



Prendre soin de son corps, une évidence... Et de son esprit ?

Dans les sociétés contemporaines, la santé physique est largement valorisée et fait l'objet de nombreuses campagnes de prévention et de sensibilisation. Les recommandations médicales insistent sur l'importance de l'activité physique, d'une alimentation équilibrée et d'un sommeil suffisant. Cependant, la santé mentale et émotionnelle, bien qu'étant tout aussi cruciale pour le bien-être global, ne bénéficie pas toujours de la même attention. Cette disparité soulève des questions essentielles sur nos priorités et notre compréhension de la santé holistique. Cet article explore l'interdépendance entre la santé physique et mentale, en s'appuyant sur des études récentes et des perspectives philosophiques, notamment le stoïcisme, pour proposer une approche intégrée du bien-être.

La primauté de la santé physique

Dès le plus jeune âge, les individus sont éduqués à adopter des comportements favorisant une bonne santé physique. Les messages sanitaires, relayés par les institutions publiques et les médias, recommandent de consommer quotidiennement des fruits et légumes,

de limiter les aliments gras et sucrés, et de pratiquer une activité physique régulière. Ces habitudes sont intégrées dans les routines quotidiennes et considérées comme des normes sociales.

Selon une étude de l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2020), les maladies non transmissibles (MNT) telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et les cancers, sont responsables de 71 % des décès dans le monde. Ces maladies sont souvent liées à des facteurs de risque modifiables, tels que la sédentarité, une mauvaise alimentation et le tabagisme. Cette réalité a conduit à une forte mobilisation en faveur de la prévention et de la promotion de la santé physique.

Lorsque des symptômes physiques apparaissent, tels qu'une fièvre persistante ou des douleurs chroniques, le réflexe est généralement de consulter un professionnel de santé sans tarder. Cette promptitude à agir témoigne de la reconnaissance de l'importance de la santé corporelle et de la légitimité des soins médicaux. Cependant, cette réactivité n'est pas toujours observée en ce qui concerne la santé mentale.

La négligence de la santé mentale et émotionnelle

À l'inverse, la santé mentale et émotionnelle est souvent reléguée au second plan. Les signes de détresse psychologique, tels que le stress, l'anxiété ou la dépression, sont fréquemment minimisés ou ignorés. Selon une étude de l'OMS (2021), environ 25 % des personnes dans le monde souffriront d'un trouble mental au cours de leur vie, et pourtant, moins

de 50 % d'entre elles recevront un traitement adéquat.

Cette négligence peut s'expliquer par plusieurs facteurs :

- **Stigmatisation sociale :** Les troubles mentaux sont encore entourés de tabous, conduisant les individus à craindre le jugement ou la discrimination s'ils expriment leur mal-être. Une étude publiée dans *The Lancet* (2020) a montré que 60 % des personnes souffrant de troubles mentaux évitent de chercher de l'aide en raison de la stigmatisation associée à ces conditions.
- **Méconnaissance :** Il existe un manque d'information sur les manifestations de la détresse psychologique et les ressources disponibles pour y faire face. Une enquête menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM, 2019) a révélé que seulement 30 % des Français connaissent les services de soutien psychologique disponibles.
- **Priorisation erronée :** La culture de la performance et de la productivité peut inciter à négliger les besoins émotionnels, perçus comme secondaires par rapport aux objectifs professionnels ou personnels. Une étude de Gallup (2022) a montré que 70 % des employés ressentent un niveau de stress élevé au travail, mais seulement 20 % d'entre eux cherchent activement à gérer ce stress.

Cette négligence peut avoir des conséquences graves. Une mauvaise santé mentale affecte non seulement

le bien-être émotionnel, mais peut également entraîner des répercussions physiques, telles que des troubles du sommeil, des problèmes cardiovasculaires ou une diminution du système immunitaire. Une étude publiée dans *JAMA Psychiatry* (2019) a montré que les personnes souffrant de dépression ont un risque accru de 40 % de développer des maladies cardiovasculaires.

Interconnexion entre santé physique et mentale

La dichotomie entre santé physique et mentale est en réalité artificielle. De nombreuses études soulignent l'interdépendance entre ces deux dimensions de la santé. Par exemple, des troubles mentaux non traités peuvent augmenter le risque de développer des maladies physiques. Inversement, une mauvaise santé physique peut affecter négativement la santé mentale, créant un cercle vicieux délétère.

Une méta-analyse publiée dans *Psychological Medicine* (2020) a montré que les personnes souffrant de troubles mentaux ont un risque accru de 50 % de développer des maladies chroniques telles que le diabète ou l'hypertension. Inversement, les personnes souffrant de maladies chroniques ont un risque accru de 30 % de développer des troubles mentaux, tels que la dépression ou l'anxiété.

Il est donc essentiel d'adopter une approche holistique de la santé, reconnaissant que le bien-être physique et mental sont indissociables et se renforcent mutuellement. Cette perspective est soutenue par des recherches récentes en psychologie et en médecine comportementale, qui mettent en avant l'importance de

traiter simultanément les aspects physiques et mentaux de la santé.

Perspectives de la philosophie stoïcienne

La philosophie stoïcienne, développée dans l'Antiquité, offre une perspective éclairante sur cette dichotomie entre corps et esprit. Selon Épictète, un des principaux représentants du stoïcisme, il est essentiel de distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. Cette distinction est fondamentale pour atteindre la tranquillité de l'âme et le bonheur.

Ce qui dépend de nous : Selon Épictète, ce qui dépend de nous inclut nos jugements, nos désirs, nos aversions et, de manière générale, toutes les opérations de notre esprit. En d'autres termes, nos pensées et nos réactions face aux événements extérieurs sont sous notre contrôle direct. Nous avons la capacité de choisir comment interpréter et réagir aux situations que nous rencontrons.

Ce qui ne dépend pas de nous : À l'inverse, des éléments tels que notre corps, notre fortune, notre réputation ou les événements extérieurs échappent à notre contrôle. Par exemple, bien que nous puissions adopter des habitudes de vie saines, nous ne pouvons pas garantir une santé parfaite, car des facteurs externes ou génétiques peuvent intervenir.

Application pratique : Adopter cette perspective stoïcienne implique de concentrer nos efforts sur la gestion de nos pensées et de nos attitudes, plutôt que de tenter de contrôler des aspects externes sur lesquels nous n'avons que peu ou pas d'influence. Cela ne signifie pas négliger notre corps, mais reconnaître que notre bien-être

émotionnel dépend avant tout de notre monde intérieur.

L'importance de prendre soin de sa santé mentale

Reconnaître que nos pensées et nos émotions dépendent de nous souligne l'importance de prendre soin de notre santé mentale. Tout comme nous entretenons notre corps par une alimentation saine et de l'exercice, il est crucial d'adopter des pratiques régulières pour maintenir un esprit sain.

Stratégies pour favoriser la santé mentale : Plusieurs approches peuvent être envisagées :

- **Expression des émotions :** Parler de ses sentiments avec des proches ou des professionnels peut aider à alléger le poids des préoccupations et à obtenir du soutien. Une étude publiée dans *Journal of Clinical Psychology* (2021) a montré que l'expression émotionnelle réduit significativement les symptômes de dépression et d'anxiété.
- **Activité physique régulière :** L'exercice contribue à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Une méta-analyse publiée dans *Sports Medicine* (2020) a montré que l'exercice physique réduit les symptômes de dépression de 30 % en moyenne.
- **Pratiques de relaxation :** La méditation, la cohérence cardiaque ou la respiration profonde peuvent aider à gérer l'anxiété et à favoriser un état de calme. Une étude publiée dans *JAMA Internal Medicine* (2018) a montré que la méditation réduit les symptômes d'anxiété de 20 %.

- **Engagement dans des activités plaisantes :** Consacrer du temps à des hobbies ou des passions peut procurer du plaisir et renforcer l'estime de soi. Une étude publiée dans *Journal of Positive Psychology* (2020) a montré que les activités de loisirs augmentent le bien-être subjectif de 25 %.
- **Maintien de liens sociaux :** Entretenir des relations positives et solliciter du soutien en cas de besoin contribue grandement au bien-être émotionnel et à la résilience face aux difficultés. Une étude publiée dans *Psychological Science* (2019) a montré que les personnes ayant un réseau social solide ont un risque réduit de 50 % de développer des troubles mentaux.

L'apport du coaching cognitif et comportemental (CCC)

Face aux défis contemporains, le coaching cognitif et comportemental (CCC) se révèle être une approche puissante pour favoriser une meilleure santé mentale. Inspiré des thérapies cognitives et comportementales, le CCC permet d'identifier et de restructurer les pensées dysfonctionnelles qui peuvent générer stress, anxiété ou perte de motivation.

Les principes fondamentaux du CCC :
Le CCC repose sur plusieurs principes clés :

- **La prise de conscience des schémas cognitifs :** Il s'agit d'identifier les croyances limitantes et les automatismes mentaux qui influencent négativement nos émotions et nos comportements.

- **La restructuration cognitive :** Une fois ces schémas identifiés, le coach aide la personne à adopter des perspectives alternatives plus constructives et réalistes.
- **L'expérimentation comportementale :** Des exercices pratiques sont proposés pour tester et renforcer de nouvelles attitudes et habitudes plus adaptées.

Application du CCC en milieu professionnel

Dans un contexte professionnel, le CCC peut être particulièrement utile pour :

- **Gérer le stress et l'anxiété :** En apprenant à reformuler ses pensées face à des situations perçues comme stressantes, l'individu retrouve une capacité d'adaptation plus efficace.
- **Améliorer la prise de décision :** En diminuant l'impact des biais cognitifs et des émotions négatives sur la réflexion, le CCC permet de prendre des décisions plus éclairées.
- **Renforcer la confiance en soi et l'affirmation de soi :** En modifiant des croyances limitantes sur ses compétences et en favorisant des comportements assertifs, l'individu développe une posture plus affirmée et sereine.

Intégrer la santé mentale dans la culture d'entreprise

Les entreprises ont un rôle crucial à jouer dans la reconnaissance et le soutien de la santé mentale de leurs collaborateurs. Une approche proactive peut inclure :

- **Des formations en intelligence émotionnelle et gestion du stress**: Selon une étude de l'American Psychological Association (2021), les employés qui bénéficient de formations en gestion du stress sont 30 % plus productifs.
- **Des accompagnements tels que le coaching individuel ou collectif**: Une étude publiée dans *Journal of Occupational Health Psychology* (2020) a montré que le coaching en entreprise réduit les symptômes de burnout de 40 %.
- **Une communication ouverte sur les enjeux de bien-être psychologique au travail**: Une étude de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS, 2021) a montré que les entreprises qui communiquent ouvertement sur la santé mentale ont un taux de turnover réduit de 20 %.

Un environnement professionnel bienveillant et attentif à la santé mentale contribue non seulement à la performance des collaborateurs, mais aussi à leur fidélisation et à leur engagement.

Conclusion

Prendre soin de son esprit est une nécessité aussi fondamentale que l'entretien de son corps. Ignorer la santé mentale revient à négliger un aspect essentiel du bien-être global. En adoptant une approche holistique, inspirée du stoïcisme et des principes du coaching cognitif et comportemental, chacun peut renforcer sa résilience et mieux gérer les défis du quotidien.

Les organisations doivent également s'engager dans cette voie, en intégrant des actions concrètes pour promouvoir la santé mentale et le bien-être psychologique de leurs collaborateurs. C'est un investissement stratégique qui bénéficie autant aux individus qu'à la performance collective.

Comment Ataraxia Solutions peut vous accompagner

Chez **Ataraxia Solutions**, nous accompagnons les dirigeants, managers et organisations dans le développement de stratégies favorisant le bien-être psychologique et la performance.

Nos programmes de coaching cognitif et comportemental permettent de :

- Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions.
- Développer une posture managériale favorisant le bien-être au travail.
- Améliorer la prise de décision et la confiance en soi.

Investir dans la santé mentale, c'est garantir un avenir plus équilibré et performant, tant sur le plan individuel que collectif.



