

Bien se porter chaque mois  
Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate<sup>o</sup>

## LA SANTÉ MENTALE

### Au-delà de l'optimisme : comment gérer votre état d'esprit

Depuis des décennies, l'optimisme a été avalisé par les gourous de la croissance personnelle. Mais quel rôle joue exactement votre état d'esprit sur votre bien-être physique?

Selon Martin Seligman, directeur du Centre de psychologie positive de l'Université de Pennsylvanie et père du mouvement de psychologie positive, la psychologie positive désigne « l'étude scientifique des forces qui permettent aux personnes et aux communautés de s'épanouir ». En d'autres termes, l'optimisme désigne le fait de se concentrer sur les points positifs et les événements heureux.

Le fait d'être optimiste peut avoir de nombreux avantages sur le bien-être. Selon une étude<sup>1</sup>, l'optimisme réduit le risque de maladie cardiovasculaire. Par exemple, plus vous êtes optimiste, moins vous risquez de faire une crise cardiaque. Il semble également avoir un lien<sup>2</sup> avec la réduction des taux de dépression et l'amélioration du système immunitaire.

#### Pour gérer votre état d'esprit, rappelez-vous ces deux conseils de base : observez et reconsidérez vos options.

##### Observez

Faites attention à la façon dont vous réagissez par rapport à une situation donnée. Dans son livre « 21 jours sans se plaindre : changez d'habitude, changez votre vie, changez le monde », l'auteur Will Bowen suggère de s'appuyer sur des repères visuels pour accepter ses pensées. Par exemple, changez un bracelet de poignée chaque fois que vous remarquez que vous vous plaignez. Vous pouvez également commencer à tenir un journal ou utiliser un outil de suivi d'habitudes pour cerner vos schémas de pensée.

##### Reconsidérez vos options

Chaque fois que vous vous retrouvez dans un schéma de pensée négatif, considérez cela comme une occasion de choisir une autre voie. Les pensées et les mots sont puissants. Sur le moment, changez votre état d'esprit ou reformulez vos propos afin de vous corriger.

Gérer un état d'esprit équilibré<sup>3</sup> ne se résume pas à faire preuve d'optimisme. Cela va bien plus loin. Dans la mesure où ce sont vos pensées qui déterminent vos actions, faites de votre mieux pour vous concentrer sur les résultats positifs que vous souhaitez obtenir, afin d'y mettre toute votre énergie.



1. <https://www.scientificamerican.com/article/can-positive-thinking-be-negative/>

2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22506752/>

3. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

Bien se porter chaque mois  
Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate<sup>o</sup>



## Préparation au maintien d'une bonne santé mentale

La santé mentale a suscité beaucoup d'attention ces dernières années, en particulier sur la résolution de problèmes complexes dus à un stress mal géré. Apprendre à gérer correctement son stress peut aider à améliorer son équilibre mental et à mieux résister aux défis de la vie.

Une approche plus proactive de la gestion de la santé mentale consiste à établir au préalable une stratégie. Cela peut réduire considérablement la pression physique et émotionnelle que vous subissez, ce qui vous permet d'obtenir de l'aide plus rapidement et de gérer plus facilement les moments difficiles.

### Voici quelques moyens vous permettant de mieux vous préparer aux moments lourds de la vie :

#### Créez un plan pour prendre soin de soi d'urgence

Créez un plan qui comprend des stratégies pratiques pour prendre soin de vous permettant de vous aider à faire face au stress. La méditation, la tenue d'un journal et la pratique d'une activité sportive peuvent être particulièrement utiles pour gérer un surplus d'énergie. Dans des situations difficiles, il est utile de disposer d'une liste de stratégies que vous pouvez utiliser.

#### Trouvez un thérapeute

Établissez dès à présent une relation avec un thérapeute, afin de pouvoir le consulter plus rapidement en cas de problème. Communiquez avec le responsable de votre programme d'aide aux employés ou de votre régime d'assurance pour obtenir une liste des professionnels de votre région.

#### Développez un réseau solide de soutien

Communiquez régulièrement avec vos amis afin d'entretenir votre amitié. Le fait de pouvoir compter sur un solide réseau de soutien en cas de besoin vous rendra plus résilient.



*Tout comme la préparation à une catastrophe naturelle, la préparation au maintien d'une bonne santé mentale est une approche proactive permettant de préserver votre bien-être. Établissez un plan que vous pouvez facilement exécuter lorsque vous êtes confronté à des situations difficiles ou ayant une incidence sur votre vie.*

# Bien se porter chaque mois

## Les ressources pour améliorer son bien-être

powered by

navigate°



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

## 6 raisons de consulter un thérapeute

Les thérapeutes sont des spécialistes en santé mentale formés pour aider les gens ayant des problèmes d'ordre mental et émotionnel. Voici quelques raisons<sup>4</sup> pour lesquelles vous pourriez envisager de consulter un thérapeute :

### Des émotions intenses

Avez-vous du mal à gérer les émotions fortes? Un stress mal géré peut nuire à votre bien-être. La clé est d'évacuer ces émotions fortes de manière saine, et un thérapeute peut vous fournir quelques options pratiques pour y arriver.

### Des insomnies

Avez-vous du mal à trouver le sommeil? Dormir moins de sept heures par nuit peut avoir une incidence sur votre santé. Le manque de sommeil peut entraver votre capacité à résoudre les problèmes et à prendre de bonnes décisions.

### Le deuil : Avez-vous récemment subi une perte?

La perte d'un être cher, d'un animal de compagnie ou d'un emploi peut provoquer de vives émotions. Un thérapeute peut vous aider à traiter, exprimer et gérer ces émotions qui font surface tout au long du processus de deuil.

### Le changement d'appétit

Avez-vous remarqué un changement dans votre appétit? Le stress peut souvent entraîner une hausse ou une perte de l'appétit. Sans une bonne alimentation, votre corps sera moins armé pour gérer votre stress.

### Des relations tendues

Avez-vous des problèmes avec un ami ou un partenaire? Les relations sont compliquées à gérer, et les thérapeutes peuvent vous aider à gérer les problèmes liés à vos relations personnelles et professionnelles.

### Un épuisement professionnel

Vous sentez-vous accablé par le stress au travail? L'Organisation mondiale de la santé décrit l'épuisement professionnel comme « un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été correctement géré ». Si vous êtes confronté à un stress ou à une anxiété liés au travail, un thérapeute peut vous aider à les surmonter.



*Si vous pensez que vous êtes déprimé ou que vous avez du mal à gérer une situation difficile, vous pouvez faire appel à un expert en santé mentale pour vous aider à faire le tri. Si vous désirez être orienté vers un thérapeute de votre réseau, communiquez avec un responsable de votre programme d'aide aux employés ou de votre régime d'assurance.*

4. <https://psychcentral.com/blog/5-reasons-to-see-a-therapist/>



powered by

navigate<sup>o</sup>

# RECETTE

## Muffins de macaroni au fromage au thon

### INGRÉDIENTS

- 3 tasses de macaroni au blé entier
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 2 boîtes de thon pâle égoutté (5 onces)
- 1 paquet de cheddar râpé (8 onces)
- ½ cuillère à thé de paprika
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- 1 œuf
- 2 cuillères à table de farine complète blanche
- 2 tasses de lait écrémé
- Du sel et du poivre noir
- 1 cuillère à table de beurre fondu
- ½ tasse de chapelure de blé entier Panko

### INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C). Vaporisez un moule à muffins avec un aérosol de cuisson antiadhésif.
2. Faites cuire les nouilles selon les instructions dans une marmite de 4 litres.
3. Placez les petits pois surgelés dans une passoire. Égouttez l'eau des pâtes cuites sur les petits pois surgelés.
4. Remettez les pâtes et les petits pois dans la marmite.
5. Ajoutez le fromage et le thon.
6. Dans un bol, mélangez l'œuf, la farine et le lait. Fouettez le tout.
7. Ajouter les épices au mélange de lait. Verser le mélange de lait dans la marmite contenant les pâtes.
8. Dans un petit bol, mélanger le beurre fondu et la chapelure Panko.
9. Remplissez chaque moule à muffins jusqu'à ras bord avec le mélange de pâtes.
10. Saupoudrez le mélange avec environ 1 cuillère à table de chapelure Panko.
11. Enfourez pendant 20 à 25 minutes.

**Durée totale :**

35 minutes

**Portions :** 4



### RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion de 2 muffins)

Calories <i>kcal</i>	369
Glucides <i>g</i>	27
Lipides <i>g</i>	19
Protéines <i>g</i>	27
Sodium <i>mg</i>	1045
Sucre <i>g</i>	7

Source :

<https://www.chocolateslopes.com/baked-tuna-mac-cheese-muffins/>