

# Commencer avec ces cinq questions

Lorsque la vie nous amène des changements inattendus, il est normal d'être anxieux. Que vous deviez chercher un nouvel emploi, assumer des responsabilités familiales, trouver un équilibre entre plusieurs tâches ou faire face à l'incertitude de la vie quotidienne, il est possible que vous vous sentiez dépassé, déprimé, stressé et mal dans votre peau.

Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, vous n'êtes pas seul. Il peut être utile de parler à quelqu'un qui comprend ce que vous vivez et qui est en mesure de vous aider à gérer votre vie ou à reprendre le contrôle.

## Voici cinq questions relatives à la santé mentale à se poser chaque jour :

1



### Comment est-ce que je me sens aujourd'hui (mentalement et physiquement)?

Certains problèmes de santé mentale peuvent se manifester par des symptômes physiques tels que des maux de tête, des maux de ventre ou des étourdissements. Il est donc important de vous demander comment vous vous sentez mentalement et physiquement.

2



### Qu'est-ce qui occupe le plus de place dans ma tête?

Essayez de déterminer ce qui vous préoccupe le plus. Est-ce le projet au travail? Une conversation difficile avec votre partenaire? Quoi faire pour le souper?

3



### À quand remonte mon dernier repas complet?

Une bonne alimentation est essentielle pour prendre soin de votre santé mentale; à l'inverse, un faible appétit peut être le signe d'un trouble mental sous-jacent comme la dépression.

4



### Est-ce que je ressens de la fatigue?

Si la réponse est « oui », pensez à revoir vos plans pour la soirée afin de prioriser votre sommeil. Le manque de sommeil peut vous rendre plus sensible aux émotions négatives, entre autres choses.

5



### Que puis-je faire aujourd'hui qui pourrait m'apporter de la joie?

Fixez des limites appropriées à vos obligations professionnelles et familiales afin de pouvoir consacrer du temps à une activité qui ne vise que votre bien-être et votre plaisir personnel.

Pour prendre soin de soi, la Dre Desreen Dudley propose d'autres conseils utiles que tout le monde peut appliquer :



#### Soyez sensible à ce que vous pensez et ressentez

Tenez un journal de bord pour vous aider à prendre conscience de vous-même et à relativiser.

#### Préservez votre santé physique

Fortifiez votre corps en faisant régulièrement de l'exercice, en ayant un sommeil réparateur et en adoptant une alimentation saine. Éliminez la nervosité en renonçant à la nicotine et aux boissons énergisantes sucrées.



#### Entourez-vous de sources de soutien émotionnel positif

Prenez le temps de vous rapprocher de votre famille et de vos amis qui vous aident à vous remonter le moral.

#### Prêtez attention au stress et gérez-le

La relaxation et les techniques de respiration profonde peuvent vous aider à rester calme et à vivre le moment présent.



#### Revoyez vos attentes

Tout n'est pas forcément une priorité — faites une liste de ce qui est le plus important et attaquez-vous à une chose à la fois.

#### Consultez un spécialiste en santé mentale et demandez des soins psychiatriques au besoin

Ne traversez pas cette épreuve sans aide. Faites appel à un professionnel de la santé mentale si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.



## Contactez-nous dès aujourd'hui

Si vous faites face à une incertitude médicale de quelque nature que ce soit, le service Experts médicaux de Teladoc peut vous aider.

Composez le **1 877 419-2378** ou rendez-vous sur le site **Teladoc.ca/expertsmedicaux.**

Cette infolettre n'est pas destinée à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel du service Experts médicaux de Teladoc. À ce titre, le service Experts médicaux de Teladoc ne garantit pas que l'information est exacte ou qu'elle peut s'appliquer à une situation donnée et n'en assume pas la responsabilité. Tout problème de santé personnel doit être porté à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.