

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

**On sait tous que l'activité physique est bonne pour la santé. Meilleur tonus musculaire, plus grande mobilité, meilleure circulation sanguine, maintien d'un poids santé, les bienfaits de l'activité physique sur le corps ne sont plus à démontrer. Mais qu'en est-il de ses effets sur la santé mentale?**

Sans constituer un remède miracle à tous les maux, l'activité physique est de plus en plus identifiée comme un moyen susceptible d'améliorer la santé mentale des individus. « L'activité physique peut contribuer à l'amélioration de la santé mentale et même à la prévention de certains troubles mentaux en améliorant la confiance en soi, l'estime de soi et d'autres variables psychologiques. Il est clair qu'elle réduit les symptômes d'anxiété et de dépression, qu'elle est un antidote éprouvé contre le stress et qu'elle a une influence positive sur l'humeur. »<sup>1</sup>

De bonnes raisons de nous y mettre? Bien sûr! Mais par où commencer? Lorsque la première marche semble trop haute parce que l'on a touché le fond, que, comme le souligne la psychologue Christine Hanrahan, « pour une personne déprimée, le seul fait d'aller chercher un verre d'eau est un effort considérable », se mettre à l'activité physique peut sembler un objectif hors d'atteinte. Si l'on ajoute à une mauvaise condition psychologique un problème de santé, de la douleur physique, un manque d'énergie ou un surpoids, la tâche peut en effet paraître insurmontable.

Se remettre en forme, si cela permet d'accéder à bon nombre de bienfaits, n'est pas nécessairement facile. Heureusement, nul besoin de se lancer dans des séances interminables dans un centre d'entraînement pour en ressentir les aspects positifs : il suffit simplement de bouger un peu plus tout en respectant sa condition et son rythme...

---

<sup>1</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, [www.cflri.ca](http://www.cflri.ca).

## Changer sa vision de l'activité physique

On croit, à tort, qu'il faut s'entraîner plusieurs heures par jour à haute intensité pour améliorer sa condition physique. Cette idée d'un entraînement long et pénible est si fortement incrustée dans notre esprit qu'elle fait souvent en sorte que nous repoussons l'idée du revers de la main avant même d'avoir commencé.

En fait, l'objectif d'une remise en forme n'est pas de faire de nous des athlètes olympiques, mais simplement d'être plus actifs qu'hier... et moins que demain ! C'est ce qu'affirme Denise St-Pierre, entraîneure personnelle que nous avons consultée dans le cadre du projet.

Si l'on part de la définition que propose Kino-Québec, un organisme public visant à promouvoir l'activité physique dans la province, l'activité physique peut être considérée comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique plus élevée que le métabolisme de repos. »<sup>2</sup>. Si, en effet, chaque mouvement, même le geste le plus banal, peut être considéré comme une activité physique, se remettre en forme devient un objectif plus réaliste.

Selon notre condition physique et psychologique actuelle, cela peut correspondre à :

- prendre une courte marche de quelques minutes quelques fois par semaine ;
- s'occuper soi-même de tâches ménagères comme passer l'aspirateur ou désherber sa plate-bande ;
- se rendre au dépanneur à pieds plutôt qu'en voiture ;
- faire quelques étirements au lever et au coucher ;
- marcher quelques minutes dans un centre d'achats si on n'aime pas être à l'extérieur par les journées trop froides ou trop chaudes.

Pas question donc d'exercices trop intenses ! Votre activité n'aura pas moins de valeur si vous la pratiquez à la maison dans un cadre plus informel. Choisissez quelque chose qui vous plait et pratiquez l'activité choisie souvent, à petites doses. Vaut mieux 5 fois 5 minutes par semaine qu'une seule fois de 30 minutes qui vous épuisera et vous

---

<sup>2</sup> Kino-Québec, *Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, p. 5.

donnera l'impression que vous ne pouvez pas y arriver (ce dont on n'a absolument pas besoin, surtout si l'on se trouve dans un état dépressif !).

En commençant par de courtes séances, non seulement vous maximisez les chances de la pratiquer plus souvent (il est plus facile de trouver 5 minutes dans une journée que 20 ou 30), mais vous minimisez aussi les risques de blessures. De plus, si vous fixez les durées de vos activités à 5 ou 10 minutes, il y a beaucoup de plus chances que vous atteignez votre objectif personnel de remise en forme que si vous mettez la barre trop haute. Et puis, quand la motivation est déjà difficile, vaut mieux accumuler des réussites, mêmes les plus petites, que de ne pas atteindre ses objectifs, pas vrai ?

Voilà pourquoi, comme dans toutes choses, en matière d'activité physique, il faut partir d'où l'on est, respecter ses limites et y aller une étape à la fois. Parce que, l'important, c'est de bouger le plus souvent possible, peu importe la durée et l'intensité de notre activité : il faut tout simplement s'y mettre !

### **Les secrets de la motivation**

Changer des habitudes de vie, quelles qu'elles soient, nous l'avons dit plus tôt, n'est pas une tâche facile. Cela demande, premièrement, de la détermination : il faut s'y mettre, faire le premier pas, tout simplement commencer. Ensuite, il faut garder le cap, resté motivé. Après le premier pas, c'est sans doute la chose la plus difficile à faire : persister. Et, malheureusement, le simple fait de savoir que c'est bon pour vous suffit rarement (si tel était le cas, il y a longtemps que nos mauvaises habitudes de vie seraient éliminées, non ?).

Pour réussir à garder le cap, il faut que l'activité que vous avez choisie soit agréable pour vous, qu'elle vous procure du plaisir. Cette notion, selon Mme St-Pierre, est fondamentale : c'est ce qui fera en sorte que vous poursuivrez votre programme d'activité physique. Avoir du plaisir tout en bougeant vous paraît improbable ? Peut-être n'avez-vous pas trouvé l'activité qui vous convient...

Pour éprouver du plaisir en bougeant et trouver la bonne activité pour vous, vous pouvez vous répondre aux questions suivantes :

- Souhaitez-vous bouger chez vous, dehors, dans un gym ?
- Quel est le moment idéal pour votre activité selon votre horaire et votre rythme naturel : le matin, l'après-midi, le soir, la nuit ?
- Souhaitez-vous bouger seul, avec quelqu'un, en groupe ?
- Préférez-vous les activités dirigées ou libres ? Solitaires ou en équipe ?
- Aimez-vous le sport (tennis, basketball, ski) ou préférez-vous les activités physiques libres (marche, jardinage, danse, etc.) ?
- La musique ou les jeux vidéos (Wii et autres) peuvent-ils être des éléments motivant pour vous (il est possible de s'entraîner sur une console à la maison) ?
- Êtes-vous un amateur de nature et de plein air ?

Puisez dans votre expérience personnelle, questionnez-vous sur ce qui vous fait plaisir. Pour certains, ce sera la contemplation de beaux paysages, pour d'autres, le simple fait de prendre le temps d'écouter leur musique préférée. Certains aimeront être accompagnés par des amis tandis que d'autres seront transportés par l'odeur des sous-bois lors d'une ballade en nature.

«Il semble que lorsqu'on utilise l'activité physique dans le traitement de pathologies comme la dépression ou l'anxiété, il est important de considérer le plaisir et la satisfaction ressentis lors de l'activité physique. En effet, il semble que plus le plaisir associé à l'activité physique est grand, meilleurs seront les bénéfices sur le bien-être psychologique. »<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Wankel, L. (1993). *The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits From Physical Activity*. *International Journal of Sport Psychology*, 24 (2), p. 151-169. Dans Corbeil, L., (étudiante en maîtrise en sociologie du sport, Département d'éducation physique, Université de Montréal) *Rapport sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale*, p. 7.

L'équation qu'il faut retenir est donc simple : plus vous associez plaisir et mouvement, plus vous serez motivé à bouger longtemps et souvent. Et plus vous bougerez longtemps et souvent avec plaisir, vous vous ferez de l'activité physique une habitude de vie durable.

### **Demeurer à l'écoute pour demeurer en mouvement**

Vous avez choisi votre activité ? Vous avez commencé doucement en respectant votre rythme ? Bravo ! Vous pouvez peu à peu, quand vous serez confortable, augmenter la durée, l'intensité ou la fréquence de celle-ci si vous en avez envie. Votre routine vous plaît comme elle est ? Il n'est peut-être pas indiqué de la modifier. L'important, après tout, c'est de faire de l'exercice, même à petites doses, régulièrement.

Vous avez une baisse de motivation ? Vous avez prévu aller prendre une marche rapide de 15 minutes et n'avez pas envie d'y aller ce soir ? Ne vous mettez pas de pression : sortez 2 minutes prendre l'air et voyez comment vous vous sentez une fois à l'extérieur. Vous aurez peut-être envie de rentrer au bout de 5 minutes ou, qui sait, peut-être aurez-vous envie de courir ?

Votre programme d'entraînement vous demandera des ajustements au fur à mesure que vous évoluerez. Il est important de demeurer à l'écoute de soi malgré les objectifs fixés, quitte à les revoir. Si vous êtes plus fatigués, diminuez la durée, l'intensité ou la fréquence de vos séances. Votre activité doit demeurer une source de plaisir et de fierté, et non de pression...

Si l'envie de ne pas aller à votre activité devient récurrente, peut-être faut-il vous questionner sur votre choix d'activité ou varier vos exercices :

- Est-ce la bonne activité pour vous ?
- Est-ce le bon moment de la journée pour la pratiquer ?
- L'intensité de votre activité est-elle trop forte ? Trop faible ?
- Êtes-vous trop exigeant avec vous-mêmes ?
- Avez-vous besoin d'essayer autre chose ? D'aller ailleurs ? D'impliquer quelqu'un dans le processus ?

C'est en vous respectant et en vous adaptant que vous réussirez à demeurer actif. Et si la tentation vient de vous comparer à d'autres (nous avons cette fâcheuse tendance),

rappelez-vous que, à partir du moment où vous décidez de bouger, vous êtes déjà plus actif que la majeure partie de la population !

### **Des astuces à la rescousse**

Lorsqu'on ne se sent pas bien sur le plan psychologique, il arrive souvent que nous ayons une perception négative de ce que nous faisons. Afin d'éviter de tomber dans une évaluation subjective et de ne pas perdre de vue les efforts que vous avez fournis, il peut être envisagé de tenir un journal de bord. Vous pouvez y indiquer l'activité que vous avez pratiquée, la durée de celle-ci ainsi que ce que vous avez éprouvé avant, pendant, et après l'avoir pratiquée. Ces données compilées vous permettront d'évaluer de façon plus objective vos actions et de repousser toute perception négative.

Comme moyen de garder sa motivation, Mme St-Pierre conseille aussi d'inscrire la pratique de son activité physique à son agenda ou à son calendrier comme rendez-vous important que l'on ne veut pas manquer. Au moment que vous aurez convenu, vous avez rendez-vous avec vous-mêmes pour bouger... dans un espace, à une intensité et une durée que VOUS aurez déterminés.

Si ces méthodes ne vous stimulent pas, vous pouvez aussi inviter un ami à entreprendre le même processus. Une grande partie de la population est sédentaire : vous trouverez sans doute quelqu'un dans votre entourage qui a, lui aussi, le désir secret de bouger plus et qui aurait besoin d'un peu de motivation lui aussi.

### **Se mettre en action physiquement pour devenir plus actif dans sa vie...**

Plusieurs personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale en viennent parfois à douter de leurs capacités. Il peut arriver, en effet, pendant une dépression ou lorsqu'on est épuisé par une forte médication, des problèmes de sommeil et de l'anxiété chronique que l'on en vienne à oublier la force qui dort en nous. Explorer cette force purement physique, celle des muscles qui nous fait tenir debout même quand la tête n'y est plus peut être bénéfique dans ces épisodes, même à petite échelle.

Prendre conscience de sa force, de ce que l'on est capable d'accomplir sur le plan physique, procure un sentiment de puissance, comme l'explique la psychologue Christine Hanrahan : « Être forte dans mon corps, ça me donne de l'aplomb, de la rapidité de réponse sur plusieurs plans, une estime de moi (...). Quand on se sent moins fort dans son corps, on recule devant certains projets alors qu'auparavant on allait de l'avant. On a beaucoup moins de confiance. »

Dans les moments de grande faiblesse ou de découragement, quand tout semble une montagne infranchissable, nous rappeler de ce que nous pouvons accomplir peut nous aider à retrouver une certaine confiance en nous-mêmes et, peu à peu, nous donner espoir en la possibilité de retrouver le contrôle sur nous-mêmes, sur notre vie.

### **Une habitude à adopter... à notre mesure !**

L'activité physique est bonne pour la santé... y compris la santé mentale ! Elle favorise une image de soi plus positive et nourrit un sentiment de confiance en soi et de puissance qui vous sera utile pour prendre en main toutes les sphères de votre vie.

Si vous commencez graduellement, en demeurant à l'écoute de votre corps, de votre énergie et de votre santé, améliorer votre condition physique à travers un certain entraînement devient possible. De plus, si vous choisissez une activité qui vous apporte du plaisir, vous cultiverez votre désir de demeurer actifs, ce qui vous remplira de fierté : vous aurez le sentiment de vous faire du bien, ce qui constitue une réussite de plus dans votre quête de l'équilibre ou votre espoir de rétablissement.

Bouger plus ne vous appelle pas dans votre condition physique et psychologique actuelle ? Vous craignez, même en commençant doucement, de rencontrer trop d'obstacles ou trop d'échecs, et ce, même avec la présence d'un ami ou en réunissant les conditions optimales ? Peut-être que d'autres étapes restent à franchir avant de vous y mettre... Ou que ce n'est pas pour vous. Heureusement, d'autres moyens s'offrent à vous. Plus que de bouger à tout prix, l'important, c'est de partir de soi et de se mettre en route vers quelque chose qui nous fait du bien !

## AIDE-MÉMOIRE

### Pour réussir votre projet de remise en forme :

- Partez d'où vous êtes ;
- Commencez doucement, avec de petits objectifs ;
- Choisissez une activité qui vous plaît ;
- Pratiquez-la dans un environnement agréable et à un moment qui vous convient ;
- Tenez un journal (voir exemple) ;
- Réunissez les conditions gagnantes (invitez quelqu'un, bougez avec de la musique, partagez vos réussites) ;
- Restez à l'écoute de votre corps et ajustez l'intensité, la durée et la fréquence de votre activité au besoin ;
- Augmentez progressivement la durée, la fréquence et l'intensité *si et seulement si vous le souhaitez* et que vous êtes confortables.

**Plus vous associez activité et plaisir, plus vous serez motivé,  
alors... AMUSEZ-VOUS !**

Vous avez aimé ce document ? Consultez les autres documents et les capsules vidéos sur le site Internet du Trait d'Union Montérégien :

[www.tumparraine.org](http://www.tumparraine.org)



Le Trait d'Union Montérégien  
1195, St-Antoine, bureau 208  
St-Hyacinthe, Qc  
450 223-1252

Merci à nos partenaires : le Collectif de défense de droits de la Montérégie, Denise St-Pierre, Sophie De Grandpré, Françoise Pelletier, Élyse Grenier, Joannie Lachance, Martine Lemelin et les membres du Trait d'Union Montérégien.





## JOURNAL DE BORD (EXEMPLE)

Date	Activité	Durée	Impressions	Autres
<i>lundi, 8 octobre, 13h</i>	<i>Marcher au centre d'achat</i>	<i>10 minutes</i>	<i>Un peu mal aux jambes après</i>	<i>À essayer avec une amie.</i>
<i>mardi, 9 octobre, 10h</i>	<i>Passer l'aspirateur</i>	<i>10 minutes</i>	<i>Essouffle- ment, mais je suis contente</i>	
<i>mercredi, 10 octobre, 22h</i>	<i>Étirements dans mon lit avec de la musique douce</i>	<i>5 minutes</i>	<i>Raideur dans le bas du dos, mais très relaxant. À reproduire</i>	
<i>jeudi, 11 octobre, 13h</i>	<i>Marche dehors pour aller au dépanneur</i>	<i>10 minutes aller-retour</i>	<i>Un peu frisquet, mais les feuilles dans les arbres étaient très belles.</i>	

Date	Activité	Durée	Impressions	Autres
vendredi, 12 octobre, 11h	Marche dehors pour aller au centre d'achat	5 minutes	Mauvaise journée. Trop fatiguée. J'aurais dû y aller après le dîner. Pas d'énergie.	
dimanche, 14 octobre, 14h	Marche sur le bord de la rivière avec une amie	15 minutes	Wow ! Plus facile avec quelqu'un. Je suis fatiguée, mais satisfaite. À répéter.	Ça ne me tentait pas au début, mais c'est vraiment motivant de le faire avec quelqu'un.
			Très fatiguée après la marche avec mon amie. Je me suis endormie sur le divan. Mais j'ai très bien dormi !	