative

Essayez de voir les choses sous un angle positif. Voyez les défis comme des occasions d'apprendre et de grandir.

**9**

Soyez attentif(ve)

Prenez le temps de faire une pause, de respirer et de vous concentrer sur le moment présent, sans distractions ni appareils numériques.

**10**

Mangez du poisson

Le poisson contient différents types d'acides gras oméga-3, associés à une meilleure santé cérébrale. De faibles apports ont été liés à des préoccupations liées à l'humeur.¹

**11**

Tenez un journal

Il n'a pas besoin d'être long. Notez simplement quelques mots par jour. Essayez d'identifier quelque chose de positif et écrivez-le.

**12**

Soyez créatif(ve)

Peignez, écrivez, jardinez, coloriez ou faites de la musique. Partager des intérêts et bâtir un réseau de soutien positif peut être très stimulant.



13

Reposez-vous au mieux

Limitez les distractions et évitez l'alcool, la caféine, les repas copieux et l'exercice trop près de l'heure du coucher.



14

Faites une bonne action

Faites du bénévolat à l'école, dans une banque alimentaire ou dans un refuge afin de favoriser le sentiment d'appartenance et l'esprit de communauté.



15

Faites une marche de 10 minutes à l'extérieur

Même une courte marche peut aider à réduire le stress et à améliorer votre humeur. Votre corps vous dira merci, et votre esprit aussi.



16

Pratiquez la gratitude

Prenez un moment pour remarquer ce qui va bien — même les petites choses. Il peut s'agir de votre vie, ou simplement d'une journée ensoleillée.



17

Misez sur fruits et légumes en collation

Ils constituent une bonne source de fibres, et une alimentation saine peut contribuer à améliorer le bien-être.



18

Faites preuve de compassion envers vous-même

Notez vos réalisations. Adopter cette perspective positive peut contribuer à améliorer votre humeur.



19

Demandez de l'aide

Vous n'avez pas à tout faire seul(e). Communiquer avec un(e) ami(e), un membre de la famille ou un(e) professionnel(le) de la santé mentale peut faire une différence.



20

Livrez vous à une introspection

Explorez vos émotions. Écrivez-les. Réfléchissez à ce qui est important pour vous et laissez-vous guider par cela.



21

Dancez sans retenue

Mettez de la musique et bougez. Vous libérerez le stress et déclencherez des substances cérébrales qui favorisent le bien-être.



22

Ajoutez de la couleur à votre quotidien

Colorier, bricoler ou créer peut apaiser. La répétition et l'expression créative peuvent être rassurantes.



23

Apprenez à dire non

Établir des priorités et des limites est une façon saine d'éviter d'en faire trop.



24

Gâtez-vous

Avec modération, le chocolat noir a été associé à une amélioration de l'humeur et à une réduction de la tension.



25**Prenez soin de vous**

Allez marcher, prenez un bain chaud ou savourez un café dans un endroit confortable. Vivez pleinement ces moments pour vous ressourcer.

**26****Changez votre point de vue**

Essayez de ne pas vous attarder sur ce que vous ne pouvez pas contrôler. Lorsque quelque chose échappe à votre pouvoir, concentrez-vous sur ce que vous pouvez améliorer.

**27****Trouvez le plaisir**

Le rire réduit le cortisol, l'hormone du stress, et améliore votre sentiment de bien-être. Regardez un sketch ou de courtes vidéos amusantes en ligne.

**28****Planifiez un repas avec un(e) ami(e)**

Partager un repas est une excellente façon de rester en contact avec les personnes qui vous sont chères.

**29****Essayez une méditation de 10 minutes**

Portez attention à votre respiration, aux sons et aux sensations. Laissez de côté les pensées et les inquiétudes pour vous concentrer sur le moment présent.

**30****Recherchez la sérénité**

Cherchez des occasions, au fil de la journée, de faire une pause, de respirer et d'être pleinement présent(e).

**31****Félicitez-vous pour le chemin parcouru**

Concentrez-vous sur vos progrès, et non sur la perfection. Être fier(ère) des objectifs que vous vous fixez et que vous atteignez contribue à votre bonheur.



Félicitations — vous êtes sur la voie d'une meilleure santé émotionnelle!
Poursuivez sur cette lancée. Appuyez-vous sur ce que vous avez appris tout au long du parcours pour rester à l'écoute de vous-même.

Toutes les émotions : reconnaître ce que vous ressentez et apprendre à le gérer



Nous avons toutes et tous des émotions.

À tout moment, nous pouvons passer de la joie à la colère, au découragement ou à la tristesse, puis retrouver un sentiment de mieux-être. L'être humain est naturellement doté d'une capacité de résilience émotionnelle.

Dès le plus jeune âge, nous apprenons souvent à exprimer ou à réprimer nos émotions en fonction des réactions des autres.¹

Lorsque les émotions sont constamment ignorées ou refoulées, elles peuvent s'accumuler avec le temps et avoir des répercussions sur la santé mentale et physique, notamment sur le sommeil, le système immunitaire et la santé cardiovasculaire.²

À l'inverse, une expression excessive ou mal encadrée des émotions peut également nuire à la régulation émotionnelle. Apprendre à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions est essentiel au bien-être global.¹

Il n'existe pas d'équilibre parfait entre exprimer ses émotions et les garder pour soi — cet équilibre varie d'une personne à l'autre. L'essentiel est de reconnaître ce que vous ressentez afin de pouvoir le traiter de manière saine.



C'est là que le guide de stratégies d'adaptation peut être utile. Il vous aide à approfondir ce que vous ressentez au-delà de l'émotion initiale — par exemple, la colère. Cette colère est-elle liée à de l'irritation ou à du ressentiment? Le guide propose des pistes concrètes adaptées aux différentes variations des émotions. Il vous aide à reconnaître, à aborder et à gérer ce que vous ressentez.¹

Utilisez le guide de stratégies d'adaptation ci-dessous lorsque vous n'êtes pas certain de ce que vous ressentez ou de la meilleure façon d'agir. Il peut vous aider à mettre des mots sur vos émotions et à vous sentir mieux.

Identifiez vos émotions³

1. Commencez par l'émotion dominante que vous ressentez.
2. Creusez davantage pour mieux comprendre comment vous vous sentez.
3. Essayez l'activité suggérée pour vous aider à gérer vos émotions.³

Heureux(se)

Joyeux(se)

Chantez

Votre chanson préférée

Excité(e)

Célébrez

Faites une danse de joie

Fier(ère)

Réfléchissez

À votre travail accompli

Amusé(e)

Riez

Avec un(e) ami(e)

Reconnaissant(e)

Remerciez

Avec une note

Soulagé(e)

Détendez-vous

Reposez-vous calmement

Triste

Seul(e)

Entrez en contact

Parlez à quelqu'un

Déçu(e)

Créez

Dessinez ou peignez

Blessé(e)

Réconfortez-vous

Prenez un bain chaud

Impuissant(e)

Dressez une liste

Notez toutes les bonnes choses

Malheureux(se)

Jouez

Amusez-vous

Morose

Sortez à l'extérieur

Profitez du soleil et de l'air frais

Surpris(e)

Étonné(e)

Tenez un journal

Notez-le par écrit

Choqué(e)

Apaisez-vous

Écoutez de la musique douce

Curieux(se)

Informez-vous

Faites des recherches

Confus(e)

Posez des questions

Obtenez plus d'information

Surpris(e)

Stabilisez-vous

Prenez cinq grandes respirations profondes

Émerveillé(e)

Explorez

Découvrez-en davantage

En colère

Agacé(e)

Apaisez-vous

Buvez un thé chaud

Frustré(e)

Reconsidérez

Essayez une autre approche

Irrité(e)

Faites une pause

Notez ce que vous ressentez

Furieux(se)

Faites de l'exercice

Libérez la tension

Bouleversé(e)

Expliquez-vous

Exprimez ce que vous ressentez

Ressentiment

Exprimez-vous

Partagez afin d'apaiser la situation

Craintif(ve)

Effrayé(e)

Partagez

Parlez-en

Nerveux(se)

Respirez

Prenez de lentes respirations profondes

Stressé(e)

Concentrez-vous

Sur vos cinq sens

Inquiet(ète)

Planifiez

Créez des étapes simples

Vulnérable

Blottissez-vous

Trouvez un espace sécurisant

Ébranlé(e)

Comptez

Jusqu'à 10, calmement

Inconfortable

Mal à l'aise

Écoutez

Ce qui vous apaise

Débordé(e)

Méditez

Détendez-vous et concentrez-vous

En insécurité

Réconfortez-vous

Cajolez un animal de compagnie

Mécontent(e)

Détendez-vous

Allongez-vous et relâchez la tension

Fatigué(e)

Relaxez

Appréciez le calme

Tendu(e)

Décompressez

Respirez profondément

¹<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante-mentale-positive.html>

²<https://cmha.ca/fr/brochure/le-stress/>

³<https://cmha.ca/fr/news/comprendre-ses-emotions-et-se-comprendresoi-meme/>



Apaisez votre esprit grâce à l'alimentation

Vous vous sentez stressé(e) ou dépassé(e) ? Il est courant de se tourner vers des aliments réconfortants dans ces moments-là. Ceux-ci sont souvent plus riches en sel, en gras et en sucre, et plusieurs d'entre nous les consomment pour se réconforter.

Mais ce n'est pas une fatalité. S'il est important de ne pas se priver à l'extrême, certains aliments peuvent réellement aider à soutenir votre humeur.

Faire des choix alimentaires équilibrés et nourrissants peut avoir un effet positif autant sur le corps que sur l'esprit.

Le stress peut se manifester de différentes façons, notamment par des symptômes physiques et émotionnels, comme :



Irritabilité



Douleurs et tensions
musculaires



Colère



Difficulté à dormir



Fatigue



Troubles digestifs

Un stress non géré peut entraîner des enjeux à long terme, y compris ceux mentionnés ci-dessus, et bien plus encore.

Manger (selon) vos émotions

Ce que vous mangez joue un rôle important autant sur votre santé physique que sur votre bien-être mental et émotionnel.¹ C'est pour cette raison que des expressions comme « aliments réconfortants » ou « alimentation selon l'humeur » sont couramment utilisées. Les choix alimentaires que nous faisons, consciemment ou non, peuvent influencer la façon dont nous nous sentons.

Les aliments riches en antioxydants, en oméga-3, en vitamine D et en fibres peuvent contribuer à soutenir votre humeur. Essayez d'intégrer ces aliments à vos repas :



Légumineuses et haricots

Haricots noirs, haricots blancs ou rouges, lentilles et pois



Fruits

Pommes, prunes, cerises, prunes, petits fruits, abricots, pêches et oranges



Noix et graines

Amandes, noix, pacanes, graines de lin et graines de tournesol



Légumes

Artichauts, chou frisé, chou, épinards, carottes, champignons, tomates, concombres, betteraves et brocoli



Gras sains

Olives, avocats, noix (amandes) et poissons gras (saumon, sardines)



Fines herbes et épices

Cannelle, ail, aneth, persil, curcuma et poivre noir

Votre corps et votre esprit sont étroitement liés, et ce que vous mangez peut influencer la façon dont vous vous sentez. Essayez ces recettes pour favoriser votre bien-être.



Chocolat chaud à la cannelle et au poivre noir

Donne : 2 portions | Préparation : 5 min | Cuisson : 10 min

Ajouter des épices à votre chocolat chaud aide à réduire la sensation de douceur excessive tout en ajoutant de la complexité aux saveurs.

Ingrédients

- ½ tasse de chocolat noir (pastilles ou carrés)
- 2 tasses de lait faible en gras, ou de lait de votre choix
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- ½ c. à thé de cannelle
- Une pincée de poivre noir moulu

Préparation

Déposez le chocolat dans un bol résistant à la chaleur. Dans une casserole, faites chauffer le lait, la vanille, la cannelle et le poivre à feu moyen. Lorsque de petites bulles se forment sur les bords, retirez du feu. Versez le mélange chaud sur le chocolat et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien fondu et homogène. Servez dans deux tasses.

Valeur nutritive

(par portion)



Calories : 176 | Lipides totaux : 6 g | Gras saturés : 4 g | Sodium : 137 mg | Cholestérol : 5 mg
Glucides totaux : 20 g | Fibres : 2 g | Sucres : 16 g | Protéines : 9 g | Potassium : 532 mg

Frittata aux champignons et aux épinards

Donne : 6 portions | Préparation : 10 min | Cuisson : 18 min

La frittata est facile à préparer et peut être riche en nutriments, selon les légumes que vous y ajoutez. Cette version contient des antioxydants et des fibres grâce aux épinards, ainsi que de la vitamine D provenant des champignons.



Ingrédients

- 5 œufs
- 1 tasse de lait d'amande non sucré et non aromatisé (ou autre lait de votre choix)
- ½ c. à thé de sel de mer
- ¼ c. à thé de poivre noir moulu
- ½ c. à thé de persil séché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse d'épinards, frais ou surgelés (décongelés et égouttés)
- 1 tasse de champignons, hachés

Préparation

Préchauffez le four à 350 °F et tapissez un plat allant au four de papier parchemin.

Dans un bol de taille moyenne, fouettez les œufs avec le lait, le sel, le poivre et le persil, puis réservez.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.

Faites sauter les épinards et les champignons jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés, environ 3 minutes. Laissez tiédir. Déposez le mélange d'épinards et de champignons dans le plat.

Versez le mélange d'œufs sur les légumes, couvrez de papier d'aluminium et faites cuire jusqu'à ce que les œufs soient tout juste pris, environ 15 à 18 minutes. La frittata est cuite lorsqu'elle est ferme au toucher.

Coupez en 6 portions et servez.

Valeur nutritive

(par portion)



Calories : 98 | Lipides totaux : 7 g | Gras saturés : 2 g | Sodium : 314 mg | Cholestérol : 175 mg
Glucides totaux : 2 g | Fibres : 1 g | Sucres : 0 g | Protéines : 7 g | Potassium : 88 mg

¹<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/defense/2021/06/lien-entre-bien-etre-mental-et-la-nutrition.html>

Webinaire

**Vous souhaitez découvrir plus de conseils bien-être de l'équipe de Teladoc Health Canada?
Participez à notre prochain Webinaire sur le bien-être**

Réinitialiser sa résilience : des habitudes scientifiquement prouvées pour récupérer du stress

Kennedy Huggett

Directeur de comptes
Teladoc Health Canada, Inc

Ying Yan Lin

Chargé de dossier
Teladoc Health Canada, Inc

**Jeudi 14 mai
à 11 h à 12 h (HE)**



Scannez ici pour vous inscrire

Contactez-nous

Si vous êtes confronté à une incertitude médicale, quelle qu'elle soit, Teladoc Health peut vous aider

Visitez TeladocHealth.ca/fr, appelez le 1 877 419-2378, ou téléchargez l'application Teladoc Health :

 Télécharger dans
l'App Store

 Disponible sur
Google Play

Teladoc TM
HEALTH

Cette lettre d'information n'est pas destinée à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de Teladoc Health Canada. Ainsi, Teladoc Health Canada ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de santé appropriés.

©Teladoc Health Canada, Inc. Tous droits réservés.