

Question d'équilibre

Mai 2018



La tristesse sort de l'ombre

Il est normal de se sentir triste. En fait, on éprouve tous de la tristesse de temps à autre. Ce sentiment est une réaction humaine normale devant une expérience difficile, décevante ou éprouvante. En plus de susciter un sentiment de désarroi, de l'irritabilité et une envie de pleurer, la tristesse peut aussi être accompagnée de symptômes physiques comme l'insomnie et des maux d'estomac et de tête.

Bien que personne n'aime ressentir de la tristesse, ce sentiment est un élément important de l'expérience humaine.

Importance de la tristesse

Toutes nos émotions, notamment le bonheur, la joie, la peur et la colère, orientent nos pensées et nos actions, et donnent un sens à notre vie. La tristesse est particulièrement importante, car elle aide à développer la résilience émotionnelle, c'est-à-dire la capacité d'apprendre de ses erreurs, de modifier ses comportements et de surmonter l'adversité. Lorsqu'on est triste, on est plus susceptible d'analyser les causes de notre cafard et de nous pencher sur les faux pas qu'on a peut-être commis et les mesures qu'on peut prendre pour changer la situation.

La tristesse peut également stimuler la créativité. Le bonheur est un sentiment agréable, mais il peut être une source de distraction ou nous rendre moins enclins à réfléchir à notre vie, à examiner nos émotions et à nous concentrer sur une tâche en faisant preuve de persévérance.

Chacun vit sa vie à sa façon. Notre éducation, notre culture et nos expériences de vie sont des éléments qui influent sur nos réactions aux situations, mais certains d'entre nous sont tout simplement programmés génétiquement pour être plus sensibles – ils pleurent et rient facilement et font preuve d'une grande empathie envers les autres. Bien qu'on ne puisse pas modifier notre ADN ou notre passé, ni empêcher que des événements stressants ou bouleversants se produisent, on peut trouver des moyens de mieux composer avec la tristesse.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 866 872 6336 ou travailsantevie.com



Composer avec la tristesse

Malheureusement, nombreuses sont les personnes qui essaient de refouler leurs émotions négatives en consommant de l'alcool ou des drogues, licites ou illicites (notamment de la nicotine), ou en adoptant d'autres comportements malsains. Toutefois, il est plus judicieux de prendre conscience de nos émotions et de nous donner le temps d'aborder les problèmes. La prochaine fois que vous ressentirez de la tristesse, suivez les conseils suivants :

- **Évitez de vous apitoyer sur votre sort.** Retenez plutôt que la tristesse est une émotion légitime qui fait partie de la vie.
- **Parlez à des gens en qui vous avez confiance.** Ils peuvent vous offrir leur point de vue, des conseils et des paroles d'encouragement dans les moments difficiles.
- **Adoptez un mode de vie sain.** Lorsqu'on a l'âme en peine, on peut avoir tendance à manger trop ou à se gâter en consommant des aliments sucrés, gras ou hautement transformés, mais réconfortants. Efforcez-vous de manger sainement, de rester actif, de dormir suffisamment et de surveiller votre consommation d'alcool et de caféine.
- **Aidez les autres.** En prenant soin des autres et en aidant votre prochain, vous verrez la vie sous un meilleur jour.
- **Riez.** Le bonheur est le meilleur remède à la tristesse. Adonnez-vous à des activités qui vous rendent heureux : organiser une réunion familiale ou avec des amis, regarder votre sport favori, jouer d'un instrument, amener les enfants au parc ou aller voir une comédie au cinéma.
- **Abordez un problème à la fois.** Que vous vous attaquiez au plus gros problème ou au plus petit en premier, l'important est de dresser une liste et d'aller de l'avant.

Enfin, n'oubliez pas que la tristesse est passagère et que vous vous porterez bientôt mieux.

Différence entre la tristesse et la dépression

La tristesse est bien différente de la dépression. La tristesse est un sentiment *temporaire* à l'égard d'une *situation*, tandis que la dépression est un désarroi intense, *persistant* et *généralisé*. Contrairement à la tristesse, la dépression est une maladie mentale qui peut survenir sans raison ni avertissement et qui s'aggrave souvent si elle n'est pas traitée.

La dépression en bref

- Tristesse intense qui est présente chaque jour, pendant toute la journée, et qui persiste pendant plus de deux semaines
- Perte d'intérêt ou de plaisir à l'égard des activités qu'on préfère
- Sentiment d'inutilité
- Sentiment de culpabilité excessive ou inappropriée
- Pensées de mort ou suicidaires
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 866 872 6336 ou travailsantevie.com



- Sentiment d'être agité ou au ralenti
- Maladie qui bouleverse souvent la vie

La vie est faite de hauts et de bas. Si on ne connaissait pas la tristesse, on n'apprécierait pas les moments de bonheur, on ne voudrait pas changer les situations ou les comportements négatifs, et on ne ferait rien pour améliorer notre vie. Toutefois, si la tristesse qui vous afflige persiste et vous accable, parlez-en à votre médecin de famille ou obtenez du counseling par l'entremise de votre PCM.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 866 872 6336 ou travailsantevie.com



Connaissez-vous la différence entre le bon et le mauvais stress?

Le stress n'est pas forcément mauvais. Il aide à nous concentrer, aiguise nos sens et prépare notre corps à des épreuves physiques. Qui n'a pas déjà eu des papillons dans l'estomac et le cœur qui bat la chamade avant une présentation au travail, une entrevue d'emploi, un rendez-vous galant ou un tour de manège? Ces brefs élans de stress sont tout à fait naturels et normaux.

Ce qui est nuisible, ce sont les longues périodes de stress auxquelles on ne peut pas échapper, notamment celles qui sont causées par l'insécurité d'emploi, une maladie chronique, des difficultés financières, une rupture d'union et la surcharge de travail. Lorsque notre corps et notre esprit sont constamment envahis par les hormones de stress, notre santé physique et mentale peut en subir les conséquences.

Peu importe le type de stress subi, une chose est claire : le stress est inévitable. Il faut donc trouver des moyens de maîtriser l'intensité du stress de courte durée et les effets négatifs du stress de longue durée.

Déprime causée par le mauvais stress

Selon la Clinique Mayo, le stress de longue durée est un facteur qui contribue à plusieurs problèmes de santé, notamment l'hypertension, les maladies du cœur, l'obésité, le diabète et la dépression. Il provoque souvent l'irritabilité, la colère, l'isolement et la perte de motivation, ce qui nuit aux relations professionnelles et personnelles et, par conséquent, occasionne plus de stress.

Le stress de longue durée a des effets néfastes dans la vie des gens, car nombreux sont ceux qui développent des mécanismes d'adaptation malsains, notamment les suivants :

- Consommer trop d'alcool ou de caféine.
- Trop manger ou ne pas manger assez.
- Développer une dépendance aux médicaments d'ordonnance ou aux drogues illicites.
- Fumer.
- Éviter sa famille, ses amis et toute activité.
- Consommer des aliments sucrés et à haute teneur en gras.

Bien que ces comportements apportent un soulagement temporaire, ils ne font qu'accroître le stress, ce qui a pour conséquence de miner encore davantage la santé au fil du temps.

Transformer le mauvais stress en bon stress

Bien qu'on ne puisse pas contrôler les aléas de la vie, on peut trouver des stratégies d'adaptation saines et efficaces. Si vous commencez à vous sentir accablé, essayez ce qui suit :

- **Faites de l'exercice.** L'activité physique aide votre corps et votre esprit à rester en forme, mais elle est également très efficace pour combattre le stress. L'exercice vous aide à produire plus d'endorphines, qui sont

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 866 872 6336 ou travailsantevie.com



des substances chimiques bonnes pour votre corps. L'effort physique vous permet d'évacuer le stress de la journée, d'être de meilleure humeur et de rester calme.

- **Prenez le temps de respirer.** Trouvez des moyens de vous détendre et de reprendre vos esprits. Les exercices de respiration, la méditation, les massages, le yoga, le tai-chi ou même la lecture ou l'écoute de musique sont des moyens de se détendre.
- **Concentrez-vous sur vos réalisations.** Il y a aura toujours des semaines où tout va mal ou des semaines où vous avez trop de choses à faire. Dans ce cas, tournez vos pensées vers vos réalisations plutôt que vers vos échecs. Plusieurs personnes trouvent utile de tenir un journal où elles notent les choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes, par exemple, leurs talents et leurs aptitudes.
- **Parlez à un ami ou à un membre de la famille en qui vous avez confiance.** Le fait de savoir que les gens sont soucieux de votre bien-être peut réduire considérablement votre niveau de stress. Vos amis et les membres de votre famille peuvent vous aider à y voir plus clair et vous offrir conseils et soutien.
- **Rencontrez des gens.** Les événements stressants peuvent provoquer en vous un sentiment de désarroi, de fatigue et même de tristesse. Bien que la dernière chose dont vous ayez envie soit de côtoyer des gens, c'est en réalité la première chose que vous devriez faire. On peut difficilement être anxieux lorsqu'on est entouré de gens positifs, et le rire est le remède par excellence. Il libère des endorphines qui vous procurent un sentiment de bien-être.
- **Fixez des limites.** Bon nombre d'entre nous ont du mal à dire non, et se retrouvent donc débordés par le travail et par les obligations sociales et familiales. Pour établir des limites, il faut procéder progressivement; c'est pourquoi de nombreux experts suggèrent de commencer par de petits gestes.
- **Agissez.** Parfois, nous aggravons notre stress en nous rongant les sangs à propos d'un problème au lieu d'essayer de le régler. Par exemple, au lieu de vous en faire constamment à propos de vos finances, agissez en consultant un conseiller financier, en parlant à votre banquier ou en communiquant avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Enfin, n'oubliez pas que le stress ajoute du piquant à la vie. Il vous pousse à atteindre vos objectifs, à gérer les problèmes et à accroître votre efficacité dans toutes les sphères de votre vie. Toutefois, si le sentiment d'accablement ou de tristesse que vous éprouvez persiste, parlez-en à votre médecin ou communiquez avec votre PCM.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 866 872 6336 ou travailsantevie.com

