

Vous allez bien?

Une démarche en 4 étapes vers
une bonne santé mentale



Mental Health Programs Programmes de Santé Mentale
Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health À l'écoute de notre santé



Prenez soin de vous

Comment répondez-vous aux questions : « Comment allez-vous? » ou « Vous allez bien? »

La plupart d'entre nous donnent des réponses toutes faites : « Comme ci, comme ça » ou « Bien ». Nous donnons rarement le fond de notre pensée et nous prenons rarement le temps de nous poser ces questions.

Vous êtes-vous déjà posé les questions suivantes :

- Comment vais-je? Comment vais-je vraiment?
- Est-ce que je prends plaisir à la vie ou est-ce que la vie est une lutte?
- Suis-je heureux(se) de moi-même et dans mes relations?
- Suis-je épanoui(e)?
- Ma vie a-t-elle un sens?

Il peut être difficile de répondre à ces questions. Mais, afin d'assurer une bonne santé mentale, nous devons nous les poser et y répondre.

La plupart des gens savent comment obtenir une bonne santé physique et ils suivent une démarche pour y arriver. Combien d'attention donnez-vous à votre santé mentale?

Qu'est-ce que la santé mentale?

Beaucoup de gens confondent santé mentale et maladie mentale. Il s'agit en fait de deux choses différentes. La santé mentale ne consiste pas simplement en une absence de troubles mentaux. Une bonne santé mentale consiste en un sentiment de bien-être qui vient de la capacité de faire face aux hauts et aux bas de la vie. Il est question de trouver une qualité de vie et un équilibre dans toutes les sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle et émotionnelle.

Existe-t-il différents niveaux de santé mentale?

La santé mentale va de « florissante » (bonne) à « languissante » (mauvaise). Seulement, beaucoup de gens souffrent d'une santé mentale languissante, voulant dire qu'ils croient que leur état de santé mentale actuel est mauvais et qu'il demeurera toujours ainsi.

Mais nous ne sommes pas obligés d'accepter une santé mentale languissante. Si nous reconnaissons nos forces et que nous faisons face à nos difficultés, nous pourrions alléger la tension sur notre santé mentale et la rendre florissante. Il est possible pour chacun d'entre nous de jouir davantage de la vie.

Comment pouvons-nous atteindre une bonne santé mentale?

Peu de gens ont une parfaite santé mentale. Nous pouvons améliorer l'état de notre santé mentale de la même manière que nous améliorons la santé physique. Nous pouvons adopter de bonnes habitudes de santé mentale et exercer nos forces et nos stratégies d'adaptation. Nous pouvons créer une bonne santé mentale, une étape à la fois.

PREMIÈRE ÉTAPE : Connaissez-vous

Vous trouverez dans la liste ci-dessous des éléments qui contribuent à favoriser une bonne santé mentale. En répondant à ces questions, vous discernerez mieux vos forces, votre potentiel et les choses que vous pouvez changer afin d'améliorer votre qualité de vie.

Émotions – Suis-je normalement heureux(se) et intéressé(e) à la vie? Est-ce que je suis souriant(e)? Est-ce que j'accepte les émotions difficiles telles que la colère, la peur, l'anxiété et la tristesse, et est-ce que j'y fais face?

Acceptation de soi – Est-ce que j'apprécie qui je suis? Est-ce que j'accepte mon côté positif et mon côté négatif?

Épanouissement personnel – Est-ce que je reconnais mon propre potentiel et est-ce que je me sens m'épanouir de façon constante? Suis-je intéressé(e) par de nouvelles expériences et le changement?

But dans la vie – Est-ce que ma vie a une orientation, un sens?

Maîtrise de la situation – Est-ce que je réponds à mes besoins d'une manière positive, constructive et non violente?

Autonomie – Est-ce que je vis ma vie selon mes propres normes et valeurs?

Relations – Est-ce que je jouis de relations chaleureuses, riches et harmonieuses?

Acceptation sociale – Ai-je une attitude positive envers les autres et est-ce que j'accepte les différences? Est-ce que je fais confiance aux autres?

Attitude face aux autres – Est-ce que je crois que les gens et la société en général ont le potentiel de s'épanouir?

Contribution à la société – Ce que je fais chaque jour, est-il utile et estimé par les autres?

Intérêt aux autres – Suis-je intéressé(e) aux autres, à la société et au monde qui m'entoure? Suis-je préoccupé(e) par le bien-être d'autrui?

Sentiment d'appartenance – Est-ce que je sens que j'appartiens à ma communauté et que celle-ci me soutient et me reconforte?

Qualité de vie – Suis-je plutôt ou très satisfait(e) de ma vie en général?

(Source : Keyes, 98, 2007)

DEUXIÈME ÉTAPE : Connaissez vos forces

Nous avons tous des forces, des choses à l'intérieur et autour de nous, des choses que nous faisons pour nous aider à faire face aux hauts et aux bas de la vie. Certaines choses nous donnent l'espoir et la force, par exemple :

- Soutien de la famille
- Amis positifs

- Mentors – personnes qui nous guident, nous enseignent, nous mettent au défi
- Activités saines – activités de loisir et de créativité, sport, exercice, lecture et autres divertissements
- Spiritualité – ce qui donne un sens et un but à la vie; notre façon de ressentir ce qui nous lie aux autres, à la nature, à la terre et au monde qui nous entoure
- Santé mentale – avoir une attitude positive face à la vie; humour; nous amuser; accepter nos forces et nos limites; prendre bien soin de nous; gérer le stress et prendre des pauses
- Accès aux services et soutien médicaux
- Générosité – redonner à la communauté; nous intéresser aux autres et les aider; bénévolat

Quelles sont vos sources de force à l'heure actuelle? À quelles sphères de votre vie aimeriez-vous consacrer plus d'attention et apporter des forces? Au cours de la dernière année ou deux, y a-t-il une sphère de votre vie qui s'est renforcée?

(Source : Sources of Strength, www.sourcesofstrength.org, en anglais seulement)

TROISIÈME ÉTAPE : Demandez de l'aide

Selon vos réponses aux questions, vous aurez peut-être à demander de l'aide. Il s'agit là d'une étape importante pour atteindre la bonne santé mentale. Il faut faire preuve de courage pour faire savoir aux autres comment vous allez et ce qu'il vous faut. C'est votre façon de vous rappeler que vous êtes important(e), et que vous êtes prêt(e) à vous occuper de vous du mieux que vous le pouvez.

[Voir la liste de ressources communautaires au verso de ce dépliant.]

Chacun mérite d'être heureux et bien dans sa peau.

QUATRIÈME ÉTAPE : Prenez contact avec vous-même

Atteindre une santé mentale florissante est l'effort de toute une vie. Alors prenez contact avec vous-même régulièrement afin de vous assurer que vous prenez soin de votre corps, de votre esprit et de votre âme, et que vous trouvez l'équilibre dans votre vie.

Cinq façons d'être bien*

Des choses simples peuvent nous faire du bien. Des chercheurs au Royaume-Uni ont identifié cinq gestes qui peuvent grandement améliorer notre sentiment de bien-être.

Engagez le contact – Engagez le contact avec les gens. Investissez le temps pour bâtir des relations à la maison, au travail, dans votre communauté. Ces contacts enrichiront votre vie et vous serviront de soutien.

Bougez – Cherchez une activité physique qui vous plaît et qui convient à vos capacités.

Remarquez – Soyez curieux(se), savourez le moment et soyez conscient(e) de ce qui vous entoure. Remarquez vos différentes sensations, pensées et émotions, sans les juger.

Continuez à apprendre – Essayez quelque chose de nouveau ou redécouvrez un ancien intérêt.

Donnez – Faites quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre. Remerciez quelqu'un. Souriez. Faites du bénévolat. Participez à la vie.

* Source : www.neweconomics.org (en anglais seulement)

La santé mentale est partie intégrale de l'état de santé général.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, 2004

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Klinic – Ligne d'écoute 24 h sur 24
786-8686

ORSW – Service mobile d'intervention d'urgence
940-1781

Ligne manitobaine de prévention du suicide
1-877-435-7170

**Ligne d'accueil pour le counseling
post-traumatique**
784-4059

**Renseignements sur le counseling
sans rendez-vous**
784-4067

Counseling sur la violence familiale
784-4208

Ligne d'aide pour les régions rurales
1-866-367-3276

Jouir davantage de la vie : gérer le stress
www.de-stress.ca

Renseignements sur les traumatismes
www.trauma-informed.ca

Office régional de la santé de Winnipeg
www.wrha.mb.ca

