



LES SECRETS D'UNE *santé mentale optimale*

Prendre soin de sa santé mentale devrait être une priorité dans nos vies bien remplies. Tout comme nous prenons soin de notre corps en faisant de l'exercice et en mangeant sainement, il est tout aussi important de cultiver une santé mentale équilibrée. En prenant des mesures pour entretenir notre santé mentale, nous pouvons non seulement améliorer notre qualité de vie personnelle, mais aussi renforcer notre résilience face aux défis de la vie quotidienne. L'investissement dans notre santé mentale est un investissement dans notre bonheur, notre productivité et notre capacité à vivre une vie épanouie et significative.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

En 1944, Edith Eger âgée de 16 ans, fut arrachée à son foyer hongrois par les nazis et envoyée au camp d'extermination tristement célèbre d'Auschwitz.

Edith fut épargnée des chambres à gaz qui ont éliminé ses parents. Elle était déjà maigre et dépérissait au fil de ses transferts de camps.

En mai 1945, Edith, mourante, tomba dans le coma. Les gardes croyant qu'elle était morte la jetèrent dans une fosse commune dans les bois, derrière le camp de Guns kirchen Lager.

Par miracle, un GI américain aperçut la main d'Edith bouger au milieu des cadavres. Il sauva la jeune fille d'une mort certaine. Elle pesait environ 30 kg !

Edith Eger concentrait l'attention de ses proches.

Malgré ses horribles expériences, elle ne succomba pas à l'amertume, à la haine ou au désespoir. Non seulement elle survécut ; mais elle aussi put s'épanouir.

Elle épousa un tchèque combattant pour la liberté, éleva trois enfants et obtint un Doctorat en psychologie.

Si vous avez déjà rencontré ou entendu le Dr Edith, vous la classeriez probablement parmi les personnes les plus positives et édifiantes que vous ayez jamais connues.

LA NOUVELLE APPROCHE DE LA PSYCHOLOGIE

La vie du Dr Edith Eger témoigne d'une prise de conscience croissante par les professionnels de la santé mentale que nous avons tous la capacité de cultiver une attitude optimiste même au milieu des revers et des difficultés.

En effet, même si beaucoup d'entre nous croient que nos émotions sont déterminées par les circonstances, les faits prouvent le contraire. Nous pouvons contrôler nos émotions, quel que soit notre environnement !

Cependant, nos émotions ne sont pas affectées uniquement par nos pensées. Nos choix de vie quotidiens ont un impact profond sur notre état émotionnel. Examinons

plusieurs facteurs qui peuvent nous aider à rester aux commandes dans ce domaine important de la santé mentale.

LES PRATIQUES ALIMENTAIRES

Des études menées sur des animaux révèlent que des pratiques alimentaires néfastes pour la santé altèrent les circuits émotionnels du cerveau, tant au cours du développement qu'à l'âge adulte.

Les carences nutritionnelles, l'apport excessif de sel et les régimes riches en graisses en sont des exemples.

Ce qui importe, c'est d'opter pour un régime qui privilégie les aliments végétaux (fruits, céréales complètes, légumes, noix et graines) pauvres en sodium et riches en nutriments et qui limite ou élimine les produits d'origine animale et les graisses ajoutées.

LES DROGUES ADDICTIVES

L'alcool a un effet à court terme favorisant la colère, la rage et la violence.

Les cellules de contrôle situées dans la partie supérieure du cerveau sont engourdies.

En conséquence, les circuits de violence dans la partie inférieure du cerveau sont débridés, comme peuvent en témoigner des millions de membres de familles maltraitées.

Les effets à long terme de l'alcool sont encore plus graves. L'absorption de 56 g d'alcool quotidiens suffisent à détruire les cellules de contrôle tandis que les cellules cérébrales inférieures, beaucoup plus résilientes, résistent mieux.

Cela se traduit par un déséquilibre cérébral permanent favorisant les centres émotionnels inférieurs.

D'autres drogues peuvent également altérer les mécanismes de contrôle du cerveau. Ainsi, la marijuana a la capacité, dans certaines circonstances, de déséquilibrer le cerveau de façon permanente.

L'EXERCICE PHYSIQUE

Aucun programme d'optimisation de la santé émotionnelle ne devrait négliger l'exercice physique régulier.

Nous vous recommandons d'intégrer l'activité physique à votre routine quotidienne.

La recherche établit un lien entre l'exercice physique, la diminution des niveaux de stress et l'amélioration de la santé émotionnelle (y compris la diminution de la dépression et de l'anxiété).

Des études ont également montré que l'exercice augmentait de manière significative les niveaux d'ocytocine, une hormone émotionnelle puissante et bénéfique pour la santé.

LE CHOIX DE LA MUSIQUE

La musique a un impact puissant sur la région émotionnelle du cerveau appelée système limbique.

Selon le type de musique, des émotions positives ou négatives peuvent être stimulées.

Les mesures directes des structures limbiques révèlent que des musiques telles que les harmonies pour piano peuvent évoquer des émotions agréables, tandis qu'une musique dissonante peut déclencher des émotions négatives.

Nous devons donc être prudent dans le choix des musiques que nous écoutons. Privilégions uniquement les musiques qui favorisent le contrôle et l'équilibre émotionnels.

LE CHOIX DES PROGRAMMES «TÉLÉ»

Comme pour la musique, un déséquilibre émotionnel peut aussi survenir suite à un mauvais choix de programmes de télévision, à mauvaise utilisation d'Internet ou des réseaux sociaux...

L'un des principes du comportement humain est le suivant : « nous devenons ce que nous regardons ».

En effet, notre esprit est façonné par ce que nous voyons régulièrement. Par conséquent, si nous souhaitons avoir une santé émotionnelle optimale, nous ferons preuve d'une grande retenue dans ce que nous choisissons de regarder.

Si vous avez du mal à vous maîtriser, envisagez une pause de plusieurs semaines (ou plus) de télévision, d'Internet, des DVD et d'autres médias visuels. Aussi difficile que cela puisse paraître, beaucoup ont survécu et souvent prospéré grâce à cette méthode.



LE TEMPS DE QUALITÉ EN FAMILLE

Le temps consacré aux médias électroniques peut également affaiblir le lien familial.

Quand il est excessif cela devient très préoccupant. Les liens familiaux solides sont de puissants indicateurs d'une bonne santé émotionnelle.

Nous devons donner la priorité aux activités interactives avec nos familles. Sortons et faisons des choses amusantes, intéressantes et enrichissantes.

LA CONFIANCE

Lorsque nous entretenons des relations de confiance avec un ou plusieurs individus, les « signaux de confiance » électriques et chimiques émis par les centres cérébraux supérieurs, en particulier du lobe frontal, peuvent freiner, voire stopper, le mécanisme de la peur dans nos centres cérébraux inférieurs. Cette confiance aide à contrôler l'anxiété et le stress. Parmi les messagers chimiques de la confiance se trouve l'hormone ocytocine dont l'augmentation améliore les relations interpersonnelles et renforce notre état émotionnel.

Par conséquent, une stratégie pour améliorer la santé émotionnelle consiste à développer des relations dans un climat de confiance.

La « **confiance horizontale** » dans les autres est très bénéfique ; La « **confiance verticale** » en un Dieu aimant est particulièrement puissante.

LA CONFIANCE EN DIEU

Les humains réagissent instinctivement bien à l'honnêteté et à la fiabilité d'une autre personne, surtout lorsque celle-ci s'intéresse à leur bien-être.

Cela se produit en passant du temps ensemble et en vivant des expériences partagées.

De la même manière, nous développons notre confiance en Dieu en croyant à ses promesses et en expérimentant sa fidélité dans nos vies. Le psalmiste souligne l'importance de l'expérience avec Dieu : « **Oh, goûtez et voyez que le Seigneur est bon ; Bienheureux est l'homme qui se confie en lui** » (Psaume 34:8).

Dieu lui-même nous invite : « **Venez à moi. . . apprends de Moi. . . et vous trouverez du repos pour vos âmes** » (Matthieu 11:28-29).

Pourquoi ne pas consacrer un peu de temps à la lecture de la Bible chaque jour, en commençant peut-être par l'Évangile de Marc ?

Nous pourrions être surpris de découvrir un Dieu bien plus digne de confiance que de nombreux humains, même ceux qui prétendent le suivre.

En même temps que cette découverte, nous nous rendons peut-être compte que nos émotions sont mieux maîtrisées.



Église Adventiste
du Septième Jour

www.adventiste.re

Instagram : @adventistereunion



YOUTH
ALIVE

www.youthalive.re

Instagram : @youthalivereunion



Ministère
de la Santé



Ministère
de la Famille



Education Adventiste

ALLO PASTEUR
02 62 79 00 44