



Canadian Mental  
Health Association  
Ontario

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Ontario

**PRENEZ 15 MINUTES  
RIEN QUE  
POUR VOUS**



# PRENEZ 15 MINUTES RIEN QUE POUR VOUS

Nous comprenons que la situation est difficile en ce moment. Plus d'un an après le début de la pandémie, nous en ressentons tous les effets. Nous sommes nombreux à lutter contre l'épuisement professionnel, la solitude et la dépression. Il est devenu plus stressant et épuisant d'équilibrer les tâches de la vie quotidienne (travail, éducation des enfants, soins). De plus, l'idée de prendre ne serait-ce que quelques minutes pour pratiquer de saines techniques d'adaptation psychologique peut ressembler à une corvée de plus.

Toutefois, il est particulièrement important de prendre soin de soi lorsque l'on éprouve des difficultés. Prendre soin de soi, c'est se préserver. C'est une nécessité, pas un simple plaisir.

Une tâche de soins personnels ne doit pas être grande ou compliquée; en fait, lorsque votre énergie et votre détermination sont faibles, il est important de rendre la tâche aussi simple que possible. C'est ce que nous vous proposons ici : des idées simples de quinze minutes pour vous aider à vous sentir mieux.

Ces idées sont axées sur votre santé globale dans plusieurs domaines : mental, émotionnel, physique, social et spirituel.



# PRENEZ 15 MINUTES POUR LUTTER CONTRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'épuisement professionnel se définit comme l'épuisement des ressources physiques et émotionnelles. Il peut causer de l'inquiétude, de l'insatisfaction et de l'appréhension à l'égard des activités quotidiennes. Essayez de prendre 15 minutes chaque jour pour intégrer les étapes ci-dessous à votre routine, afin de prévenir l'épuisement et renforcer votre résilience.

## RECENTREZ VOS TÂCHES ET RÉFLÉCHISSEZ À VOS VALEURS

Le fait de prendre un moment pour réfléchir à vos valeurs personnelles ou professionnelles peut aider à réduire les sentiments d'ambiguïté et d'inefficacité qui peuvent entraîner un épuisement émotionnel, souvent la première manifestation de l'épuisement professionnel.

Par exemple, si vous avez des difficultés au travail, essayez de vous rappeler pourquoi vous avez commencé à travailler dans votre profession. Pensez à des exemples des effets positifs que vous exercez sur la vie de vos clients, de vos bénéficiaires, de vos patients ou de votre communauté.

Si vous travaillez dans un domaine lié à la santé, par exemple, la situation est extrêmement difficile actuellement. Les exigences sont élevées et vous pouvez être entouré de maladies, de blessures, de douleurs et de souffrance. Les effets de votre travail peuvent ne pas être immédiatement visibles pour vous. Rappelez-vous pourquoi vous avez choisi de travailler dans le secteur de la santé et quels bienfaits vos tâches quotidiennes procurent aux autres.

## RECADREZ VOTRE ÉTAT D'ESPRIT POUR COMBATTRE LE CYNISME

Lorsque nous cherchons constamment à éviter les expériences négatives au lieu de rechercher les expériences positives, nous pouvons en venir à nous sentir pessimistes, isolés, détachés ou démotivés. Entraînez-vous à modifier votre processus de pensée pour voir le positif lorsque cela est possible.

En prenant à nouveau l'exemple des travailleurs de la santé, essayez de noter un aspect positif de chaque interaction avec un client, un patient ou un collègue. Cela peut être quelque chose d'aussi simple qu'un sourire ou un « merci » pour l'aide que vous apportez. Prenez le temps de vous attarder sur ces interactions et notez-les. Au fil du temps, le fait de remarquer constamment les points positifs peut augmenter votre motivation et votre croissance et diminuer l'anxiété.

## RÉÉQUILIBREZ VOS TÂCHES POUR ACCROÎTRE VOTRE MOTIVATION

Nous avons tous des tâches quotidiennes. Essayez de classer chaque tâche selon celles que vous « désirez » et que vous « devez » réaliser. Si vous trouvez qu'il y a beaucoup plus de tâches que vous « devez » réaliser, dressez une petite liste de tâches que vous « désirez » réaliser pour créer un équilibre sain entre les deux.

L'équilibre entre les tâches que vous « désirez » et celles que vous « devez » réaliser chaque jour augmente la possibilité de conserver la maîtrise de soi et la concentration. Une meilleure maîtrise de soi au quotidien accroît le sentiment d'efficacité personnelle et réduit les risques d'épuisement professionnel.



# 15 MINUTES POUR VOTRE SANTÉ MENTALE

La santé mentale est plus que l'absence d'un trouble ou d'une maladie mentale : c'est la capacité de profiter de la vie et de surmonter les difficultés auxquelles nous sommes confrontés. Si vous avez du mal à maintenir une bonne santé mentale, sachez que vous n'êtes pas seul; un récent sondage de l'ACSM Ontario révèle que les niveaux de stress, d'anxiété et de dépression pendant la pandémie sont pires que jamais.

## VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR VOTRE PAUSE-SANTÉ MENTALE :

### DÉCONNECTEZ-VOUS

Le sentiment d'être informé peut être apaisant, mais le flux constant d'informations diffusées aux actualités peut avoir l'effet inverse. Coupez-vous des informations pendant 15 minutes, et faites des étirements ou une promenade.

### FAITES TRAVAILLER VOTRE CERVEAU

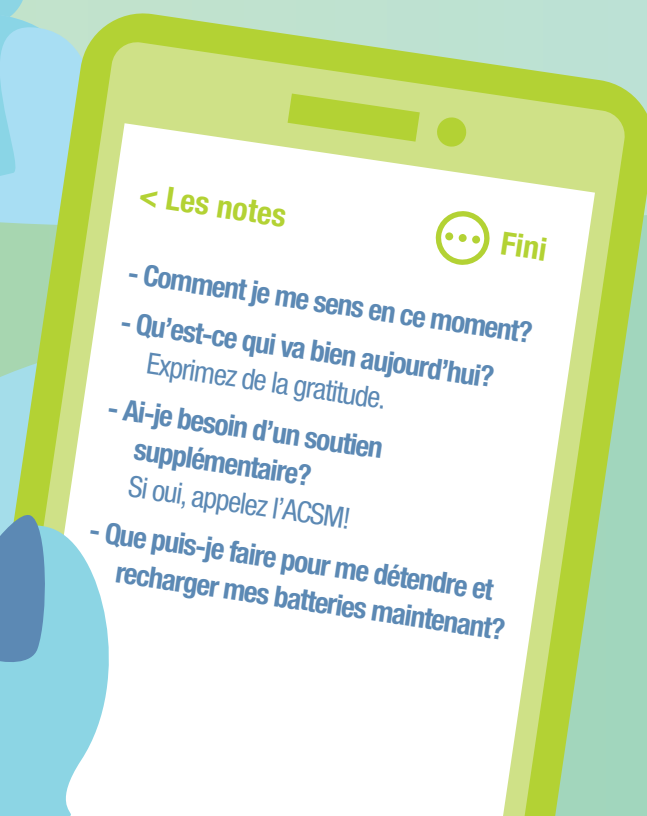
Lisez, faites des mots croisés, travaillez sur un casse-tête ou regardez une courte vidéo sur un sujet qui vous intéresse.

### FAITES UN BILAN PERSONNEL

Si vous vous sentez anxieux, rappelez-vous qu'il est normal de se sentir anxieux ou inquiet face à la pandémie de COVID-19. Essayez de prendre conscience de vos pensées extrêmes ou inutiles afin de les gérer.



Mon mantra durant la pandémie de COVID est "Fais de ton mieux. Oublie le reste", déclare Bonnie Tourond, responsable de la santé mentale gériatrique à la filiale de Fort Frances de l'ACSM. Il est important de nous rappeler que nous vivons une situation hors de l'ordinaire et que nous devons nous accorder une pause.»



# 15 MINUTES POUR VOTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Une bonne santé émotionnelle est un aspect fondamental qui favorise la résilience. Gardez à l'esprit qu'une bonne santé émotionnelle ne signifie pas que vous êtes libéré des émotions négatives. Il s'agit de disposer des compétences et des ressources nécessaires pour gérer les hauts et les bas de la vie quotidienne.

## VOICI QUELQUES MOYENS DE VEILLER À VOTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL :

### ÉCRIVEZ VOS SENTIMENTS

Lorsque nous mettons des mots sur nos sentiments, nous donnons un sens à nos émotions. Sans mots pour exprimer les émotions, nos sentiments peuvent nous sembler vagues. Le fait de nommer et écrire nos émotions nous aide à soulager l'anxiété et à diminuer notre réaction de colère ou de peur.

### POSEZ UN PETIT GESTE QUI VOUS FAIT DU BIEN.

Prenez une photo, préparez une gâterie, passez du temps dans le jardin. Faites ce qui vous plaît et ce qui vous permet d'affronter sainement la situation.

### RECONNAISSEZ VOTRE CHAGRIN

La pandémie de COVID-19 a entraîné pour tous une vague de pertes : économiques, sociales, physiques et émotionnelles. Il est important de prendre le temps de reconnaître ces pertes et d'en faire le deuil. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, consultez [notre ressource sur la perte et le deuil pendant la pandémie](#).



Il est tout aussi important de travailler sur notre santé émotionnelle que de prendre soin de notre bien-être physique», affirme Camille Quenneville, cheffe de la direction de l'ACSM Ontario.



# 15 MINUTES POUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE

Bien que la quarantaine à domicile et les mesures de distanciation physique réduisent la transmission du COVID-19, les recherches ont révélé que ces mesures peuvent entraîner des pratiques de loisirs plus sédentaires et une baisse de l'activité physique.

## VOICI QUELQUES MOYENS DE MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ PHYSIQUE :

### ALIMENTEZ VOTRE CORPS

Prenez une collation saine qui nourrit votre corps et lui donne l'énergie dont vous avez besoin pour maintenir votre bien-être. Veillez à rester hydraté en buvant beaucoup d'eau tout au long de la journée.

### FAITES DU RANGEMENT

Faites votre lit, lavez la vaisselle ou rangez votre bureau. Un sens de l'ordre dans votre vie peut contribuer à maintenir le bien-être physique et à réduire la fatigue mentale.

### FAITES DE L'EXERCICE

Les recherches indiquent que 15 minutes d'exercice par jour suffisent pour améliorer la circulation, l'humeur, le métabolisme et l'espérance de vie. Faites une promenade ou du jogging à l'extérieur, montez les escaliers ou regardez une courte vidéo d'entraînement sur YouTube.



**« Votre cerveau et votre corps fonctionnent ensemble. Lorsque vous prenez soin de votre santé physique, vous prenez également soin de votre santé mentale », déclare Lisa Carricato, éducatrice en santé mentale à l'ACSM Sault Ste Marie.**



# 15 MINUTES POUR VOTRE SANTÉ SOCIALE

Nos liens sociaux sont confrontés à des obstacles sans précédent en raison de la pandémie de COVID-19. Malgré les restrictions liées à la pandémie, il est important que nous prenions le temps d'entretenir nos relations. Les personnes qui sont bien sur le plan social vivent souvent plus longtemps et sont en meilleure santé.

## VOICI QUELQUES FAÇONS DE FAIRE UNE PAUSE-SANTÉ SOCIALE :

### UTILISEZ LES MÉDIAS SOCIAUX POUR ENTRER EN CONTACT AVEC LES GENS, ET NON SEULEMENT POUR FAIRE DÉFILER LES INFORMATIONS

Des études montrent que lorsque les gens passent beaucoup de temps à consommer passivement des informations sur les médias sociaux (p. ex. en faisant défiler l'écran, en lisant et en cliquant sur des liens), ils déclarent se sentir moins bien après. En revanche, lorsque les gens participent activement en ligne en partageant, en publiant des photos et en commentant, cela peut accroître le bien-être positif. Utilisez les plateformes sociales pour vous sentir en contact avec les autres. Consultez les recommandations de l'ACSM Hamilton sur les [ressources en ligne pour les liens sociaux et le bien-être mental](#).

### CONNECTEZ-VOUS VIRTUELLEMENT

Prévoyez une pause-café en ligne ou au téléphone avec un ami, un membre de votre famille ou un collègue. Même une conversation de 15 minutes suffit pour prendre des nouvelles et vous remonter le moral.

### TROUVEZ DES MOYENS D'AIDER

Les recherches révèlent que lorsque nous rendons service aux autres, nous renforçons notre propre santé mentale. Contactez vos voisins, vos parents âgés et vos amis pour savoir s'ils vont bien et s'ils ont besoin d'aide pour aller acheter des denrées, aller chercher des médicaments d'ordonnance à la pharmacie ou acheter d'autres articles ménagers importants.



Le soutien social est encore plus important lorsque vous ne vous sentez pas bien, souligne Abby Drimmie, coordonnatrice des événements spéciaux à l'ACSM Grey Bruce. Il s'agit d'un moyen important de gérer et de réduire le stress, ce qui est bon pour tout le corps.»





# 15 MINUTES POUR VOTRE SANTÉ SPIRITUELLE

Le bien-être spirituel consiste à vous connecter à ce qui est significatif pour vous d'une manière qui allège ou enrichit votre esprit.

## VOICI D'AUTRES MOYENS D'AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL :

### LAISSEZ S'EXPRIMER VOTRE CRÉATIVITÉ

La créativité peut être un outil efficace pour favoriser notre croissance spirituelle et nous aider à exprimer nos émotions. Essayez la peinture, le dessin, l'écriture, la poésie, le tricot ou la pratique d'un instrument de musique.



### PASSEZ DU TEMPS DANS LA NATURE

Des études montrent que cela a un effet positif puissant sur l'esprit et le corps, et que le fait de passer ne serait-ce que 15 minutes par jour dans la nature peut être bénéfique.



### PRATIQUEZ LA GRATITUDE

Notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et pourquoi. Ou prenez le temps de communiquer avec les personnes que vous aimez et dites-leur que vous les appréciez.



Les recherches révèlent que la spiritualité est liée au bien-être physique, et que le bien-être spirituel peut apporter du réconfort et de la force pour faire face aux difficultés de la vie, affirme Tara McKendrick, cheffe de la direction de l'ACSM Niagara. Essayez d'explorer l'autocompassion radicale, peut-être en apprenant des techniques de méditation simples qui permettent à votre esprit de se reposer de ses efforts.»



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Ontario





## ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, ONTARIO

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez souffre de problèmes de santé mentale ou de dépendances, n'hésitez pas à nous contacter. Sachez que de l'aide est toujours disponible.

[ONTARIO.CMHA.CA](http://ONTARIO.CMHA.CA)

[SOUTIEN DES FILIALES LOCALES DE L'ACSM](#)

[SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE AU NIVEAU PROVINCIAL](#)



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Ontario