THE CATALYST

Prendre soin de sa santé mentale pendant la pause estivale

Qui n'aime pas l'été? Les journées ensoleillées qui s'allongent, les activités en plein air, les séjours au chalet et en camping, les sorties sportives, les rencontres sociales, la détente et la joie de vivre. Et pour les étudiants, aucun devoir à rendre! Que peut-on souhaiter de mieux?

By: Nicole Chevrier | Posted: May 18, 2023

Temps de lecture estimé: 2 minutes

Qui n'aime pas l'été? Les journées ensoleillées qui s'allongent, les activités en plein air, les séjours au chalet et en camping, les sorties sportives, les rencontres sociales, la détente et la joie de vivre. Et pour les étudiants, aucun devoir à rendre! Que peut-on souhaiter de mieux?

Troubles estivaux

Pour certains enfants et adolescents qui vivent avec des problèmes de santé mentale, la période estivale peut se révéler difficile. La discontinuité de la routine et la perte de structure peuvent ébranler tout le monde. Or, les jeunes qui présentent des troubles d'anxiété, de dépression, d'alimentation ou d'autres problèmes de santé risquent d'en être fortement affectés. Les changements dans les habitudes de sommeil et d'alimentation ont parfois des conséquences majeures. Lorsque les journées sont moins structurées, il est possible de passer trop de temps en ligne, ce qui risque d'aggraver un lien malsain avec les médias sociaux.

Les étudiants sont également susceptibles de souffrir de l'absence de relations sociales avec leurs camarades pendant les vacances d'été. Parfois, leur état de santé les empêche de participer à certaines activités sociales. La situation financière de certains peut aussi limiter leur capacité à participer à des sorties qui les intéressent. Il n'est pas rare que les jeunes évitent certains types d'activités en raison de la gêne qu'ils ressentent par rapport à leur apparence physique. Toutes ces situations difficiles peuvent être source d'isolement, de solitude et de dégradation de la santé mentale.

Quelques conseils pour favoriser la bonne santé mentale pendant l'été

Voici des idées simples, mais efficaces, pour préserver votre bien-être mental pendant la belle saison :

- Sortez au grand air et respirez à pleins poumons
- Commencez (ou continuez) à faire régulièrement de l'exercice
- Mangez sainement et régulez vos heures de repas
- Dormez un nombre suffisant d'heures
- Restez en contact avec vos amis
- Prenez vos médicaments comme prescrit

- Assurez le suivi des séances de thérapie ou de consultation
- Limitez le temps passé devant les écrans et sur les médias sociaux
- Inscrivez-vous à un camp d’été, faites du bénévolat ou décrochez un emploi
- Participez assidûment à des activités sociales comme le sport, les sorties culturelles ou les cercles d’amateurs partageant un hobby.

La période estivale se prête à la détente et à la convivialité, et peut être l’une des plus agréables de l’année. Misez sur ces habitudes saines et profitez pleinement de la douceur de l’été!

Auteure: Nicole Chevrier

Passionnée de santé mentale, elle est aussi une écrivaine enthousiaste et une photographe de talent. Nicole a récemment publié son premier livre, qui s’adresse aux enfants vivant de l’intimidation. Quand elle n’est pas à son bureau, elle partage ses temps libres entre le yoga, la méditation, la danse de salon, la randonnée pédestre et la photographie des merveilles de la nature. Elle collectionne aussi les couchers de soleil.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca