

flashlight pour les collaboratrices  
et collaborateurs

# SANTÉ MENTALE



D<sup>r</sup> Anne Katrin Matyssek

**visana**

A votre service, tout simplement.

*Bonjour! C'est formidable que vous soyez là cette fois aussi! Ce flashlight doit vous aider à renforcer et préserver votre santé mentale.*



# Quel est le thème du jour? Quels en sont les effets?

- Une de vos collègues fond souvent en larmes lorsqu'elle est stressée. Un collègue lui recommande de faire des pauses plus fréquentes et de ne plus sauter le repas de midi.
- Un collègue vérifie déjà pour la troisième fois s'il a bien fermé la porte du bureau. Vous vous demandez si ce comportement est «normal».

Comme vous le savez peut-être, dire non ou donner un feed-back peut contribuer à renforcer la santé mentale. Naturellement, il existe d'autres possibilités pour entretenir le psychisme et garantir sa stabilité.

Ce flashlight vous donne des conseils en la matière.



La santé mentale semble bénéficier d'un intérêt particulier: depuis la recrudescence des maladies psychiques, de plus en plus de personnes se posent la question de savoir comment préserver leur équilibre psychique, en particulier pendant les périodes stressantes, afin que «cela» ne leur arrive pas. Point positif: le psychisme n'est finalement plus un sujet tabou, comme il l'a été pendant plusieurs décennies.

**Nous voulons toutes et tous être des individus à part entière. Mais avant tout, nous souhaitons être «normaux».**

«Normal»:

=

penser, ressentir et  
agir comme les  
autres (pas  
nécessairement de  
manière saine)



Pendant la puberté, cette question nous taraude:  
«Suis-je normal/e?» La plupart finissent par conclure: «Oui, je le suis!»

Le mot «normal» vient de «norme», et celle-ci repose sur un principe:  
la société s'accorde sur ce qui est «normal» en son sein. Même si  
cela nuit à la santé, comme le tabagisme ou le travail par postes.  
Mais lorsque tout le monde le fait, cela est considéré comme normal = accepté.

Parfois, nous envions les artistes précisément pour leur «grain de folie»:  
ils osent être différents de nous, et ce, parce qu'il le VEULENT (contrairement aux  
personnes atteintes de maladies psychiques, qui souvent, ne PEUVENT pas faire  
autrement).

Le courage d'être différent/e peut donc justement être un signe de SANTE mentale!  
Les besoins (tels que la reconnaissance, la confiance, l'appartenance, le repos,  
l'atmosphère positive, la stimulation) jouent un rôle essentiel dans le renforcement du  
psychisme. Lorsque les individus sont en mesure de satisfaire ces besoins y compris  
au travail, il en résulte un effet positif sur leur vie psychique.

**QUE  
POUVEZ-  
VOUS  
FAIRE  
DES  
MAINTENANT?**

Vous pouvez tester les trois mini-conseils suivants directement à votre place de travail, en vue de renforcer votre psychisme:



1. ■

**Accordez-vous des petits plaisirs**, p. ex. déguster immédiatement un morceau de chocolat. Tout ce qui vous fait du bien renforce votre âme. Vous lui envoyez ainsi le message: «Je mérite de m'accorder des petits plaisirs; c'est pourquoi je vais au sauna, je fais du sport, je m'octroie des massages, je veille à une bonne alimentation et suffisamment de sommeil, et je m'accorde maintenant ce morceau de chocolat.» La satisfaction des besoins physiques a un effet positif y compris sur votre psychisme.

2. ■

**Cultivez vos contacts sociaux**, p. ex. aller discuter maintenant avec une collègue sympathique. Naturellement, ce conseil s'applique également à votre vie privée: le temps passé avec vos amis/es et connaissances vous fait du bien. Il s'agit d'un acte conscient, d'une décision, et non d'un hasard. Les contacts avec les autres nous permettent de rire; ils sont un miroir pour nous, nous donnent une orientation et nous confortent dans nos décisions, nous offrent un soutien en cas de crise et nous confèrent un sentiment de sécurité.

3. ■

**Alternez entre les périodes d'activité**, p. ex. aller monter maintenant les escaliers sur cinq étages, **et les moments de calme et de pause**. Réfléchissez à ce qui est vraiment important à vos yeux. En fixant des priorités, vous réduirez votre stress. L'alternance du mouvement (durant les loisirs, p. ex. un jogging lent) et du calme, de la tension et de la détente, stabilise la santé mentale.

Ces trois conseils vous incitent à vous «accorder» quelque chose.

Il s'agit à la fois d'un signe distinctif de santé mentale (les personnes atteintes d'une maladie psychique ont beaucoup de difficultés à s'accorder quelque chose) et d'une mesure de prévention des maladies psychiques.

**Faites-vous plaisir en accomplissant les activités qui vous font du bien.**

(p. ex. sport, contacts, journal intime, loisirs)

**Renoncez à ce qui ne vous fait pas du bien.**

(p. ex. télévision, fast food, regretter ses ex)

En suivant ces deux conseils, vous faites de votre mieux pour renforcer votre santé mentale.

A la page suivante, vous trouverez une petite autoévaluation, qui vous permettra d'identifier ce que vous faites déjà pour renforcer votre santé mentale. Les comportements que vous n'avez pas cochés représentent des possibilités encore inexploitées de renforcer votre psychisme.

**Renforcer la santé mentale:**

- 1) faire plus souvent ce qui renforce**
- 2) faire moins souvent ce qui affaiblit**

# Que faites-vous déjà pour renforcer votre psychisme?

- Buvez-vous de l'alcool presque uniquement en société? Et dans ce cas, plutôt en petite quantité?
- Avez-vous des rituels qui donnent une structure à votre vie (p. ex. thé du soir, séances de sport fixes)?
- Prenez-vous le temps de coucher sur papier ce qui vous pèse (journal intime ou autre)?
- Parlez-vous de votre stress (et bien sûr d'autres sujets) avec des personnes bienveillantes?
- Veillez-vous à une alimentation équilibrée et riche en glucides (oui, ce dernier point est important aussi!)?
- Faites-vous des pauses lorsque vous en avez besoin? Osez-vous dire non?
- Dirigez-vous votre attention sur des aspects positifs, même en période de stress?
- Osez-vous entreprendre régulièrement quelque chose de nouveau (formation, livres) pour vous maintenir à niveau?
- Vous occupez-vous vous-même (!) au moins une fois par semaine du ménage et du rangement?
- Avez-vous des plans et vous donnez-vous ainsi la chance de réussir ce que vous entreprenez?
- Prêtez-vous attention à votre capacité de récupération (p. ex.: pas de travail à la maison, en vacances, etc.)?



---

***La santé psychique présente de multiples facettes.***

*C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail.*