



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 12 :

### BILAN DE SANTÉ MENTALE : SE PRÉPARER POUR L'ANNÉE À VENIR



Nous sommes presque au seuil d'une nouvelle année. Traditionnellement, c'est un moment où bon nombre d'entre nous réfléchissent à l'année qui se termine et prennent leurs fameuses résolutions ou font des projets pour l'année à venir. De nombreuses personnes ont été affectées par le stress associé à la pandémie, notamment par la perte de leur emploi, l'incertitude économique, le décès d'un membre de leur famille, d'un ami ou d'une collègue, l'épuisement professionnel, la restriction des interactions sociales ainsi que l'instabilité, l'incertitude et la peur<sup>1</sup>.

Les campagnes de vaccination et une vigilance continue nous ont permis de maîtriser en grande partie le nombre de cas de Covid-19. Cependant, les psychologues s'inquiètent à juste titre des effets à long terme sur la santé mentale d'une pandémie qui a réglé notre vie au cours des deux dernières années. Des événements traumatisants tels que des catastrophes naturelles, la récession mondiale et d'autres crises de santé publique, telles que le SRAS, ont eu des effets néfastes durables sur la santé mentale des populations touchées<sup>2</sup> et ont entraîné une augmentation de la toxicomanie, des TSPT et des cas de dépression<sup>3</sup>. Au cours des deux dernières années, certain.e.s d'entre nous avons peut-être adopté des stratégies d'adaptation malsaines (manger trop ou pas assez, consommer de la drogue ou de l'alcool, dormir trop ou trop peu), ou avons peut-être vécu comme des automates, sans trop nous questionner sur nos émotions.

#### Épuisement professionnel et réflexion sur l'année écoulée

Revoquez votre routine quotidienne des deux dernières années. Vous avez peut-être commencé votre journée en consultant divers médias sociaux et d'actualités, puis avez travaillé à domicile (vidéoconférences, journées passées devant un ou deux écrans), avez aidé vos enfants à suivre leur cours en ligne, avez résolu des problèmes techniques, avez envoyé des textos ou des messages sur Twitter ou Messenger, avez conversé sur Skype ou Facetime avec des proches et terminé la journée en visionnant des nouvelles alarmistes avant de sombrer dans un sommeil agité. Et vos journées semblaient se fondre l'une dans l'autre; combien de fois avez-vous dit : « Quel jour sommes-nous aujourd'hui ? »

L'épuisement professionnel, qui est un état de profonde fatigue émotionnelle, physique et mentale causée par un stress excessif et prolongé<sup>4</sup> a toujours existé, mais il a augmenté pendant la pandémie. Notre équilibre travail-vie personnelle a soudainement basculé lorsque nous avons commencé à « vivre au travail », notre table de cuisine servant maintenant de bureau de fortune.



Dans un récent sondage, 85 % des personnes interrogées ont déclaré que leur bien-être avait diminué; 62 % avaient du mal à s'acquitter de leur charge de travail et à concilier celle-ci avec leurs autres responsabilités; et on signalait une hausse de l'épuisement et du cynisme<sup>5</sup>.

Bien que les appareils électroniques aient été une bouée de sauvetage pendant la pandémie, les consoles de jeu ont néanmoins accaparé 17 % plus de notre temps; les ordinateurs portables 45 % et les téléphones intelligents 76 %. Cet usage intensif a entraîné l'épuisement numérique, soit un état de fatigue mentale sévère due à leur utilisation qui serait à l'origine du manque d'énergie, de l'éparpillement de la concentration et de l'épuisement professionnel<sup>6</sup>.

En plus de vivre une pandémie et tous les défis qui l'ont accompagnée au cours des deux dernières années, nous avons été inondés d'autres mauvaises nouvelles. Après les meurtres très médiatisés d'Ahmaud Arbery, Breonna Taylor, George Floyd et d'autres aux États-Unis<sup>7</sup>, les manifestations et les tensions politiques se sont intensifiées pour culminer avec l'insurrection au Capitole des États-Unis en janvier 2021. Au printemps, de nombreux Canadiens non autochtones ont été choqués et les communautés autochtones ont été traumatisées de nouveau par la découverte de tombes anonymes d'enfants sur les anciens sites de pensionnats autochtones. Les changements climatiques, largement oubliés pendant la pandémie, sont revenus à l'avant-plan au début de l'été, alors que la chaleur record dans l'ouest du Canada a été suivie d'incendies de forêts qui ont ravagé des collectivités, privant de nombreuses personnes de leur domicile et de leur emploi<sup>8</sup>.

Même si certains d'entre nous ne s'en rendent pas compte, ces événements, l'utilisation constante d'appareils numériques, la difficulté à concilier travail et vie personnelle ainsi que la pandémie elle-même ont affecté notre santé mentale et peuvent nous avoir amenés à abandonner nos saines habitudes.

Compte tenu de cela, et alors que nous commençons à sortir de la pandémie, le début de la nouvelle année est un excellent moment pour prendre le pouls de notre santé mentale, la prioriser et nous fixer des objectifs réalistes pour l'année à venir.

### Que signifie « prendre le pouls » de sa santé mentale?

Tout d'abord, qu'entend-on par santé mentale? Selon l'OMS, la santé mentale se définit comme « l'état de bien-être grâce auquel une personne peut réaliser son potentiel, surmonter les tensions normales de la vie, travailler de façon productive et apporter sa contribution à la société »<sup>9</sup>. Être en bonne santé

mentale ne veut pas dire être constamment joyeux, cela signifie plutôt vivre les émotions que justifient les événements. Notre santé mentale influence la façon dont nous pensons, ressentons, agissons, interagissons avec les autres et prenons nos décisions. Elle comprend le bien-être émotionnel, psychologique et social. Une mauvaise santé mentale affecte également notre santé physique : la dépression augmente le risque d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2 et de maladie cardiaque<sup>10</sup>.

Il est important de surveiller son état de santé mentale. La maladie mentale comprend un certain nombre de troubles de santé mentale, tout comme les maladies cardiaques ou le diabète sont des troubles de santé physique. La maladie mentale implique un changement dans les émotions, les pensées et le comportement et est associée à de la détresse ou à des troubles d'adaptation aux activités sociales, professionnelles ou familiales. Les maladies mentales comprennent la dépression, les troubles anxieux, les troubles de l'alimentation et les comportements de dépendance<sup>11</sup>.

### Les symptômes de problèmes de santé mentale, s'ils ne sont pas soignés, peuvent devenir une maladie mentale

« Prendre le pouls » de votre santé mentale est un bon moyen de déterminer comment vous vous sentez réellement. Pour faire votre bilan de santé mentale, posez-vous les questions ci-dessous. Si vous remarquez un changement par rapport à ce que vous ressentez habituellement, considérez-le comme le signe que vous devez faire quelque chose pour améliorer votre santé mentale.

- Quelles sont vos habitudes de sommeil? Dormez-vous plus ou moins que d'habitude?
- Avez-vous remarqué des changements dans votre appétit? Mangez-vous plus ou moins? Votre poids a-t-il changé dernièrement?
- Qu'en est-il de votre niveau d'énergie? Est-il élevé ou bas? Vous surprenez-vous en train de regarder la télévision alors que vous devriez plutôt faire de l'exercice, aller faire une marche ou nettoyer la maison?
- Avez-vous de la difficulté à vous concentrer ou êtes-vous souvent distrait.e?
- Êtes-vous optimiste pour l'année à venir? Ou pessimiste?
- Participez-vous à des activités et aimez-vous fréquenter des gens? Il se peut que vous ne puissiez exercer certaines de vos occupations habituelles, mais il en existe d'autres. Avez-vous essayé de faire des activités accessibles comme la marche, la randonnée, le vélo, les réunions virtuelles de clubs de lecture, les petits rassemblements et repas en plein air, etc.?

- Êtes-vous morose? Avez-vous de la difficulté à vous lever le matin parce que vous avez la déprime?
- Êtes-vous irritable ou en colère? Êtes-vous prompt.e à vous disputer ou à crier?

Tout le monde vit des hauts et des bas, mais si vous constatez que vous êtes constamment de mauvaise humeur pendant deux semaines ou plus, c'est qu'il est peut-être temps de demander de l'aide.

### Quelques stratégies pour se préparer à l'année à venir

Le fait de réfléchir aux émotions et aux expériences que vous avez vécues au cours des deux dernières années vous aidera à prendre conscience de votre santé mentale et à développer des compétences pour l'améliorer. Cernez vos principaux facteurs déclencheurs de stress, surtout ceux des deux dernières années. Certains d'entre eux ont peut-être déjà été résolus : vos enfants sont probablement de retour à l'école et les nouvelles quotidiennes de la pandémie ne sont plus aussi sombres. Examinez les résultats de votre bilan de santé mentale et réfléchissez à la manière dont vous pourriez l'améliorer. Considérez le début de la nouvelle année comme une table rase et un nouveau départ avec de nouveaux objectifs.

Inspirez-vous de ce que vous avez trouvé le plus important pendant la pandémie ou de ce qui vous a le plus manqué. L'un des avantages de la pandémie pour certaines personnes est qu'elle leur a donné l'occasion de ralentir le rythme, de passer du temps en famille, de se recentrer sur ce qui est important et de trouver de nouvelles manières de se connecter les uns aux autres. Le Dr Itai Danovitch, chef du département de psychiatrie et de neurosciences comportementales à l'hôpital Cedars-Sinai, souligne que des événements comme la pandémie peuvent favoriser la croissance personnelle. « Les gens développent leur résilience. Ils apprennent à gérer les problèmes de santé mentale et trouvent des ressources internes et externes dont ils ignoraient jusque-là l'existence »<sup>12</sup>.

Les éléments suivants peuvent vous aider à élaborer un plan d'action réalisable susceptible d'améliorer votre santé mentale pour l'année à venir :

#### Hygiène numérique

- Supprimez certaines applications de votre téléphone. Avez-vous vraiment besoin de toutes ces actualités et applications de médias sociaux à portée de main? Si ceux-ci ont été une source de distraction et de nouvelles alarmistes, supprimez-les! Vous pouvez les réinstaller plus tard lorsque vous vous sentirez de nouveau vous-même. Si vous ne pouvez vous résigner à les

supprimer, fixez-vous des limites de temps de consultation, et respectez-les.

- Si vous travaillez à domicile et que vous pensez ne pas avoir réussi à concilier travail et famille, fixez des limites entre votre vie personnelle et votre vie professionnelle. Lorsque votre journée de travail est terminée, éteignez votre ordinateur, fermez-le et rangez-le ainsi que vos dossiers. Vous serez moins tenté.e de « jeter un coup d'oeil rapide à vos courriels » si vous devez rallumer votre ordinateur.
- Prenez des pauses fréquentes de votre écran et incluez des tâches hors ligne dans votre journée de travail.

#### Fixez-vous des objectifs réalistes et précis

- Pour améliorer votre sommeil, vos habitudes alimentaires et votre régime d'exercice et d'activité, rien de tel que de vous fixer des objectifs. Si vos objectifs sont trop vagues (comme « mieux dormir » ou « mieux manger »), il vous sera difficile de les atteindre. Qu'est-ce qu'un meilleur sommeil pour vous? Voici un objectif précis et réaliste : « J'éteins les lumières à 22 h et je laisse mon téléphone/ordinateur/tablette hors de ma chambre la nuit. »
- Notez vos objectifs afin de vous responsabiliser et de suivre vos progrès.

#### Faites de l'exercice

- L'activité physique est l'un des moyens les plus efficaces d'améliorer sa santé mentale. Encore une fois, fixez-vous des objectifs précis et réalistes.
- Demandez à des membres de votre famille de se joindre à vous ou planifiez des activités avec des ami.e.s en respectant les mesures de distanciation éventuelles en vigueur. La marche, le vélo, la course, le ski et le yoga sont des activités dont vous pouvez augmenter progressivement l'intensité à mesure que votre condition physique s'améliore.
- Programmez des alarmes sur votre téléphone pour vous rappeler de prendre de courtes pauses au cours de la journée pour faire des exercices d'étirement ou quelques pas dans la maison.
- Ayez un plan B si vous devez annuler vos activités extérieures à cause du mauvais temps (lecture, pâtisserie, cuisine ou, pourquoi pas?, le ménage).

### Améliorez votre concentration

- Dressez une liste de choses à faire et classez-les par ordre d'importance chaque jour. Ajustez votre liste à mesure que la semaine avance et que vos priorités changent.
- Ne faites qu'une tâche à la fois; évitez de sauter d'une tâche à l'autre ou de faire du multitâches.
- Programmez des pauses pour faire des exercices d'étirement ou une courte promenade pour vous changer les idées.
- Organisez votre bureau de façon à éliminer les distractions que cause l'encombrement. Rangez votre téléphone afin d'éviter la tentation de consulter vos messages.

### Faites des projets pour l'année qui s'en vient

- Au fur et à mesure que les destinations s'ouvrent et les voyages recommencent, faites des projets. Même si vous hésitez à faire un voyage à l'étranger ou à assister à de grands événements en salle, vous pourriez opter pour des manifestations ou rassemblements plus modestes avec un petit groupe d'ami.e.s. Il n'y a rien de mal à décliner une invitation à une fête ou à assister à un concert ou à une pièce de théâtre, même si votre entourage le fait. Allez-y progressivement : prenez un café avec des proches ou invitez un.e ami.e à venir regarder un film chez vous.
- Faites des projets de voyage plus près de chez vous; il vous reste probablement encore beaucoup de régions inexplorées et vous pourriez en profiter pour découvrir des endroits dont vous avez entendu parler, mais que vous n'avez jamais visités.
- Privilégiez les rencontres avec des personnes qui vous sont chères.

Vous constaterez peut-être qu'à mesure que certains aspects de votre vie reviennent lentement à la normale, vous commencez à ressentir les effets de tout ce que nous avons vécu collectivement. Déterminez ce dont vous avez besoin pour vous rétablir et guérir de ce qui a été une période très difficile. Tout le monde est différent, et ce qui reconforte vos proches peut ne

pas être ce dont vous avez besoin. Il n'y a pas de mal à cela. Vous devez faire preuve d'autocompassion, gérer votre santé et prendre le temps de vous adapter à la vie postpandémie.

Si vous ou une personne qui vous est chère êtes constamment de mauvaise humeur, en colère ou si vous ne savez pas par où commencer pour apporter des changements à votre vie, parlez-en à votre médecin de famille ou faites appel à votre programme d'aide aux employé.e.s et à leur famille afin de connaître les solutions qui s'offrent à vous. Sachez que vous n'êtes pas seul.e.

### Références :

1. Abbott, A. (3 février 2021) COVID's mental-health toll: how scientists are tracking a surge in depression. Article consulté le 22 juin 2021 sur le site <https://www.nature.com/articles/d41586-021-00175-z>
2. Savage, M. (28 octobre 2020) Coronavirus: the possible long-term mental health impacts. Article consulté le 23 juin 2021 sur le site <https://www.bbc.com/worklife/article/20201021-coronavirus-the-possible-long-term-mental-health-impacts>
3. Cedars Sinai. (24 novembre 2020) Long-term impacts of COVID-19: your mental health. Article consulté le 7 juillet 2021 sur le site <https://www.cedars-sinai.org/newsroom/long-term-impacts-of-covid-19-your-mental-health/>
4. Queen, D. et K. Harding. (6 juillet 2020) Societal pandemic burnout: a COVID legacy. Article consulté le 23 juin 2021 sur le site <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/iwj.13441>
5. Beheshti, N. (11 mars 2021) Is pandemic burnout draining your motivation and energy? Here's how we can all promote recovery. Article consulté le 23 juin 2021 sur le site <https://www.forbes.com/sites/nazbeheshti/2021/03/11/is-pandemic-burnout-draining-your-motivation-and-energy-heres-how-we-can-all-promote-recovery/?sh=5b3e41b91c02>
6. Sharma, M.K., et al. Digital burnout: COVID-19 lockdown mediates excessive technology use stress. *World Soc Psychiatry*. 2020; 2:171-2. Article consulté le 24 juin 2021 sur le site [https://www.researchgate.net/publication/343724873\\_Digital\\_Burnout\\_COVID-19\\_Lockdown\\_Mediates\\_Excessive\\_Technology\\_Use\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/343724873_Digital_Burnout_COVID-19_Lockdown_Mediates_Excessive_Technology_Use_Stress)
7. Dungca, N., J. Abelson, M. Berman, J. Sullivan. (8 juin 2020) A dozen high-profile fatal encounters that have galvanized protests nationwide. Article consulté le 6 juillet 2021 sur le site [https://www.washingtonpost.com/investigations/a-dozen-high-profile-fatal-encounters-that-have-galvanized-protests-nationwide/2020/06/08/4fdbfc9c-a72f-11ea-b473-04905b1af82b\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/investigations/a-dozen-high-profile-fatal-encounters-that-have-galvanized-protests-nationwide/2020/06/08/4fdbfc9c-a72f-11ea-b473-04905b1af82b_story.html)
8. Baum, K.B., I. Semeniuk, M. McLearn. (1er juillet 2021) B.C.s heat wave and fires were driven by climate change, and they won't be the last. What must we do next? *Globe and Mail*. Article consulté le 7 juillet 2021 sur le site <https://www.theglobeandmail.com/canada/article-western-canadas-deadly-heat-wave-is-driven-by-climate-change-will-it/>
9. OMS. (30 mars 2018) Santé mentale : renforcer notre action. Article consulté le 22 juin 2021 sur le site <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
10. CDC. (s.d.) Learn about mental health. Article consulté le 22 juin 2021 sur le site <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>
11. Clinique Mayo. Mental illness. Article consulté le 6 juillet 2021 sur le site <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>
12. Cedars Sinai. Cedars Sinai. (24 novembre 2020) Long-term impacts of COVID-19: your mental health. Article consulté le 7 juillet 2021 sur le site <https://www.cedars-sinai.org/newsroom/long-term-impacts-of-covid-19-your-mental-health/>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)


Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2021 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health