

# AUTOSOINS POUR AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE

Publié le 27 avril 2025 par Dr Martin Lanoue



La santé mentale positive est essentielle et doit être cultivée et entretenue au quotidien. Afin de prévenir les symptômes anxieux et dépressifs dans un monde effréné, il est important d'adopter de saines habitudes de vie. Voici des sites web qui en font la promotion, suivis de plusieurs outils d'autosoins éprouvés pour la prévention de la maladie mentale, ainsi qu'une série d'applications pour téléphone intelligent pouvant aider à la gestion des symptômes des troubles de l'humeur.

**Catégorie:** [Stress et santé mentale](#)

**Étiquette:** [À la une](#)

La santé mentale positive est essentielle et doit être cultivée et entretenue au quotidien. Afin de prévenir les symptômes anxieux et dépressifs dans un monde effréné, il est important d'adopter de saines habitudes de vie. Voici des sites web qui en font la promotion, suivis de plusieurs outils d'autosoins éprouvés pour la prévention de la maladie mentale, ainsi qu'une série d'applications pour téléphone intelligent pouvant aider à la gestion des symptômes des troubles de l'humeur.

### Ressources en ligne :

- [Mouvement santé mentale Québec](#)
- [Ça se cultive](#)
- [Aller mieux à ma façon](#)
- [Simplement humain](#)
- Invitation à [RALENTIR](#) dans un monde effréné, par l'Association de la santé publique du Québec (ASPQ)
  - [Le sentiment de vide: ce qu'il révèle sur nous \(et comment le gérer\)](#) - Article paru dans le Journal de Montréal le 2025-04-27, par Dre Christine Grou, psychologue.

Pour aller mieux, il est crucial de comprendre ce qui ne va pas. Un [psychologue](#) peut vous aider, et il est important de ne pas se décourager si les changements prennent du temps. Voici un livre qui pourrait vous être utile : *Cultivez votre santé; Petit guide pour jardiner votre bien-être*, de Dr Sébastien Burelle.

Si vous avez un problème de consommation, il est important d'obtenir de l'aide :

- [Nos articles de la catégorie tabac et drogues](#)
- [Québec : Répertoire des ressources en dépendance](#)

## Conseils et outils d'autosoins

## 1. Gestion du sommeil

Un manque de sommeil peut mener à la dépression, et la dépression ou l'anxiété peuvent altérer le sommeil. De plus, lorsque des périodes d'insomnie surviennent, certains se mettent une pression supplémentaire pour dormir, ce qui aggrave les choses. Il est important de tenter d'améliorer son sommeil, sans stress. [Voyez notre article sur le sujet.](#)

## 2. Garder le contact avec la nature

« Les personnes qui passent au moins deux heures par semaine dans la nature déclarent avoir une meilleure santé et un sentiment de bien-être nettement plus grand. »

Le contact avec la nature (et pas simplement aller à l'extérieur) est bénéfique pour la santé mentale et la santé globale. [Plusieurs bienfaits ont été démontrés.](#) Pour vous y aider :

- Visitez [Prescri-nature](#)
- [Nos articles sur l'activité physique](#)
- [Accès nature](#) : profitez de billets gratuits en visitant des parcs nationaux du Québec pour faire des activités en nature (ski de fond, raquette, randonnée, etc). Réservez au moins 24h à l'avance!

## 3. Autocompassion

Il faut apprendre à se pardonner et à se féliciter pour les choses que nous faisons bien. Nous traiter et nous parler comme on le ferait avec notre meilleur ami. Seriez-vous aussi dur avec votre meilleur ami ?

La grande experte de l'autocompassion se nomme Kristin Neff, une psychologue américaine qui a écrit des livres sur le sujet et donne aussi des formations web, nous informe des 3 composantes clés de l'autocompassion : La bienveillance, le sentiment d'humanité commune et la pleine conscience. Voici [une courte vidéo intéressante sur le sujet](#) (en anglais) :

Vous pouvez demander ses livres en librairie ou les commander sur internet. Vous y apprendrez

comment être bienveillant avec vous-mêmes, mais aussi avec les autres, puisque cette façon de faire a été démontrée comme étant efficace pour améliorer la santé mentale.

### **Suggestion de livres :**

- Neff, Kristine. *S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même.*
- Germer, C. K. (2013). *Autocompassion (L') : Une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal.* Odile Jacob. (méditation d'auto-compassion)
- Germer, C. K. et Neff, Kristin. Programme d'autocompassion en pleine conscience.

### **Autres ressources sur l'autocompassion :**

- [Chris Germer](#) et [sa chaîne youtube](#)
- [Self-Compassion](#)
- [Autocompassion Montréal \(vidéo explicatif ici\)](#)
- [Auto-compassion](#)
- [L'auto-compassion : Une des clés de la santé mentale](#)
- [Bien-être : Apprendre à être bienveillant envers soi-même](#)
- [L'acceptation, une clé pour aller de l'avant](#)

Par ailleurs, en complément, pour une approche bienveillante avec les autres, la communication non violente est une approche qui pourra vous aider à améliorer vos relations avec les autres (voir les ressources dans la section de la gestion de la colère ou des thérapies de couple). Cette façon de communiquer, tout comme l'autocompassion et les méthodes d'autosoins, devrait être enseignée à tout le monde, même (et surtout) aux enfants, afin d'adopter de saines relations dans le futur.

## **4. Méditation pleine conscience et cohérence cardiaque**

Pour vous aider à vivre le moment présent plutôt que de vous projeter dans le futur ou resasser le passé, la méditation en pleine conscience est probablement ce qu'il vous faut. Ces techniques ont été étudiées et il y a de nombreuses preuves scientifiques sur leur efficacité, tant pour améliorer la santé

mentale que pour la maintenir. De plus, le « mindfulness », comme on l'appelle, peut nous aider à mieux reconnaître nos émotions, à mieux les réguler, et à y répondre plutôt que d'y réagir promptement.

Quelques suggestions de ressources sur la méditation pleine conscience :

- [Vidéo Youtube TEDx: Comment la méditation peut remodeler notre cerveau](#). Sara Lazar, neuroscientifique.
- [Mindfulness et autocompassion avec Sarah Jarvis](#)

### Suggestion de livres

- Livre audio ou papier : *La méditation en pleine conscience pour les nuls*
- Livres de Christophe André
  - [3 minutes à méditer](#) | L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2017 (plusieurs courtes méditations faciles à apprendre, dont certaines peuvent être utilisées pour améliorer votre sommeil)
  - [Méditer, jour après jour](#) | Editions L'Iconoclaste, Paris, 2011
- Livres de John Kabat-Zinn dont *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* et *Où tu vas, tu es : apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*.

### Ateliers et cours sur la méditation pleine conscience

- [Méditations guidées avec Christophe André](#)
- [Exercices de méditation pleine conscience](#), avec Hugues Cormier, psychiatre (UdeM).
- [Thérapie cognitivo-comportementale: guides de pratiques et autres outils](#)
- [Balado](#)

### Ressources pour les enfants et adolescents

- Livre *Une maison juste à moi*, de Dre Amélie Veilleux, psychiatre du Québec (Éditions Cardinal)
- [Mindfulness pour les adolescents](#)
- Livres : calme et attentif comme une grenouille
  - [Site Internet](#)
  - [Page Facebook](#)
  - [Chaîne YouTube](#)

Pour certaines personnes, la méditation pleine conscience ne leur convient pas, augmentant chez certains l'anxiété plutôt que le contraire. Pour ces personnes, de simples exercices de respiration et la cohérence cardiaque peuvent aider à réguler le stress :

- [Application respirelax](#)
- [Relaxation progressive](#)
- O'HARE, David. (2012). *Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après jour*, Vergèze, France, Thierry Souccar Éditions.
- O'HARE, David. (2018). *Cohérence kid : la cohérence cardiaque pour les enfants*, Vergèze, France, Thierry Souccar Editions.

## 5. Pratiquer la gratitude

Pratiquer la gratitude envers les petites choses du quotidien a été démontrée comme bénéfique pour la santé mentale; c'est une habitude qu'il est bon de cultiver! D'ailleurs, plusieurs livres de méditation et psychologues recommandent de réfléchir, que ce soit au lever ou au coucher, à trois choses pour lesquelles nous ressentons de la gratitude.

Aussi, faire un journal de gratitude est souvent conseillé en psychologie. Il s'agit d'inscrire chaque jour des pensées ou des situations pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Il peut s'agir d'un journal physique, mais maintenant, plusieurs applications (l'application *Journal* sur Iphone, ou des alternatives comme Day One, Journey, 5 minutes journal, etc.) vous permettent de le faire facilement. En le faisant quotidiennement, cela aide à améliorer notre reconnaissance et notre bien-être tout en réduisant stress, anxiété et symptômes dépressifs.

- [Les bienfaits de la gratitude](#)
- [Article sur la gratitude](#) dans la revue Véro
- Comment enseigner la gratitude aux enfants :
  - [Article](#) dans la revue VéroEducatout
    - [Outils sur la gratitude](#)
    - [Travailler la gratitude avec les enfants](#)

## 6. Réduire sa dépendance aux écrans et aux réseaux sociaux

- [Les écrans](#)
- [Cyberdépendance](#)
- [Pause ton écran](#)
- Livre : Game Over – comment allier la santé et les écrans, de Jonathan Harvey kinésologue.
- Technoférence : [quand le cellulaire nuit à la relation parent-enfant](#)

### Autres ressources intéressantes variées

- Livre *Transitions(40th Anniversary Edition): Making Sense Of Life's Changes* de William Bridges et Susan Bridges
  - Sujet: Comment faire face aux changements inévitables de la vie et se redéfinir lors de ces périodes de transitions (dans la vie de couple, la vie de famille, le travail, etc.)

## 7. Entretenir de bonnes relations sociales et [composer avec le sentiment de solitude](#)

Avoir de bonnes relations sociales est bon pour nous. Cela nous rend plus heureux et nous apporte une meilleure santé. C'est ce que rapporte une étude de grande envergure faite par Dr Robert Waldinger à l'Université de Harvard : [The Harvard Study of Adult Development](#). Auteur du livre [The Good Life](#), Dr Waldinger nous apprend aussi que ce n'est pas nécessairement le nombre de relations qui importe. Le plus important, c'est la qualité de ces relations (voir son populaire [TED Talk](#).) Alors n'hésitez pas à reconnecter avec votre entourage, votre famille, vos amis, vos collègues et votre communauté. Si vous ne savez pas comment vous y prendre, consultez l'[article sur la solitude](#) de l'Association canadienne pour la santé mentale et tentez d'améliorer vos compétences sociales avec les travailleurs sociaux (CLSC, GMF, etc.) ou les psychologues, entre autres. Si vous éprouvez des difficultés à communiquer avec les autres, allez voir nos informations et nos outils sur la communication non violente dans les

ressources sur la gestion de la colère ou celle sur les relations de couple.

## Applications et sites web de référence sur la santé mentale en auto-soins à connaître

(Attention, l'évolution de ces outils est souvent rapide et cette liste n'est donc pas exhaustive et risque de ne pas être mise à jour fréquemment. Aussi, les applications peuvent aider, mais ne remplacent pas la psychothérapie et les conseils d'un professionnel et devraient être utilisées en complémentarité)

[Psychopap](#) – Liste d'applications utiles et conseils avant de s'en servir

## Autres applications intéressantes

- Respirelax (cohérence cardiaque – exercices de respiration)
- Petit bambou (méditation pleine conscience) ou livre: 5 minutes à méditer avec christophe andré
- Zenfie (méditation pleine conscience)
- [Headspace](#)
- Mindshift (gestion de l'anxiété)
- Ismart (gestion de l'anxiété)
- [Happier](#)
- [Insighttimer](#)
- [Relaxation progressive](#)
- [Moodtools](#)
- Coach ESPT (application pour les gens souffrants de stress post-traumatique)
- [Exercices d'étirements et de méditations](#)
  
- Des [balados pour mieux s'épanouir en 2025](#) (article de l'actualité)

Un excellent site web pour l'adoption de saines habitudes de vie et pour des questions en santé

- [Montougo.ca](#)