

5 OUTILS POUR PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ MENTALE



Découvrez plusieurs techniques permettant de réduire le stress, qui aident ainsi à améliorer la santé mentale au quotidien.

Santé mentale : État de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté (OMS).

— 1 — LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Exercice de **respiration lente** permettant d'apaiser le rythme cardiaque et réduire le stress et / ou la crise d'angoisse.

La méthode du " 3 - 6 - 5 "

➤ **3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.**

Inspirez pendant 5 secondes et **expirez** pendant 5 secondes (en comptant lentement jusqu'à 5).

Pour cela, vous pouvez vous aider avec des outils numériques :

- Vidéos tuto YouTube ;
- Applications sur le téléphone (exemples : Cardiograph, Top Breath, Respirelax, etc.).

— 2 — LA SOPHROLOGIE

Repose sur une **combinaison de techniques** de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress.

Pour cette discipline, il existe des professionnels formés qui peuvent vous guider dans l'apprentissage et la pratique des exercices.

Encore une fois, les outils numériques peuvent vous aider :

- Podcasts ;
- Vidéos YouTube ;
- Applications sur le téléphone (exemple : Petit BamBou).



— 3 — LE SOMMEIL DES CLÉS POUR L'AMÉLIORER

- Avoir une **hygiène de sommeil** bien réglée et régulière : arrêter les écrans au moins 2 h avant le coucher, respecter un nombre d'heures de sommeil (minimum 6 h), respecter des heures de coucher (avant 23 h), etc.
- Les **sons blancs**.
- Les techniques citées précédemment telles que la **cohérence cardiaque** et la **sophrologie** fonctionnent bien pour aider à l'endormissement.

— 4 — L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Eh oui ! **Réduction du stress, de l'anxiété, canalisation d'émotions désagréables** (colère, frustration, etc.), amplification de l'estime de soi et de la confiance en soi... Les bénéfices de l'activité physique sur la santé mentale, dans le cadre du travail (déplacements, assouplissements) ou des loisirs, ne sont pas à négliger.



5 — L'ACCOMPAGNEMENT PAR DES PROFESSIONNELLS DE SANTÉ SPÉCIALISÉS

En fonction des problématiques rencontrées, il est possible de faire appel à des professionnels de la relation d'aide pour travailler sur le fond des difficultés.



Faire le point avec un psychologue ou un psychothérapeute

Bon à savoir : le dispositif « Mon soutien psy » de la Sécurité sociale propose des séances avec un psychologue partenaire à 50 euros, remboursées à 60%.

La prise en charge peut aller jusqu'à 12 séances et s'adresse à toute personne, dès 3 ans, qui se sent angoissée, déprimée ou éprouve un mal-être.

La liste des psychologues participants se trouve sur le site internet de la sécurité sociale.

> monsoutienpsy.ameli.fr



L'hypnose

Différente de l'hypnose dite de spectacle, cette technique permet d'expérimenter une relaxation profonde.

Contrairement aux idées reçues, on ne s'endort pas en séance d'hypnose. Le thérapeute respecte une charte éthique et déontologique. Il peut vous accompagner dans la résolution de problématiques inconscientes.

N'hésitez pas à interroger votre mutuelle pour une éventuelle possibilité de prise en charge.



La méthode EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) "Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires"

Pour les personnes ayant traversé des traumatismes, cette thérapie vise à atténuer voire supprimer la réponse émotionnelle douloureuse à un souvenir vécu comme traumatique.

Recommandée notamment par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et la Haute Autorité de Santé (HAS), elle utilise la stimulation bilatérale alternée (droite-gauche), en général par le mouvement des yeux, mais aussi par d'autres canaux sensoriels (sons, toucher).

Elle est plutôt proposée par des psychologues, des psychiatres ou des psychothérapeutes.



L'ostéopathie

Qui n'a pas déjà entendu : "c'est psychosomatique !" ?

En ostéopathie, le temps de consultation, le contact plus présent (selon Varlet, "les émotions sont des informations accessibles au toucher ostéopathique") favorisent un lien de confiance et la capacité du corps à s'autoréguler, tout en prenant soin des zones douloureuses.

Là aussi, n'hésitez pas à consulter votre mutuelle.

Et bien d'autres ! Faites-vous confiance pour déterminer ce qui vous convient le mieux.



Plus d'informations sur la prévention
des risques et la santé au travail ?

Flashez le QR code
et découvrez notre Biblioprev'

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels