

Les signes qui montrent que je suis en bonne santé mentale :

J'apprécie la vie.
Je fais preuve de résilience.
Je me sens en équilibre (sphères de vie).
Je suis souple face aux événements de la vie.
Je sens que je m'accomplis.

(Gouvernement du Canada, 2018)

Quels facteurs influencent ma santé mentale et celle d'autrui ?

Les facteurs sont nombreux et peuvent être propres à nous (comme notre génétique, nos habitudes de vie, etc.) ou plus globaux (notre milieu de travail, la famille dans laquelle on a grandi, les politiques gouvernementales, etc.).

En plus de nos stratégies individuelles, les environnements dans lesquels nous évoluons doivent aussi mettre la main à la pâte pour offrir à tous un mode de vie favorable à une bonne santé mentale.

(Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012)

Le stress n'est pas nécessairement nocif !

Il s'agit d'un mécanisme de survie qui permet de combattre ou de fuir, de faire face à un événement. Il affaiblit et devient nocif lorsqu'il est vécu de façon prolongée et répétée.

Posez-vous les questions suivantes :

- ✓ D'où vient mon stress, quelles en sont les causes principales ?
- ✓ Est-ce que le stress prend toute la place dans ma vie ?
- ✓ Quelles sont mes stratégies pour me détendre, pour apaiser mon système nerveux ?

Les émotions, est-ce utile ?

OUI, toutes nos émotions, agréables ou pas, ont leur raison d'être ! Elles nous apportent de l'information sur nos besoins, nos valeurs, etc. Il est important de les accueillir avec bienveillance, puis de tenter de décoder le message qu'elles nous envoient.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

« Un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté. » (OMS, 2018)

→ Avoir un diagnostic de maladie mentale ne signifie pas que nous n'avons pas une bonne santé mentale, et inversement.

Perceptions et filtres les plus communs :

Notre perception des événements peut avoir un grand impact sur notre santé mentale, parfois même plus grand que les événements eux-mêmes. Savoir identifier la présence de ces filtres dans notre vie nous permet de les remettre en question et d'en désamorcer l'impact.

7 compétences émotionnelles à développer :

1. Identifier les émotions chez soi et chez les autres ;
2. Comprendre ses émotions ;
3. Accueillir et mobiliser les émotions en les abordant comme des messages ;
4. Exprimer les émotions ;
5. Réguler les émotions ;
6. Aborder les conflits sans violence ;
7. Cultiver les émotions positives et les partager.

Stratégies pour cultiver sa santé mentale :

- ✓ Développer une bonne connaissance de soi ;
- ✓ Relativiser les choses (humour) ;
- ✓ Diminuer son stress et vivre le moment présent (pleine conscience, exercices de respiration) ;
- ✓ S'accorder du temps à soi ;
- ✓ Entretenir des relations positives ;
- ✓ Demander de l'aide au besoin ;
- ✓ Se donner des objectifs, avoir des projets, rêver ;
- ✓ Avoir de saines habitudes de vie ;
- ✓ Rédiger un journal de l'humeur ou de gratitude.

(Gouvernement du Canada, 2018)

Conseils pour communiquer ses inquiétudes face à des proches ou à des collègues qui ne vont pas bien :

- ✓ Écouter activement ;
- ✓ Aborder le sujet avec délicatesse ;
- ✓ Considérer la nature de votre relation ;
- ✓ Faire preuve de réflexivité (observation de soi, de l'ambiance générale) ;
- ✓ Ne pas poser de diagnostic ou interpréter trop rapidement (valider) ;
- ✓ Nommer ses inquiétudes, ses observations ;
- ✓ Ne pas porter de jugement ou faire trop de suggestions hâtives ;
- ✓ Aller chercher de l'aide et mettre ses limites ;
- ✓ Ne pas accorder toute la place à la maladie.

(Harvard Business Review, 2018)

Quand aller chercher de l'aide professionnelle en santé mentale ?

Les services psychologiques ne sont pas réservés aux personnes qui sont atteintes d'une maladie mentale. **Tout le monde peut consulter, quelle qu'en soit la raison.** Cependant, lorsqu'on observe une ou plusieurs des caractéristiques suivantes, il est d'autant plus indiqué d'avoir recours à de l'aide professionnelle.

- Mes émotions et mes pensées me causent une grande souffrance.
- Mes habitudes de vie sont bouleversées (sommeil, alimentation, consommation, etc.) et cela perdure dans le temps.
- Je ne vois pas de signes d'amélioration.

→ Si vous observez ces caractéristiques chez des proches ou des collègues, votre rôle n'est pas de poser un diagnostic, mais de lui exprimer votre préoccupation et de référer vers les bonnes ressources.

Où demander de l'aide ?

Ressources générales

Info-social : 811 option 2

Centre de référence du grand Montréal : 211

Ressources dans le milieu de travail

Programme d'aide aux employés (PAE)

Ressources en santé mentale

CLSC

Arborescence (proches, parents, et amis)

514 524-7131

Relief (anxiété, dépression, bipolarité)

514 529-3081

Centres de crise

Suicide Action Montréal 1 866 277-3553

