

LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES HOMMES, EN TOUTE SIMPLICITÉ : 5 HABITUDES QUOTIDIENNES POUR COMMENCER AUJOURD'HUI

Prendre soin de sa santé mentale signifie rester en contact et avoir de vraies conversations, mais cela dépend également des routines et des habitudes qui façonnent ce que l'on ressent chaque jour. Ces cinq habitudes pratiques proviennent du programme « Habitudes de performance », qui utilise l'activation comportementale (BA) pour aider les hommes occupant des emplois exigeants à établir des routines et des stratégies d'adaptation efficaces. Même de petits changements dans ce que vous faites peuvent perturber les cycles négatifs et faire une réelle différence.

POURQUOI CES HABITUDES FONCTIONNENT

Ce ne sont pas des conseils aléatoires; ils sont fondés sur la BA, une approche éprouvée pour améliorer l'humeur et briser les cycles de stress et d'épuisement professionnel en changeant vos habitudes, et pas seulement votre façon de penser. Les principes sont simples :



1. Ce que vous faites façonne votre état émotionnel.
2. Attendre d'être motivé ne fonctionne pas – c'est l'action qui la déclenche.
3. Les petits pas créent un élan sur lequel vous pouvez miser.
4. Faire un plan vous permet de continuer lorsque la volonté s'estompe.
5. L'évitement peut atténuer le stress maintenant, mais vous bloquer plus tard.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS?



Cette ressource pour les employés complète un guide à l'intention des employeurs – *Soutenir la santé mentale des hommes en milieu de travail : Guide pratique à l'intention des organisations*. Fondé sur la recherche et l'apprentissage dans le monde réel, le guide de l'employeur regroupe ce qui fonctionne en étapes claires et concrètes pour les équipes des RH, les dirigeants, les gestionnaires et les responsables du bien-être. Les habitudes de performance sont mises en œuvre en milieu de travail par l'encadrement et l'autoassistance guidée, fondée sur des méthodes éprouvées utilisées avec succès auprès des sportifs d'élite, des premiers intervenants et du personnel soignant de première ligne. Notre approche est conçue pour aider les hommes qui occupent des emplois impliquant beaucoup de stress à prendre le contrôle de leur condition mentale et de leur bien-être.

Pour en savoir plus sur la façon d'offrir le programme « Habitudes de performance » dans votre milieu de travail, visitez le site www.performancehabits.org

CINQ HABITUDES POUR COMMENCER DÈS MAINTENANT Choisissez-en une et commencez dès aujourd'hui



CARTOGRAPHIER VOTRE SEMAINE



POURQUOI : Vous ne pouvez pas changer ce que vous ne remarquez pas. Il est plus facile de planifier un plus grand nombre de bonnes choses lorsque vous voyez ce qui vous stimule ou ce qui vous épuise.



COMMENT FAIRE : Pendant 3 à 4 jours, utilisez un bloc-notes ou une application de notes pour noter vos principales activités. Évaluez chacune de 1 (m'épuise) à 5 (me stimule/boosts me).



EXEMPLE : Sauter un repas = 1. Prendre un café avec un ami = 4. Cernez les tendances, puis planifiez plus de 4 et de 5 dans votre semaine.



FIXEZ-VOUS SUR UNE ACTIVITÉ POSITIVE



POURQUOI : Les plans spécifiques fonctionnent mieux que les intentions vagues. Même une seule activité planifiée peut apporter structure et énergie.



COMMENT FAIRE : Choisissez une activité réaliste et inscrivez-la dans votre calendrier. Engagez-vous à l'égard de cette activité.



EXEMPLE : Promener le chien après le souper du lundi et du jeudi, ou jouer au ballon avec les enfants après le travail du mardi.



TENEZ-VOUS-EN À VOTRE PLAN LORS DES JOURNÉES OÙ VOUS VOUS SENTEZ MAUSSADE



POURQUOI : L'humeur suit les actions. Attendre de se sentir mieux ne nous fera pas avancer.



COMMENT FAIRE : Les jours où l'on est moins en forme, il suffit de commencer. L'objectif n'est pas d'atteindre le but, mais de commencer.



EXEMPLE : Vous prévoyez cuisiner? Hachez un oignon. Vous avez prévu d'aller au gym? Prenez votre sac d'entraînement et rendez-vous simplement là-bas. Le dynamisme revient une fois que vous êtes en mouvement.



DIVISEZ UNE TÂCHE EN PLUSIEURS ÉTAPES



POURQUOI : Les gros travaux peuvent avoir l'air d'une montagne. Les petits pas vous font bouger.



COMMENT FAIRE : Choisissez une tâche que vous évitiez de faire. Réduisez-la à la toute première étape et réalisez cette étape dès aujourd'hui.



EXEMPLE : Le garage est sens dessus dessous? Étape 1 = Défaites les boîtes vides pour les mettre au recyclage. Vos courriels s'accumulent? Étape 1 = Répondez à un message.



CERNEZ LES ÉLÉMENTS STRESSANTS



POURQUOI : Le stress brouille vos pensées. Le fait d'avoir un plan par défaut vous permet de trouver une certaine stabilité.



COMMENT FAIRE : Pensez à quelque chose qui pourrait empirer. Planifiez deux mesures utiles à l'avance.



EXEMPLE : Vous avez une semaine très chargée en vue? Planifiez une pause de cinq minutes toutes les heures et appelez un ami vendredi après le travail. Aucune réflexion n'est nécessaire lorsque vous y êtes.