

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

J'apprécie la vie
Je suis résilient
Je me sens équilibré
Je suis souple face aux événements de la vie
Je me sens accompli

(Gouvernement du Canada, 2018)

Qu'est-ce qui influence notre santé mentale (de façon positive ou négative)?

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 nous permet de combattre ou fuir, de faire face à un événement. Il devient dangereux pour notre santé mentale lorsqu'il envahit nos vies.

Demandez-vous alors :

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

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 valeurs, nos besoins, 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 certains 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.

Quels sont vos filtres à vous?

- Généraliser
- Sauter aux conclusions
- Filtre mental
- Magnifier ou minimiser
- Raisonnement émotionnel
- « Je dois, il faut »
- Étiquetage
- Personnalisation
- Disqualifier le positif
- Tout ou rien

(Psychology tools, 2018)

Stratégies pour préserver notre santé mentale:

- ✓ Développer une bonne connaissance de soi
- ✓ Relativiser les choses (humour)
- ✓ Diminuer stress et vivre moment présent (pleine conscience, méditation)
- ✓ S'accorder du temps
- ✓ Entretenir des relations
- ✓ Demander de l'aide
- ✓ Rêver, avoir des projets
- ✓ Avoir de saines habitudes de vie
- ✓ Rédiger un journal de l'humeur ou de gratitude

(Gouvernement du Canada, 2018)

Conseils pour communiquer notre préoccupation face à un proche ou un collègue qui ne va pas bien

- ✓ Écouter
- ✓ Aborder le sujet avec délicatesse
- ✓ Considérer la nature de notre relation
- ✓ S'observer soi-même (et 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 auprès d'un professionnel 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 de communiquer avec un professionnel de la santé mentale.

- Mes émotions me causent une grande souffrance
- Mes comportements ont changé
- Mes habitudes de vie sont affectées (sommeil, alimentation, consommation...)
- Cela perdure dans le temps
- Je ne vois pas de signes d'amélioration

→ Si vous observez ces caractéristiques chez un proche ou un collègue, votre rôle n'est pas de poser un diagnostic, mais de lui exprimer votre préoccupation et de le 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

Ressources en santé mentale

CLSC

AQPAMM (proches, parents, et amis)

514 524-7131

Revivre (Anxiété, dépression, bipolarité)

1 866 738-4873

Centres de crise

Suicide Action Montréal 1 866 277-3553

