



## Le temps pour soi : devenir une priorité pour sa santé par Noémie Maheux- Racine

Ce qu'on appelle le «temps» est en fait notre vie. Plus précisément, la durée de notre vie, donc il ne faut pas laisser l'augmentation de craintes concernant son propre avenir, la réprobation sociale, la peur du ridicule ou même la peur de l'échec nous gruger de ces précieuses secondes, minutes et heures. Une bonne forme mentale commence par la permission de se donner une pause de nos soucis et de nos préoccupations et de s'adonner à quelque chose qui nous procure du réel bien-être.

### **Gérer le stress**

À un niveau modéré, le stress pourrait être qualifié de bénéfique, car de courts épisodes de stress peuvent stimuler la production de substances chimiques qui sont bénéfiques à la mémoire, augmenter le niveau d'énergie et favoriser la vigilance. Toutefois, lorsque le stress devient une partie plus dominante dans la vie d'une personne, il peut causer des migraines, des ulcères, des tensions musculaires et de la fatigue. De plus, à un niveau plus émotionnel, cela peut mener à une diminution de la concentration et de la mémoire, de l'irritabilité ou même la perte du sens de l'humour (Association canadienne pour la santé mentale).

Parfois, la source même réside dans nos interprétations négatives qui peuvent être contrôlées en apportant des modifications à notre attitude et à nos comportements. On peut commencer par se fixer des objectifs réalistes. Il ne sert à rien de se presser et de vouloir emprunter des chemins sinueux pour se rendre plus rapidement au sommet de la montagne; ceci risque parfois de nous mettre dans des situations encore plus fâcheuses. En évaluant notre liste de choses à faire, on peut identifier celles plus facilement réalisables ou celles qui devraient être abandonnées. Un peu de préparation à l'avance ne fait pas de mal non plus! Puis, quand le stress commence à vous submerger, arrêtez quelques minutes pour prendre de grandes respirations. Aussi, faire de la visualisation positive pour l'atteinte de vos objectifs en vous voyant réussir dans chaque situation au lieu d'appréhender des échecs peut également être une source de motivation. Collectionnez chaque instant positif et dans des situations plus difficiles, tentez de vous les rappeler. Puis, sans essayer de bloquer les pensées négatives, ne les laissez pas vous écraser.

## **Bougez !**

L'activité physique est de plus en plus prescrite dans le traitement de la dépression. En fait, un exercice d'intensité moyenne favoriserait la synthèse de sérotonine et de dopamine, des hormones reconnues comme étant inférieures à la norme chez les personnes dépressives. Selon une étude effectuée sur un échantillon de plus de 10 000 participants suivis pendant 27 ans, les sujets pratiquant 3 heures ou plus de sport par semaine ont un risque diminué de 27% de souffrir d'une dépression par rapport à ceux moins actifs. De même, la sensation euphorisante et analgésique suite à une activité physique provient de la sécrétion d'endorphine, «l'hormone du plaisir» qui provoque cette sensation de calme et de satisfaction. En somme, l'activité physique favoriserait des rythmes de sommeil sains, la gestion du stress, l'activité mentale comme la mémoire à court terme et aurait un effet positif sur l'estime de soi (la valeur qu'une personne s'attribue). Sans omettre que cela peut engendrer de nouvelles rencontres et prévenir l'isolement social. Puis, rappelons-nous que c'est du temps pour vous faire plaisir, donc il est primordial de choisir une activité qui vous passionne et qui gardera votre motivation à fond !

## **Amusez-vous**

La vie peut parfois être bien trop sérieuse, donc il est important de lâcher son fou et de partager ce qui vous fait rire ou sourire avec vos proches. La bonne humeur est contagieuse ! Vous pouvez aussi vous fixer des objectifs tels que découvrir le yoga ou terminer de lire le livre qui traîne sur l'étagère de votre bibliothèque depuis trois ans. Le fait d'atteindre ces derniers améliorera grandement votre confiance en vous.

Un peu d'égoïsme ne fait pas de tort non plus. Se centrer sur nous-mêmes peut nous permettre de retrouver un état d'équilibre. Il faut commencer par s'aimer soi-même. Que ce soit de se préparer un repas, un bain moussant ou de danser dans son salon, il faut se déconnecter de temps en temps et laisser de la place à des expériences nouvelles qui sauront nous raviver. Il faut se rattacher à ce qui nous fait vivre pleinement et à ce qui nous rappelle que chaque seconde, minute et heure est pleinement vécue !

## **Références :**

-Association canadienne pour la santé mentale. (2016) *Conseils pour la bonne forme mentale*. Canada.

-Association canadienne pour la santé mentale. (2016) *Les avantages d'une bonne santé mentale*. Canada.

-Eukilibre. (15 novembre 2011) *L'activité physique a des effets positifs sur la santé mentale*. Québec, Canada.

-Psychologies. (avril 2005) *Il est urgent de ralentir*.