



Mae Kroeis
Maitrise en promotion de la
santé, Université de l'Alberta



Le temps est précieux. Vous avez plusieurs volets à gérer de façon simultanée : famille, santé, intérêts/passions, amis, tâches ménagères, vacances, mais aussi la vie en général. Vous devez, en plus, travailler pour subvenir à vos besoins : 24 heures ne sont pas suffisantes pour jongler avec tout ça, n'est-ce pas? Alors, comment est-ce que l'on survit de façon à apprécier la vie? Votre santé mentale joue un rôle crucial.

Peut-être que vous n'avez pas réalisé, mais il est fort probable que vous ayez déjà senti des symptômes de déséquilibre. Cela inclus : l'impression d'avoir perdu le contrôle de votre vie, le fort sentiment de culpabilité due à la négligence de certaines tâches, la fatigue, le manque de concentration sur des tâches quotidiennes, les troubles de sommeil, les douleurs physiques, la difficulté à relaxer, l'irritabilité accrue, etc.

58 % des Canadiens disent qu'ils se sentent déborder par leurs nombreux rôles et préoccupations. Si vous devenez trop déborder dans la vie, ces hauts niveaux de stress vont éventuellement vous épuiser, mais peut aussi causer une dépression. À ce moment, vous ne pourrez plus fonctionner efficacement. Pour plus de renseignements au sujet de la dépression au travail, visitez le www.cmha.ca/fr.

Afin de promouvoir un équilibre travail/vie personnelle, il est conseillé de prendre soin de votre santé mentale. Voici quelques suggestions :

- Apprenez à gérer votre stress : exercez-vous à la respiration de relaxation ou encore faites de l'exercice physique;
- Conciliez vos priorités;
- Soyez vigilant avec les technologies : répondez à vos courriels seulement à des heures précises durant le jour;
- Séparez le travail du reste de votre vie;
- Mangez santé : l'alimentation peut affecter votre niveau de concentration et votre humeur;
- Prenez le temps de participer à des activités que vous aimez;
- Établissez un budget : l'argent est la source #1 de stress autre que le travail;
- Trouvez la force dans le nombre : passez du temps avec les personnes qui vous comprennent, qui comprennent votre situation et qui peuvent vous supporter.

Lorsque vous prenez soin de votre santé mentale et restez conscient de votre équilibre travail-vie personnelle, les bénéfices seront multiples. Voici quelques exemples : se sentir reposé, avoir de l'énergie, travailler de façon plus productive, être en meilleure santé physique et mentale, avoir l'option de choisir vos priorités au lieu d'en sacrifier certaines, avoir plus de temps libre pour vous-même et vos proches, etc. Une bonne façon de commencer est de faire le jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle sur au www.CMHA.ca/fr.

Il est aussi de la responsabilité des employeurs de prendre soin de la santé mentale de leurs employés. Pour plus d'information sur la santé mentale au bureau, visitez le <http://www.mentalhealthworks.ca/fr>.