

AMÉLIOREZ VOTRE FORME MENTALE!

Source: CHEVALIER, Richard. Santé, Avril 1997.

Bien mystérieux l'être humain... Mais déjà un peu moins si on l'imagine comme un organisme vivant. Avec ses organes - mémoire, intelligence, créativité... - , ses humeurs, ses structures. Avec ses petits bobos et ses gros maux. Sous cet angle, la santé mentale se compare tout à fait à la santé physique. Et pour rester en bonne forme, notre esprit comme notre corps, doit faire de l'exercice! Voici comment.

Nous sommes un peu comme un avion. Secoués, de temps à autre, par les flots d'émotions et de stress qu'apporte la vie quotidienne: l'embouteillage alors qu'on est en retard, le patron qui vous convoque un lundi matin, l'auto qu'on se fait voler, une remarque sarcastique d'un collègue, les taxes qui augmentent, le robinet qui coule, la grippe qui vous tombe dessus à un moment où le travail vous submerge (la grippe vient peut-être de là, au fait?), l'ado qui vous annonce qu'il décroche l'école...

Bref, la vie avec ses hauts et ses bas. Remarquez que les bas sont parfois vertigineux - perte de son emploi ou d'un être cher par exemple -, mettant à rude épreuve notre équilibre psychologique sans pour autant le rompre. Justement il ne se rompt pas parce que nous rebondissons, tôt ou tard. Après la déprime, la sérénité revient petit à petit; on émerge de la turbulence parfois plus solide qu'avant.

Cette capacité à rebondir devant l'obstacle, à nous adapter à des émotions sans cesse changeantes, témoigne du bon fonctionnement de nos mécanismes de défense psychologiques, l'équivalent mental, si on veut, du système immunitaire. Par contre, à partir du moment où on ne rebondit plus, qu'on se laisse terrasser par les aléas de la vie, même par les plus anodins, notre santé mentale est directement menacée. Ce qui peut conduire à une rupture durable de l'équilibre psychologique.

En forme mentale

Alors comment fait-on pour s'assurer de rebondir et pour maintenir son équilibre psychologique? Eh bien! on développe sa condition mentale de la même manière qu'on améliore sa condition physique: en faisant des exercices. Sauf que dans ces cas-ci, les exercices s'adressent à l'esprit. En voici cinq, proposés par la Dre Jacqueline Renaud, neuropsychiatre réputée et auteur de plusieurs volumes de vulgarisation sur la santé mentale. Faites-les comme si c'étaient des exercices aérobiques, donc régulièrement. Vous verrez que l'esprit comme le corps, peut améliorer sa... forme.

Premier exercice: pratiquer l'optimisme

Si le ciel tombe, il se sauvera bien une alouette. Goethe

Chez les sportifs, le phénomène est bien connu. Un joueur, ou une équipe, qui arrive sur le terrain convaincu de perdre, risque effectivement de connaître la défaite. C'est un conditionnement de l'esprit. Remarquez que le contraire, l'optimisme béat, est aussi générateur d'échec. L'exercice consiste donc à développer la capacité de percevoir, sans lunettes roses, ce qu'il y a de bon dans toute personne ou toute situation. Cet optimiste éloigne le découragement et peut même, dans certain cas, nous sauver la vie. Des survivants de drames terribles - explorateurs égarés, prisonniers de camps de concentration, otages de terroristes - ont révélé que c'est en gardant l'espoir qu'ils ont surmonté la peur, la douleur et le défaitisme. L'optimisme est en fait une caractéristique frappante des personnes qui maintiennent leur équilibre intérieur et ce même lorsque la tempête rage.

Deuxième exercice: s'assouplir... l'esprit

Je plie et ne romps pas. La Fontaine

Deux petits voiliers, toutes voiles bordées, filent sur le lac lorsque, brusquement, le vent se met à souffler très fort. Le premier barreur ne touche pas à ses voiles, se disant qu'il pourra tenir l'assiette du bateau par la force de ses abdominaux. Le deuxième, au contraire, dégonfle ses voiles pour diminuer l'emprise du vent, une manoeuvre qui lui permet de ménager aussi ses forces. Quelques secondes plus tard, le voilier du premier barreur chavire alors que le deuxième poursuit sa route. Morale de cet histoire: devant un obstacle il vaut mieux s'adapter à la nouvelle situation, donc faire preuve de souplesse, que se braquer sur une idée fixe. De plus, les personnes à l'esprit trop rigide plongent leur corps dans un état de tension maximale lorsqu'une épreuve survient. Elles peuvent certes résister à la crise, mais elles peuvent être cassées par elle comme le chêne de la fable. S'ouvrir l'esprit nous amène, en fait, à accepter qu'on puisse changer à un moment donné. Voilà qui est sain pour notre équilibre intérieur.

Troisième exercice: s'habituer à voir la réalité en face

La vérité et le matin deviennent de la lumière avec le temps. *Proverbe éthiopien*

Balayer les problèmes sous le tapis ne règle absolument rien. Tôt ou tard ils resurgissent et, en plus, ils risquent d'avoir pris du poids! L'autre façon de jouer à l'autruche c'est de grossir exagérément ses problèmes. Vous vous faites une entorse et vlan! c'est la catastrophe pour le travail, le sport, les sorties et, bien sûr, la douche! En fait, cet exercice nous oblige à prendre un certain recul vis-à-vis de nous-mêmes et de notre entourage immédiat. On relativise en se disant que la terre ne s'arrêtera pas de tourner parce qu'on a un problème, si aigu soit-il. Un exercice dans l'exercice: développer son sens de l'humour. Pour dédramatiser les situations, il n'y a rien de mieux.

Quatrième exercice: garder confiance en soi.

L'oiseau ne vole haut qu'avec ses propres ailes. *Blake*

Pour avoir confiance en soi il faut d'abord se connaître avec ses forces, ses points faibles, ses préférences et ses talents. Ce qui peut nous inciter à développer des talents jusqu'alors inconnus ou encore à refuser certains engagements qui ne nous conviennent pas. Avoir confiance en soi c'est aussi éviter de toujours se comparer aux autres et de toujours se soucier de ce que les autres pensent de soi. C'est avoir la conviction qu'on peut non seulement entreprendre quelque chose mais qu'on a des chances de réussir. Les personnes qui ont confiance en elles-mêmes n'hésitent pas à remettre l'épaule à la roue lorsqu'elles ne réussissent pas du premier coup. L'agriculteur dont la récolte a été ravagée par la grêle et qui se remet au travail dès le lendemain plutôt que d'attendre l'aide du gouvernement est un bel exemple de confiance en soi. Une dernière chose: les gens qui ont confiance en eux-mêmes considèrent l'échec non pas comme une défaite personnelle, mais comme un tremplin qui les incite à faire mieux la prochaine fois.

Cinquième exercice: développer sa sociabilité

Unie à l'océan, la goutte d'eau demeure. *Proverbe hindi.*

Comme humains, grégaires nous avons été, grégaires nous sommes et grégaires nous serons. Par conséquent vous isoler et vous couper des autres n'est pas une bonne idée et ça l'est encore moins lorsque vous vivez des moments difficiles. Au contraire, entretenez vos amitiés, développez-en de nouvelles, soyez attentifs à ce qu'on vous dit, montrez-vous intéressé aux autres (et les autres feront de même envers vous), acceptez l'aide des autres et offrez-leur la vôtre; enfin, donnez-vous l'occasion d'aimer et d'être aimé. Mais, parallèlement, méfiez-vous des personnes et des situations qui vous empoisonnent l'existence; revendiquez votre place et prenez-la.

Quand tout va bien... et moins bien

À présent, une question se pose. Si ces clés nous donnent accès à l'équilibre psychologique, comment sait-on que nous l'avons atteint? Certains indices associés au bon fonctionnement de nos facultés mentales, facultés qui sont, en quelque sorte, les «organes» de l'esprit, apportent une réponse à cette question. Ainsi tout va bien quand l'humeur que nous affichons (joie, tristesse, colère, calme...) concorde avec la situation du moment. Nous sommes joyeux ou contents parce que la nouvelle est bonne. Nous sommes tristes ou peinés parce que la nouvelle est mauvaise. Comme nous pouvons aussi être abattus, voire déprimés à la suite de la perte d'un être cher. La variation de notre humeur est une forme d'adaptation aux aléas de la vie. Mais rester de glace, ne laisser voir aucune émotion lorsqu'on vit un événement tragique peut être un signe que tout ne tourne pas rond!

Tout va bien quand on a des réactions affectives qui nous font dire: «j'aime ou je n'aime pas!»

L'affectivité, en nous faisant vivre divers sentiments, nous distingue de la machine. Quand elle ne démarre plus, un certain équilibre est rompu ou en voie de l'être.

Tout va bien quand on a des émotions variées qu'on exprime sans perdre le contrôle de soi. Une colère qui dégénère en violence ou en peine d'amour qui n'en finit plus indique un dérapage mental qui devrait être corrigé.

Tout va bien quand on est capable de se concentrer sur une tâche, de maintenir son attention le temps nécessaire à ce que l'on fait ou encore de porter des jugements sensés sur la réalité. Par contre, tenir des propos incohérents, passer d'un sujet à l'autre sans raison apparente, entreprendre plusieurs tâches en même temps sans jamais les terminer, être en proie à la moindre influence, perdre facilement sa concentration, avoir de la difficulté à mémoriser ou manquer d'énergie pour accomplir une tâche intellectuelle simple, sont tous des indices d'un malaise psychique.

Tout va bien quand on est à l'écoute de son corps et qu'on reconnaît les signes d'un niveau de tension

élevée, par exemples des maux de tête, des palpitations, une perte de sommeil, un nouvel urticaire ou des malaises digestifs. Ignorer ces signaux d'alarme c'est permettre au stress de diminuer notre résistance physique et psychique. Craquement en vue!

Enfin, tout va bien quand on a la volonté requise pour accomplir les gestes routiniers de la vie quotidienne comme se lever le matin à l'heure prévue, respecter régulièrement son horaire du jour, entretenir ses vêtements, laver et ranger la vaisselle (du moins de temps en temps...) Si, au contraire, se lever le matin est devenu un fardeau, qu'on laisse tout traîner dans la maison, qu'on néglige son alimentation, son hygiène, on est sur une mauvaise pente à moins d'être un de ces artistes bohèmes mais productifs dans leur domaine. Mais ça c'est une autre histoire.