



Comprendre la santé mentale

La **santé mentale** désigne un état psychologique et émotionnel. Elle englobe les émotions, le sentiment d'attachement et d'appartenance, les pensées et la capacité à faire face aux hauts et aux bas du quotidien. Tout le monde passe par des épisodes de bonne et de moins bonne santé mentale au cours de sa vie.

FAIT >

Tout le monde a une santé mentale.

Les termes « santé mentale » et « maladie mentale » (ou « trouble mental ») sont souvent utilisés comme s'il s'agissait d'une seule et même réalité. Ils ne sont pourtant pas interchangeables. La santé mentale est toujours présente et peut être positive ou négative. Les troubles mentaux et les troubles de la consommation de substances affectent cependant le fonctionnement des personnes qui en sont atteintes sur une longue période¹. Fait à noter, une personne qui n'a pas de trouble mental peut être en mauvaise santé mentale tout comme une autre qui vit avec un trouble mental peut être en excellente santé mentale.

FAIT >

Tout le monde mérite d'avoir accès à des ressources et à du soutien adéquats afin de favoriser une santé mentale positive.

Les troubles mentaux et de la consommation de substances découlent d'une interaction complexe entre des facteurs liés à la génétique, à la biologie, à la personnalité et à l'environnement. Ils se caractérisent par des altérations de la pensée, de l'humeur ou du comportement associées à un état de détresse et de dysfonctionnement marqués².

FAIT >

L'absence ou la présence d'une maladie mentale n'est pas un facteur prédictif d'une bonne ou d'une mauvaise santé mentale.

La santé mentale fait partie de l'existence de chaque personne. Elle s'exprime dans tous les domaines de la vie. Nous l'apportons au travail, à l'école, dans nos lieux de loisirs et de culte. Partout où nous allons dans nos communautés, notre santé mentale nous suit.

FAIT >

Un tiers de la population canadienne aura un trouble mental ou de la consommation de substances au cours de sa vie.

Avec le soutien approprié, les personnes touchées peuvent s'épanouir et elles arrivent à le faire. Tout comme nous prenons soin de notre santé physique, nous pouvons prendre soin de notre santé mentale de nombreuses façons.

¹ Colombie-Britannique, *The Difference Between Mental Health and Mental Illness*, Ministère de la Santé mentale et des Dépendances, 10 janvier 2023 (consulté le 12 avril 2023). Sur Internet : <https://wellbeing.gov.bc.ca/understandingmentalhealth>.

² Canada, *Maladie mentale*, Agence de la santé publique du Canada, Gouvernement du Canada, 3 juin 2022 (consulté le 12 avril 2023). Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladie-mentale.html>.



Comprendre la santé mentale

➤ S'occuper de notre santé mentale, c'est :



Tisser un réseau de soutien et l'entretenir

Nos relations avec les autres et avec notre communauté nous procurent un sentiment d'appartenance et nous soutiennent quand nous en avons besoin. L'humain est un être intrinsèquement social. Il est fait pour entretenir des liens, que ceux-ci soient amicaux, familiaux, professionnels, romantiques, de voisinage, etc.



Nommer et vivre nos émotions

Être en bonne santé mentale ne veut pas dire filer le parfait bonheur tout le temps. C'est plutôt être en mesure d'identifier et de ressentir la vaste palette d'émotions qui font partie de l'expérience humaine et de pouvoir les gérer d'une manière respectueuse pour soi et pour les autres.



Mettre notre corps en mouvement

Toutes les façons de bouger sont bonnes si elles nous font du bien : marcher, danser, courir, nager, nous étirer, jouer avec nos enfants ou notre animal... On a en effet démontré que le fait de bouger vingt minutes par jour abaisse le niveau de tension, réduit les symptômes d'anxiété, de dépression et de démence et améliore les capacités cognitives et la qualité de vie³.



Essayer un nouveau passe-temps ou sport

Inviter le plaisir et la créativité dans notre quotidien peut nous aider à maintenir un bas niveau de stress et contribuer à diminuer l'anxiété et la dépression. Les possibilités sont infinies : qu'il s'agisse de tricoter, de lire, de faire du vélo ou de préparer un gâteau, l'important est de prendre le temps de pratiquer des activités valorisantes et enrichissantes qui nous procurent de la joie.



Pratiquer la pleine conscience

La pleine conscience consiste à porter volontairement attention au moment présent. Quand nos pensées tourbillonnent, remarquer nos sentiments et ceux des autres devient difficile. Pratiquer la pleine conscience peut apaiser notre esprit, améliorer notre attention et rendre nos relations avec les autres et nous-mêmes plus satisfaisantes. Essayer la méditation de pleine conscience ou faire de simples exercices de respiration est également bénéfique à la santé, notamment en réduisant le stress.



Se traiter avec bienveillance

Bien que ne penser à rien soit impossible, nous avons du pouvoir sur la façon dont nous nous parlons dans notre tête. Mais il faut pour cela écouter notre petite voix intérieure. Que nous dit-elle? Parfois, cette petite voix nous rabaisse sans même que nous le réalisons. Jusqu'à ce que nous prenions un moment pour lui porter attention. Nous avons toutes et tous intérêt à faire une plus grande place à notre voix bienveillante – celle que nous utilisons avec nos proches.



Pensons-y! Un emploi du temps très chargé n'est pas forcément synonyme de productivité. Quant au repos, il est toujours profitable à notre santé mentale.



³ Canada, *Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)*, Agence de la santé publique du Canada, Gouvernement du Canada, 1er octobre 2018 (consulté le 12 avril 2023). Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html>.

Sources

Canada, *Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)*, Agence de la santé publique du Canada, Gouvernement du Canada, 1er octobre 2018 (consulté le 12 avril 2023). Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html>.

Canada, *Maladie mentale*, Agence de la santé publique du Canada, Gouvernement du Canada, 3 juin 2022 (consulté le 12 avril 2023). Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladie-mentale.html>.

Colombie-Britannique, *The Difference Between Mental Health and Mental Illness*, Ministère de la Santé mentale et des Dépendances, 10 janvier 2023 (consulté le 12 avril 2023). Sur Internet : <https://wellbeing.gov.bc.ca/understandingmentalhealth>.