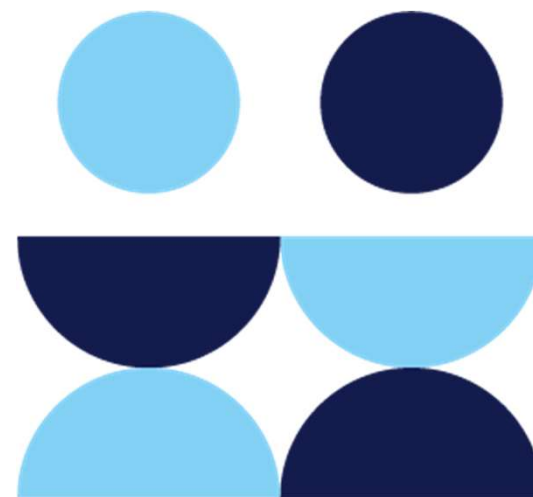


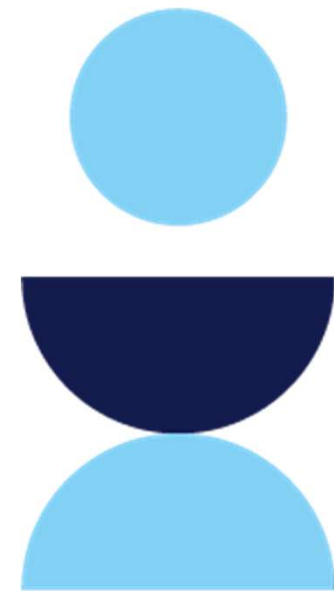
Les 7 habitudes qui protègent la santé mentale

Emilie SENEZ

Psychologue - Stressberodung



Introduction



**« Selon vous, qu'est-ce qui protège
le plus votre santé mentale au
quotidien ? »**

Au programme



Comprendre ... *ce qui protège notre santé mentale et ce qui ne dépend pas uniquement de nous*

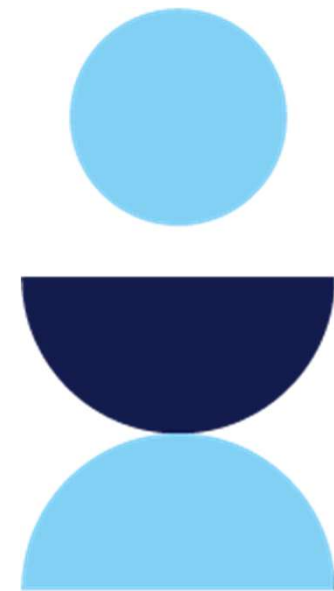
Explorer ... *les 7 habitudes protectrices selon la science*

Passer au concret ... *trouver ses propres changements*

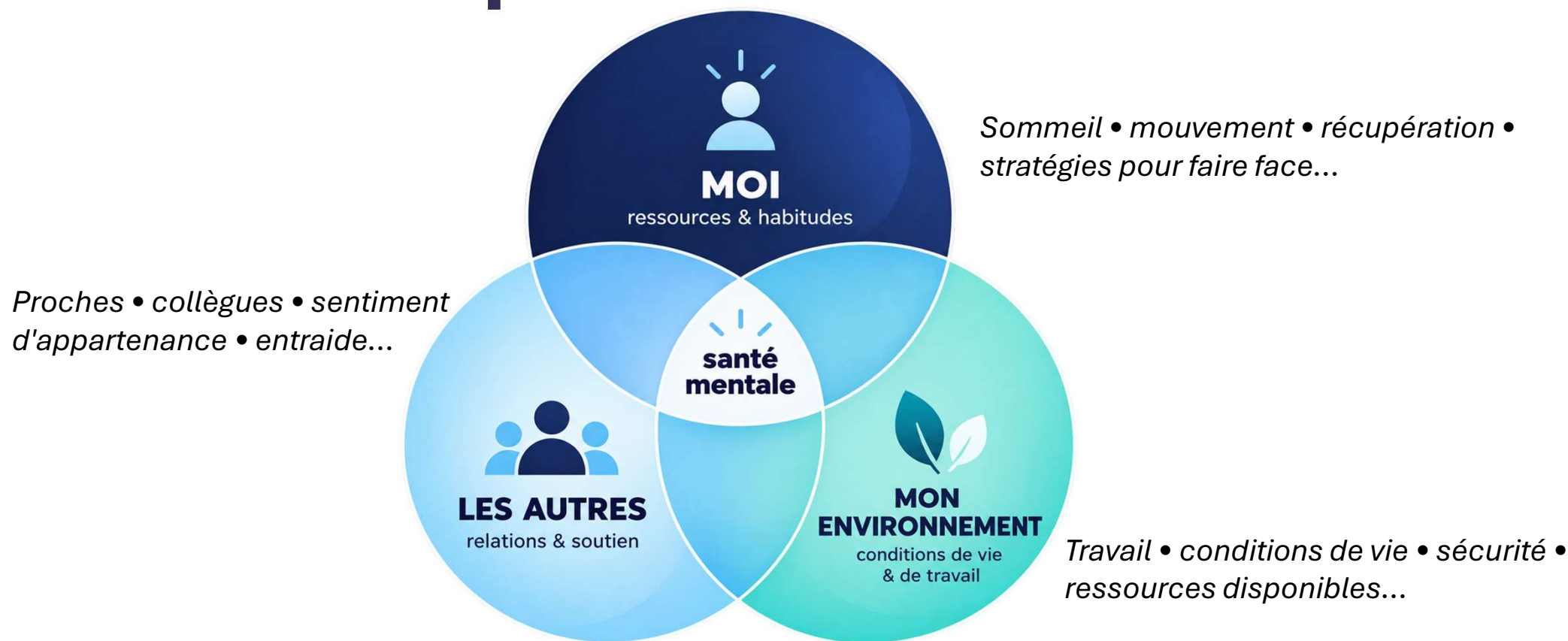
Savoir quand aller plus loin ... *quand les habitudes ne suffisent plus*



Comprendre



Notre santé mentale se construit à plusieurs niveaux

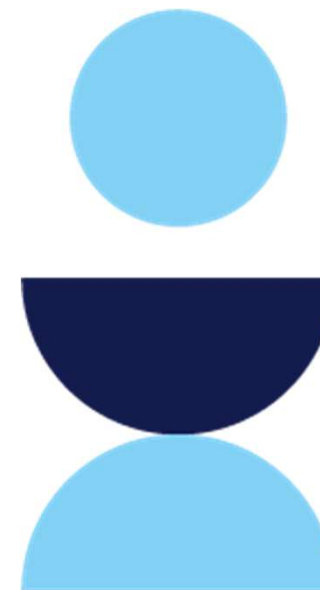


Protéger sa santé mentale, ça veut dire quoi ?



Ces habitudes peuvent nous aider à faire face et réduire certains risques. Elles ne garantissent pas l'absence de difficultés.

**Explorer et
passer au
concret**



Habitude n°1 : Bouger régulièrement

Faut-il vraiment faire du sport ?



Bouger un peu plus est déjà un premier pas.



Moins de symptômes
dépressifs et anxieux



Meilleur
sommeil



Mémoire
et attention



Bien-être
au quotidien



Peu de mouvement



Un peu plus

Marcher, prendre les escaliers...

Toute activité
physique
compte !



**À votre rythme,
régulièrement**

Déjà actif ?
Vous êtes sur
la bonne voie.



Une activité qui vous plaît, une place dans votre quotidien.



Bouger davantage à partir de votre quotidien



Choisissez ce qui vous plaît

Marcher, danser, jardiner, faire du vélo... Quelle activité avez-vous envie de retrouver ?



Accrochez le mouvement à une habitude existante

Marcher après le déjeuner, bouger pendant un appel, mettre une chanson en rentrant...



Prévoyez une version pour les journées chargées

Un petit tour lorsque la longue promenade ne tient pas dans la journée.

- Vous bougez déjà régulièrement ? Appuyez-vous sur ce qui vous aide à garder ce rythme.

Habitude n°2 : Protéger son sommeil et sa régularité

Le sommeil, une ressource pour notre équilibre

Attention et mémoire

Rester disponible pour réfléchir et apprendre.

Émotions

Mieux réguler nos réactions au quotidien.

Santé mentale

Améliorer le sommeil peut réduire les symptômes d'anxiété et de dépression.

Le sommeil et la santé mentale s'influencent dans les deux sens.



Quels repères pour favoriser le sommeil ?



Un rythme aussi régulier que possible

Une heure de lever relativement stable, adaptée à vos contraintes.



De la lumière le jour

Sortir à la lumière naturelle, notamment le matin pour les personnes travaillant en journée.



Une transition vers le sommeil

Réduire progressivement les sollicitations et la lumière avant le coucher.

Vous dormez déjà bien ? Préservez ce qui vous convient.

Habitude n°3 : Entretenir ses liens avec les autres

Des liens qui nous font du bien

😊 Prendre plaisir à être ensemble

Rire, discuter, partager un repas, une activité ou un bon moment.

🌱 Se sentir à sa place

Être accepté, apprécié et partager un sentiment d'appartenance.

💛 Pouvoir compter sur quelqu'un

Trouver de l'écoute, du réconfort ou une aide concrète quand on en a besoin.

La qualité des liens compte aussi, au-delà du nombre de contacts.



Faire une place aux liens dans son quotidien



Partagez quelque chose qui vous plaît

Un repas, une marche, un jeu, une activité... ou simplement un moment pour discuter.



Gardez une occasion de vous retrouver

Un appel, une pause ou un rendez-vous régulier, selon les disponibilités de chacun.



Faites un pas vers l'échange

Prendre des nouvelles, proposer un café ou commencer par quelques mots avec une personne que vous côtoyez.

Vous appréciez déjà ces moments ? Préservez-leur une place.

Habitude n°4 : Préserver des temps de récupération

Qu'est-ce qui nous aide à récupérer ?

Récupérer, c'est retrouver de l'énergie et voir diminuer la fatigue et les tensions liées aux efforts.

Décrocher mentalement

Passer des moments où les préoccupations professionnelles occupent moins notre esprit.

Se détendre

Vivre des moments de calme, avec peu d'effort et de tension.

Se sentir capable dans une autre activité

Apprendre, créer ou relever un défi personnel accessible, en dehors du travail.

Avoir une marge de choix

Pouvoir décider d'une partie de ses activités pendant son temps personnel.



Après ma journée, de quoi ai-je besoin ?

« Le travail reste dans ma tête »

Noter ce que je reprendrai demain, puis entrer dans une activité qui capte mon attention : roman, jeu, cuisine, échange avec un proche...

« J'ai besoin de calme et de repos »

M'installer confortablement, écouter de la musique, marcher tranquillement, ...

« J'ai envie de faire quelque chose pour moi »

Dessiner, bricoler, jouer d'un instrument, apprendre quelque chose qui m'intéresse...

Dans mes possibilités du moment, qu'est-ce qui pourrait me faire du bien ?

**Habitude n°5 :
Faire une place au plaisir et
au sentiment
d'accomplissement**

Qu'est-ce qui me donne de la satisfaction ?

Éprouver du plaisir

Faire quelque chose que l'on apprécie, qui éveille notre intérêt ou notre curiosité.

« J'aime ce moment. »

Se sentir capable

Apprendre, créer, mener une petite réalisation à son terme ou constater un progrès.

« Je suis content de ce que j'ai fait. »

Une activité peut apporter du plaisir, de la satisfaction... ou les deux.

Une envie à retrouver, une activité à découvrir

 **Qu'est-ce que j'aimerais retrouver ou découvrir ?**

Une activité appréciée autrefois, une envie laissée de côté, quelque chose qui m'intrigue...

 **Qu'est-ce qui est possible cette semaine, à quel moment ?**

Lire quelques pages, reprendre un morceau, essayer une recette, avancer une étape d'un projet.

 **Qu'est-ce que ce moment m'a apporté ?**

Du plaisir ? De l'intérêt ? La satisfaction d'avoir essayé ou réalisé quelque chose ?

Choisissez une possibilité qui vous correspond, sans objectif de performance.

**Habitude n°6 :
Protéger son attention et
faire de la place à ce qui
compte**

À quoi donnons-nous notre attention ?



Des vies qui semblent idéales

Beauté, minceur, richesse, couple, voyages, réussite...



Des comparaisons parfois défavorables

« Les autres ont mieux, font mieux... suis-je à la hauteur ? »



Une question pour retrouver ses repères

« Est-ce que ce que je regarde correspond à ce qui compte pour moi ? »

Ce qui capte mon attention mérite-t-il toute la place que je lui donne ?

Faire de la place à ce qui compte pour moi



Choisir davantage ce que je regarde

Ajuster mes abonnements et notifications selon ce qu'ils m'apportent.



Revenir à mes valeurs

« Qu'ai-je envie de faire vivre dans mon quotidien ? »

La présence, la curiosité, l'entraide, la créativité...



Reconnaître ce que j'apprécie déjà

Une attention reçue, un moment partagé, quelque chose qui m'a fait du bien.

Cette semaine, à quoi ai-je envie d'accorder davantage d'attention ?

**Habitude n°7 :
Sortir et être en contact
avec la nature**

La nature, une ressource pour notre santé mentale

Un soutien pour l'humeur

Passer du temps dans un environnement naturel peut améliorer notre état émotionnel.

Un cadre pour récupérer

Un parc, un jardin, une forêt... un endroit où prendre un moment pour soi.

Une occasion de réunir plusieurs habitudes

Bouger, partager un moment, pratiquer une activité agréable.

La nature peut aussi faire partie de notre quotidien.

Faire une place à la nature dans sa semaine

Repérer un lieu accessible et agréable

Un parc à proximité, un jardin, un chemin arboré...

L'associer à un moment existant

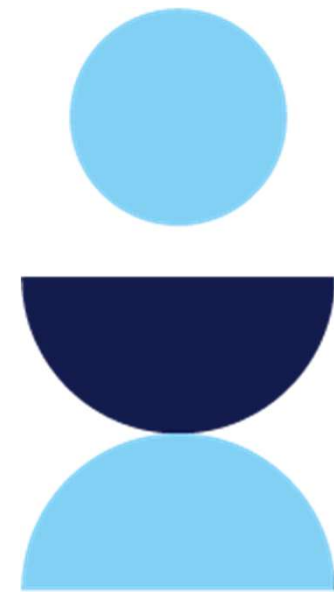
Une promenade, une sortie avec les enfants, un rendez-vous avec un proche.

Prendre le temps d'être là

Regarder autour de soi, écouter, marcher ou s'asseoir selon son envie.

Quel endroit aimeriez-vous retrouver un peu plus souvent ?

**Quand les
habitudes ne
suffisent plus**



Quand demander du soutien ?

 **Quand les difficultés s'installent ou s'intensifient**
Anxiété, tristesse, irritabilité, épuisement, perte d'intérêt...

 **Quand le quotidien devient plus difficile**
Dormir, se concentrer, travailler, entretenir ses relations ou prendre soin de soi.

 **Quand on ressent le besoin d'en parler**
Même sans savoir expliquer précisément ce qui ne va pas.

Vous n'avez pas à attendre d'aller très mal, ni à avoir essayé toutes ces habitudes.

Vers qui se tourner ?

Pour faire le point sur sa santé

Son médecin traitant ou un professionnel de santé mentale.

Quand le travail contribue aux difficultés

La Stressberodung, la médecine du travail et les interlocuteurs adaptés dans l'entreprise.

Pour être soutenu dans la démarche

Une personne de confiance peut aider à prendre rendez-vous ou accompagner.

Un premier contact suffit pour commencer à chercher une aide adaptée.

En cas de danger immédiat : appeler le 112.



Service Prévention et Formation

Le service *Stressberodung* propose :

- des **consultations individuelles confidentielles** (jusqu'à cinq séances par salarié),
- un **appui psychosocial** destiné aux **délégués du personnel** dans une logique d'orientation et de prévention.

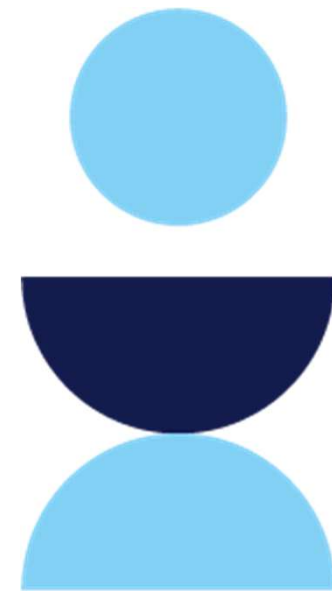
Le service *Stressberodung* est gratuit.

Les consultations ont lieu sur rendez-vous.

Les personnes intéressées peuvent contacter le service *Stressberodung* :

- par e-mail : stressberodung@csl.lu ou
- par téléphone : **+352 27 494 – 222**

Conclusion



Et maintenant, qu'avez-vous envie de garder pour vous ?



Ce qui me fait déjà du bien

Une habitude, une relation ou un moment que je souhaite préserver.



Une piste qui me correspond

Quelque chose que j'aimerais essayer, retrouver ou ajuster.



Un premier pas concret

Quand pourrais-je lui faire une place ? De quoi aurais-je besoin ?

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi reconnaître ce qui nous aide et savoir chercher du soutien.

**Merci
pour votre
attention !**

SENEZ Emilie · Psychologue



Site web / e-mail

E-mail : stressberodung@csf.lu

Site web :
<https://www.csf.lu/fr/sante-et-bien-etre-au-travail/stressberodung/>