

la santé mentale *pour tous*

« La santé mentale pour tous » – Fiche de renseignements

Pour préserver notre santé mentale, nous devons trouver le juste équilibre dans tous les aspects de notre vie : social, physique, spirituel, économique et mental. Atteindre cet équilibre est un processus d'apprentissage. Votre balance peut parfois pencher davantage d'un côté, et vous devez travailler pour retrouver votre point d'équilibre. L'équilibre de chaque personne est unique. Le défi personnel que vous devez relever est de rester en bonne santé mentale en maintenant cet équilibre.

Il est important de prendre le temps de réfléchir à votre bien-être affectif et à votre « forme mentale ». Évaluez régulièrement votre santé affective. Tenez compte des exigences et des tensions particulières auxquelles vous faites face et déterminez de quelle manière elles vous affectent.

Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Reconnaissez qu'accorder même un petit peu de temps quotidiennement à votre forme mentale portera fruit, car vous vous sentirez revigoré et plus confiant.

Voici quelques moyens simples d'exercer votre forme mentale :

Apprenez à conjuguer avec les pensées négatives : Les pensées négatives peuvent être accablantes et insistantes. Apprenez à les interrompre. N'essayez pas de les bloquer (cela ne fonctionne jamais), mais ne les laissez pas l'emporter. Essayez de vous distraire ou de vous reconforter si vous ne pouvez pas résoudre votre problème immédiatement. Vous devriez peut-être vous concentrer sur ce dernier d'une manière plus équilibrée (p. ex. : essayer d'envisager tous ses aspects plutôt que de l'examiner d'un seul point de vue).

Une chose à la fois : Lorsque vous partez en promenade ou que vous passez du temps avec des amis, par exemple, éteignez votre téléphone cellulaire et cessez de dresser mentalement la liste des choses que vous devez faire. Profitez des paysages, des sons et des odeurs qui vous entourent.

Faites de l'exercice : Faire régulièrement de l'exercice physique améliore le bien-être psychologique et peut réduire la dépression et l'anxiété. Votre participation à un groupe d'exercice ou votre inscription à un gym peut également diminuer votre sentiment de solitude, car elle vous permet de rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles vous partagez un objectif commun.

Amusez-vous : La pratique d'un passe-temps peut créer un équilibre dans votre vie, car elle vous permet de faire quelque chose que vous aimez simplement parce que vous en avez envie, sans la pression des tâches quotidiennes. Elle garde aussi votre cerveau actif.

« Collectionnez » les moments positifs : Faites-vous un devoir de vous rappeler les moments où vous avez éprouvé du plaisir,

du bonheur, de la tendresse, de la confiance et toute autre émotion positive.

Fixez-vous des objectifs personnels : Vos objectifs n'ont pas à être ambitieux. Vous pouvez décider de terminer ce livre commencé il y a trois ans, de faire une promenade dans le quartier tous les jours, d'apprendre à tricoter ou à jouer au bridge ou d'appeler vos amis au lieu d'attendre que le téléphone sonne. Peu importe vos objectifs, le fait de les atteindre vous donnera confiance en vous et vous en tirerez un sentiment de satisfaction. Noter vos objectifs, vous fixer un échéancier et parler à d'autres des buts que vous vous êtes fixés sont autant de moyens d'augmenter vos chances de réussite.

Faites de nouvelles choses, lancez-vous un défi : Le fait de vous lancer un défi peut augmenter votre motivation et vous aider à vous fixer des objectifs personnels.

Tenez un journal (ou parlez régulièrement à vos proches) : Vous exprimer après une journée stressante peut vous aider à voir les choses sous un autre angle, à diminuer votre stress, et même, à accroître la résistance de votre corps aux maladies.

Un peu d'humour : La vie est souvent bien trop sérieuse. Alors, lorsque vous voyez ou entendez une chose qui vous fait sourire ou rire, partagez-la avec une personne que vous connaissez. Un peu

d'humour peut nous aider énormément à rester en bonne forme mentale!

Faites du bénévolat : On dit que le bénévolat est une activité avantageuse pour tous, car aider les autres nous aide à nous sentir bien. Cela nous permet également d'élargir notre réseau social, de profiter de nouvelles expériences d'apprentissage et d'ajouter un certain équilibre à notre vie.

Prenez soin de vous : Préparez-vous un bon repas, glissez-vous dans un bain moussant, allez voir un film, appelez un ami ou un parent à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps ou flânez sur un banc de parc et respirez le parfum que dégagent les fleurs et le gazon. Peu importe ce que vous faites, faites-le uniquement pour vous.

Demandez de l'aide : Pour préserver sa santé mentale, il est très important d'apprendre à se fixer des limites et à dire non ainsi qu'à demander de l'aide. Outre l'assistance de parents, d'amis et de services de santé mentale, peut-être pourriez-vous régler certains de vos problèmes avec l'aide d'organismes communautaires. De l'aide matérielle, comme des soins infirmiers à domicile, une « popote roulante » ou des services de transport porte à porte subventionné pour les personnes incapables de marcher, pourrait contribuer grandement à réduire votre stress.

Pour en savoir plus

Nombre de collectivités disposent de centres d'information qui publient une liste des services offerts. Vous pouvez consulter ces listes dans les centres de services sociaux ou les bibliothèques publiques. Voici d'autres sources d'information :

- Livres traitant de vos problèmes disponibles auprès de votre bibliothèque publique ou de votre librairie locale
- Films, vidéos et bandes magnétiques audio
- Cours et ateliers offerts par les centres communautaires, les écoles secondaires, les collèges et les universités
- Personnes que vous admirez pour leur capacité à trouver un juste équilibre

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^e anniversaire du 1^{er} au 7 mai 2011.

Obtenez plus d'information sur le site www.semainedelasantementale.ca