

# la santé mentale *pour tous*

## Être au sommet de sa forme<sup>MC</sup> – Fiche de renseignements

L'objectif du programme Être au sommet de sa forme<sup>MC</sup> est d'aider les gens, partout au Canada, à être les meilleurs dans tous les aspects de leur vie. Nous sommes constamment aux prises avec de multiples exigences liées à notre travail, nos finances et nos relations, et essayer de demeurer « au sommet de sa forme » peut s'avérer difficile et stressant.

Posez-vous les questions du jeu-questionnaire qui figure ci-dessous en ce qui concerne le **volet relations de votre vie**, et voyez si vous êtes au sommet de *votre* forme! Si vous répondez « oui » à la majorité des questions, il y a de fortes chances que vous réussissiez à l'être. Prenez en note les questions auxquelles vous avez répondu « non », car il se peut que ces aspects nécessitent une attention particulière de votre part. Examinez ensuite les stratégies présentées à la fin de ce jeu-questionnaire que vous pouvez utiliser relativement à sept différents aspects de la vie.

### Relations

*Remarque : Ces questions visent vos relations avec des personnes autres que celle avec qui vous entretenez une relation amoureuse, le cas échéant. Elles se rapportent aux autres personnes à qui vous êtes lié dans votre vie, exception faite de votre conjoint ou conjointe.*

1. Trouvez-vous que vous passez suffisamment de temps de qualité avec les autres membres de votre famille, s'il y a lieu?
2. Avez-vous l'impression que les autres membres de votre famille, s'il y a lieu, vous acceptent, et êtes-vous à l'aise en leur présence?
3. À part les membres de votre famille, s'il y a lieu, avez-vous un ou des amis proches à qui vous confier au besoin?
4. Avez-vous l'impression d'avoir un juste équilibre dans votre vie et de pouvoir passer du temps de qualité avec vos proches tout en faisant face à vos autres responsabilités (p. ex. : travail, soins, corvées domestiques et école)?
5. Êtes-vous lié à d'autres personnes dans votre collectivité, à part votre famille immédiate et vos amis proches?

### Quelques stratégies

#### 1. Relations

- Pensez régulièrement aux êtres qui vous sont chers. Puis, essayez de trouver comment en faire une priorité dans votre vie.
- Liez-vous avec d'autres personnes dans votre collectivité et rencontrez de nouvelles personnes en participant aux activités d'organismes qui vous intéressent ou en faisant du bénévolat pour une cause qui vous passionne, p. ex. : adhérez à un club ou à une association professionnelle ou faites du bénévolat à l'école de vos enfants.
- Essayez de faire connaissance avec vos voisins ou souriez et dites bonjour tout simplement.
- Si vous remarquez que quelqu'un a besoin d'un ami ou d'aide, soyez disponible.

#### 2. Regard sur soi

- Prenez le temps de réfléchir, p. ex. : essayez d'écrire vos pensées dans un journal intime.
- Partagez régulièrement vos idées et vos sentiments avec d'autres personnes et soyez ouvert à leurs commentaires.
- Essayez de nouvelles choses qui vous obligent à sortir de votre zone de confort.
- Faites-vous plaisir à l'occasion, p. ex. : faites une sieste, courez, préparez votre repas favori ou prenez un bain moussant.
- Dites ce que vous pensez et défendez-vous.

### 3. Santé physique

- Gardez un poids santé grâce à une alimentation équilibrée et à des exercices qui vous conviennent.
- Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération. La règle générale pour la plupart des gens est une boisson alcoolisée par jour pour les femmes, et deux pour les hommes.
- Si vous fumez ou consommez des drogues, trouvez un programme qui vous aidera à arrêter. Parlez-en à votre médecin ou trouvez un programme local accrédité dans l'annuaire téléphonique ou Internet.
- Pour obtenir des renseignements détaillés ou des conseils sur les façons de gérer votre stress, consultez nos brochures sur la santé mentale au travail dans notre site [www.psychologyfoundation.org/fr](http://www.psychologyfoundation.org/fr).

### 4. Santé financière

- Utilisez les ressources qui vous sont offertes pour vous aider en matière de planification financière. Par exemple, consultez un conseiller financier si vous croyez que cela peut vous être utile, ou utilisez les outils en ligne qui sont mis à votre disposition par votre employeur, votre banque ou votre compagnie d'assurance.
- Faites un budget mensuel global comprenant un plan d'épargne.
- Tenez-vous au courant des diverses occasions offertes pour économiser davantage et profitez-en, p. ex. : programmes de remboursements des gouvernements ou régime de retraite ou REER de votre employeur prévoyant des cotisations de contrepartie.
- Passez régulièrement en revue votre portefeuille financier et apportez-y les changements nécessaires au fur et à mesure que votre situation change. Assurez-vous toutefois que votre portefeuille soit diversifié, quel que soit votre âge.

### 5. Amour

- Montrez régulièrement à votre conjoint ou conjointe que vous le ou la comprenez et que vous tenez à lui ou à elle, p. ex. : demandez-lui comment il ou elle va, achetez-lui un petit cadeau pour lui montrer que vous l'aimez ou chargez-vous d'une corvée domestique supplémentaire pour donner un coup de main.
- Permettez à votre conjoint ou conjointe de donner son opinion et écoutez-le ou la attentivement et sans porter de jugement.
- Encouragez votre conjoint ou conjointe à avoir ses propres amis, ses propres intérêts et ses propres activités.
- Soyez toujours ouvert et sincère avec votre conjoint ou conjointe.
- Prenez le temps de rire et d'avoir du plaisir ensemble!

### 6. Sens de la vie

- Fixez-vous des objectifs pour votre vie, revoyez-les régulièrement et classez-les par ordre de priorité.

- Prenez le temps de vous adonner à vos passions et ranimez même des intérêts que vous aviez par le passé – ceux qui vous enthousiasmaient et donnaient un sens à votre vie.
- Prenez quelques minutes tous les jours pour vous arrêter et apprécier la vie ou pour rêver, tout en pensant à vos objectifs personnels. Essayez ensuite de vous représenter atteignant ces objectifs.
- Participez aux activités de votre collectivité ou d'organismes qui vous intéressent.
- Établissez des relations qui comptent avec vos collègues, votre famille, vos amis et votre puissance supérieure.

### 7. Travail

- Prenez le temps d'apprendre à connaître vos collègues ou joignez-vous à un groupe ou à une association pour rencontrer des gens de votre domaine.
- Réfléchissez à la façon dont vous pourriez établir un « programme de mentorat » avec une personne que vous admirez et qui pourrait vous aider à atteindre vos objectifs professionnels.
- Assurez-vous que votre gestionnaire et d'autres personnes de votre entreprise connaissent vos forces et vos intérêts.
- Faites preuve d'initiative au travail, p. ex. : demandez comment vous pourriez aider votre gestionnaire ou votre entreprise à faire face aux défis qui se présentent, demandez à participer à des projets ou à assumer de nouveaux rôles qui vous permettraient de perfectionner vos compétences ou suivez des cours de formation qui vous aideront à vous tenir à jour dans votre domaine.

## Vous avez besoin de plus de renseignements?

La Semaine de la santé mentale a été créée par l'Association canadienne de la santé mentale (ACSM) pour parler et réfléchir sur la santé mentale pour tous, s'engager à son égard et la célébrer. Le thème « La santé mentale pour tous » a trait au droit de tous les Canadiens de jouir de la meilleure santé mentale possible. Cette attitude représente les façons dont les Canadiens peuvent activement protéger et préserver leur santé mentale à la maison, au travail et dans leur collectivité. L'ACSM conçoit des politiques et fournit tous les jours des programmes et des services par l'intermédiaire de ses quelque 10 000 bénévoles et 135 bureaux dans tout le Canada. Cette année, la Semaine de la santé mentale célèbre son 60<sup>e</sup> anniversaire du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2011.

Obtenez plus d'information sur le site  
[www.semainedelasantementale.ca](http://www.semainedelasantementale.ca)