



*En cette nouvelle année, je vous présente mes meilleurs vœux.
J'espère que 2025 sera synonyme pour vous de bien-être et de
projets stimulants.*

Et si en 2025, vous preniez soin de votre santé aussi bien physique que mentale ? J'aborde dans cette première newsletter de 2025, la façon de prendre soin de sa santé physique et de sa santé mentale.

Et si en 2025, vous preniez soin de vous ?

La santé mentale, grande cause nationale 2025

La question de la santé mentale occupe de plus en plus l'espace public. Elle a même été décrétée pour 2025 grande cause nationale.

Contrairement à la santé dite physique, la santé mentale ne se voit pas accordée autant d'importance dans la prise en charge médicale et paramédicale.

C'est avec la crise du Covid et les conséquences liées aux différents confinements, que l'on a vu émerger cette notion avec un intérêt grandissant. Cette prise de conscience de l'importance de la santé mentale a principalement eu lieu avec le constat du mal-être grandissant chez les jeunes et chez les salariés.

Les Français tiennent un triste record puisqu'ils sont les plus gros consommateurs de psychotropes du monde. Plus d'un quart des Français consomme des anxiolytiques, des anti-dépresseurs, des

somnifères et autres médicaments psychotropes (données EPI-PHARE).

Quelques chiffres pour commencer

Une étude menée dans 30 pays dont la France, démontre que 78% des personnes interrogées considèrent la santé mentale aussi importante que la santé physique. Cependant, seuls 34% estiment que leur système de soin prend en charge de manière égale ces deux aspects de la santé.

Un rapport IPSOS met en lumière un intérêt grandissant des Français concernant leur santé mentale. En 2021, 41% des Français se disaient préoccupés par leur santé mentale ; ils étaient 49% en 2022 et ils sont aujourd'hui 55%. Cette préoccupation étant plus marquée chez la génération Z avec 63% d'entre

eux déclarant penser souvent à leur santé mentale.

Enfin, 36% des Français déclarent que le stress a impacté leur vie à plusieurs reprises au cours de l'année écoulée.

Ces chiffres montrent qu'il est important de prendre en charge la problématique de la santé mentale et de proposer une prise en charge efficace de celle-ci loin des appréhensions et des discriminations existantes.

Oser demander de l'aide

Seul un Français sur cinq, ose parler de son problème de santé mentale à son médecin généraliste (18%) ou à un psychologue ou psychiatre (17%). Et 27% en parlent avec leurs proches.

Les motifs invoqués pour ne pas demander de l'aide sont :

- le manque de temps pour les femmes principalement ;
- le fait que ça ne sert à rien pour les hommes ;
- ne pas savoir comment faire pour les plus jeunes.

Il est essentiel de permettre à chacun d'avoir connaissance des aides existantes et des professionnels à solliciter en cas de mal-être.

Et si en 2025 vous preniez soin de vous ?

Agir au quotidien

Avoir une vie sociale, des loisirs, une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, activité physique) et savoir lutter contre le stress a des bienfaits sur la santé mentale.

Vie sociale

La vie sociale est composée des membres de la famille, des relations amicales, des relations professionnelles mais aussi des relations de loisirs.

La vie sociale correspond aux échanges permanents entre ces différents groupes sociaux.

Le travail, les études peuvent vous avoir mener loin de votre famille et de vos amis sans possibilité de les voir chaque semaine. Il est important de continuer à échanger avec eux pour votre équilibre. Vous pouvez mettre en place des appels hebdomadaires en choisissant un jour et une heure de la semaine dédié à cet échange.

Pratiquer des loisirs et ainsi rencontrer des personnes dans votre environnement de vie est

aussi un moyen de développer votre vie sociale et d'échanger.

Alimentation

Agir au quotidien c'est prêter attention à son alimentation. Il existe pour cela le site mangerbouger.fr qui propose des conseils et des guides gratuits pour vous accompagner dans votre alimentation quotidienne ainsi que dans celle de votre famille (enfants et personnes âgées).

UNE SEULE BONNE
RÉSOLUTION CETTE
ANNÉE : PRENDRE
SOIN DE SOI

Le guide « 50 petites astuces », aborde les éléments participant à une alimentation équilibrée et pour lutter contre la sédentarité. Le point 29 intitulé « Une portion ça représente quoi ? » est, à mon avis, très utile pour se représenter la fameuse phrase « 5 fruits et légumes par jour » qui signifie cinq portions.

Sur ce même site, la rubrique « La fabrique à menus » vous permet d'élaborer vos menus selon vos goûts. Et vous trouverez également des informations sur les fruits et légumes de saison, les aliments économiques, sur comment cuisiner quand on n'a pas le temps.

Donc cette année, prenez en main votre alimentation pour prendre soin de vous.

Sommeil

Le sommeil est essentiel lui aussi à une bonne santé

mentale. Malheureusement, il est souvent négligé ou impacté par les problèmes du quotidien et l'installation d'un cercle vicieux : sommeil insuffisant entraîne une plus grande sensibilité aux problèmes du quotidien ce qui impacte encore plus le sommeil.

Si vous rencontrez des problèmes de sommeil, parlez-en à votre médecin qui pourra grâce à quelques questions savoir si vos difficultés sont liées à un problème physiologique (apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos...) ou au stress. Il pourra vous orienter vers un professionnel pour vous aider à retrouver un sommeil de qualité.

Si votre sommeil est lié au stress, il est possible de mettre en place des techniques pour réduire l'impact du stress quotidien sur votre sommeil.

Les thérapies cognitivo-comportementales de l'insomnie (TCCi) sont efficaces dans 85% des cas, elles sont donc à privilégier avant toute prise de médicaments. Une analyse de vos habitudes de sommeil, des pensées et des émotions liées à vos troubles du sommeil aidera le thérapeute à vous proposer des exercices à mettre en place pour améliorer vos nuits.

Le sommeil se prépare dans la journée donc en cette période où le jour se lève tard et la nuit tombe tôt, pensez à vous exposer à la lumière artificielle le matin ou naturelle dans la journée pour aider votre horloge interne à se réguler. En

fin de journée, préférez des lumières douces qui aideront là encore votre organisme à glisser doucement de l'éveil au sommeil.

Activité physique

Avoir une activité physique ne signifie pas forcément pratiquer une activité sportive. Les deux sont souvent confondues et quantité de personnes, sous prétexte de ne pas aimer le sport, ne « bougent » pas suffisamment dans la journée.

Là encore, il est possible avec peu d'effort de mettre en place une routine d'activité physique quotidienne luttant ainsi contre la sédentarité et ses effets délétères.

Le télétravail a participé grandement à l'augmentation de la sédentarité. Si vous pratiquez toujours le télétravail un ou plusieurs jours par semaine, vous pouvez mettre en place des routines simples :

- Le matin avant de commencer le travail et le soir pour terminer votre journée, faites le tour du pâté de maisons dans un sens le matin (comme si vous alliez à votre travail) et dans l'autre sens le soir (comme si vous rentriez chez vous). Cela vous permet de vous aérer un peu et de vous dégourdir les jambes.
- Au cours de la journée, bougez toutes les deux heures. Tout comme au bureau vous allez à la machine à café, allez vous

faire un thé ou un café dans votre cuisine et profitez-en pour faire quelques étirements.

- Pratiquez les étirements, la position assise, face à l'ordinateur crée des tensions physiques même si vous avez un mobilier adapté. Pratiquez des étirements régulièrement au cours de la journée. Vous pouvez même les réaliser en les associant à une respiration plus consciente pour un vrai moment de pause.
- Si vous avez la possibilité d'installer un bureau assis-debout cela peut aider à lutter contre la sédentarité et les problèmes de dos en alternant entre la position assise et la position debout. Si vous n'avez pas cette possibilité, investissez dans un fauteuil de bureau confortable et abandonnez définitivement le travail sur une chaise de cuisine.

Lutter contre le stress

Si le stress est à la base une réponse adaptative à l'environnement de vie nécessaire à notre survie, son impact sur les plans physique, psychologique et émotionnel peut être sévère lorsqu'il devient chronique.

La chronicité du stress est liée au maintien ou à la répétition d'une situation génératrice de stress. Cette situation peut concerner la vie professionnelle comme la vie personnelle.

Analyser les situations sources de stress et réfléchir à des solutions permettant de diminuer leur impact est un travail indispensable avant de choisir une solution à mettre en place.

Si une situation n'a pas de solution, il est alors nécessaire d'apprendre à prendre du recul par rapport à celle-ci.

Mieux comprendre ce qu'est le stress, reconnaissant ainsi ses manifestations pour mieux le combattre a un impact positif sur votre vie sociale, votre alimentation, votre sommeil...

Que puis-je faire pour vous ?

En tant que psychologue, je peux vous accompagner sur les problématiques en lien avec le stress et avec les troubles du sommeil.

Je vous propose une prise en charge pouvant faire appel si vous le souhaitez à la sophrologie et/ou à l'hypnose. Nous échangeons ensemble sur l'apport possible de ces méthodes complémentaires selon la/les problématique(s) que vous souhaitez travailler.

N'hésitez pas à vous faire aider si le besoin s'en fait sentir. Je vous accompagne dans la bienveillance et le non-jugement.

Les vidéos bien-être

Je vous propose pour 2025 des vidéos bien-être portant sur l'amélioration du sommeil pour la première série puis sur la manière de mieux faire face au stress pour la deuxième série.

L'objectif des ces vidéos est de vous permettre d'acquérir des notions sur ces deux thématiques car c'est en comprenant ce qui se joue que l'on peut agir au mieux.

VOUS AIDER À
AMÉLIORER VOTRE
SOMMEIL ET À
MIEUX FAIRE FACE
AU STRESS

Je vous communiquerai des informations sur le sommeil, des astuces pour améliorer votre sommeil et je passerai en revue les différentes techniques pour s'endormir plus rapidement. J'aborderai également les bienfaits de la sieste flash.

Une fois que la thématique du sommeil sera terminée, je passerai à celle concernant le stress. De la même façon, je vous communiquerai des informations sur le stress, ses manifestations et vous ferai part de différents moyens pour limiter l'impact du stress sur votre vie quotidienne.

Une nouvelle vidéo sera publiée tous les 15 jours.

Courant janvier, la première vidéo sur le sommeil sera diffusée sur :

- **Mon site internet :**
muriel-carrere.fr
- **LinkedIn :**
www.linkedin.com/in/muriel-carrere
- **Instagram et TikTok :**
hypso.muriel.carrere

Ensemble faisons de 2025 une année durant laquelle vous prendrez soin de vous et de votre santé mentale !

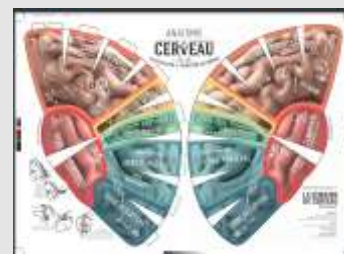


COUP DE CŒUR

Il y a quelques temps en recherchant des informations sur le cerveau et son fonctionnement, j'ai découvert un outil que je trouve très bien conçu pour comprendre la localisation des différentes fonctions du cerveau.

Il s'agit du « brain hat », mot à mot du chapeau cerveau. L'impression sur une feuille A3 de l'image ci-dessous et le pliage selon les indications permettent de réaliser le fameux chapeau cerveau.

Je trouve cet outil assez sympa et utile pour répondre, par exemple aux questions des enfants.



Vous pouvez le télécharger sur le site suivant :

https://www.echosciences-grenoble.fr/uploads/attachment_data/file/23092679/BR_AIN_HAT-BAT-HD.pdf

BONNE DECOUVERTE !

Particuliers : RDV au 33 avenue Philippe-Auguste 75011 Paris.

Entreprises / Structures associatives : Interventions dans vos locaux en Ile-de-France pour des accompagnements collectifs ou individuels, des ateliers et des formations.

Muriel CARRERE

Hypnopraticienne

Psychologue

Sophrologue certifiée

06-38-61-86-04

hypso@muriel-carrere.fr



<https://muriel-carrere.fr>