

The background features a large, abstract shape composed of numerous overlapping circles in various colors (yellow, orange, purple, blue, green, red, pink). Scattered throughout this shape are small, circular icons of diverse people, including men and women of different ethnicities, some wearing glasses or hats, representing a multicultural and inclusive community.

Nous avons tous une santé mentale

Favoriser la santé mentale chez les adultes

Cette ressource vise à favoriser la santé mentale.

Si vous êtes en situation de crise :

- **Composez le 9-1-1.**
- **Appelez le Système d'intervention en cas de crise de Timiskaming au 1 888 665-8888 (service offert jour et nuit).**
- **Allez au service des urgences de l'hôpital le plus proche.**

Contenu

- **Qu'est-ce que la santé mentale ? Qu'est-ce que la maladie mentale?**
- **Transitions et événements de la vie.**
- **Facteurs de protection et facteurs de risque**
- **Qu'est-ce qui favorise une bonne santé mentale?**
- **Les mesures que vous pouvez prendre maintenant pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être**

Qu'est-ce que la santé mentale?

Avoir une bonne santé mentale est important pour tout le monde, car c'est ce qui nous aide à surmonter les défis auxquels nous faisons face et à profiter de la vie. La santé mentale influe sur la façon dont nous pensons, dont nous agissons et dont nous nous sentons. Une bonne santé mentale nous aide à profiter pleinement de la vie.

Nous avons tous des hauts et des bas sur le plan de la santé mentale et du bien-être. Le seul fait de traverser une période creuse ne signifie pas qu'on a une maladie mentale. Quand on fait face à des défis, c'est normal d'éprouver des émotions comme la colère, la tristesse ou l'anxiété.

Le bien-être et une bonne santé mentale sont indispensables à toutes les étapes de la vie – de la petite enfance à l'âge adulte.

Qu'est-ce que la maladie mentale?

Il y a une différence entre la santé mentale et la maladie mentale. Une maladie mentale, c'est un état d'esprit qui a un effet sur l'humeur, les pensées et le comportement. Voici des exemples de maladies mentales : dépression, anxiété, troubles de l'alimentation, schizophrénie et comportements de dépendance.

Qu'on ait une maladie mentale ou non, il est important pour tout le monde d'en savoir au sujet de la santé mentale et de connaître des façons de maintenir sa santé mentale. Nous pouvons tous améliorer notre santé mentale.

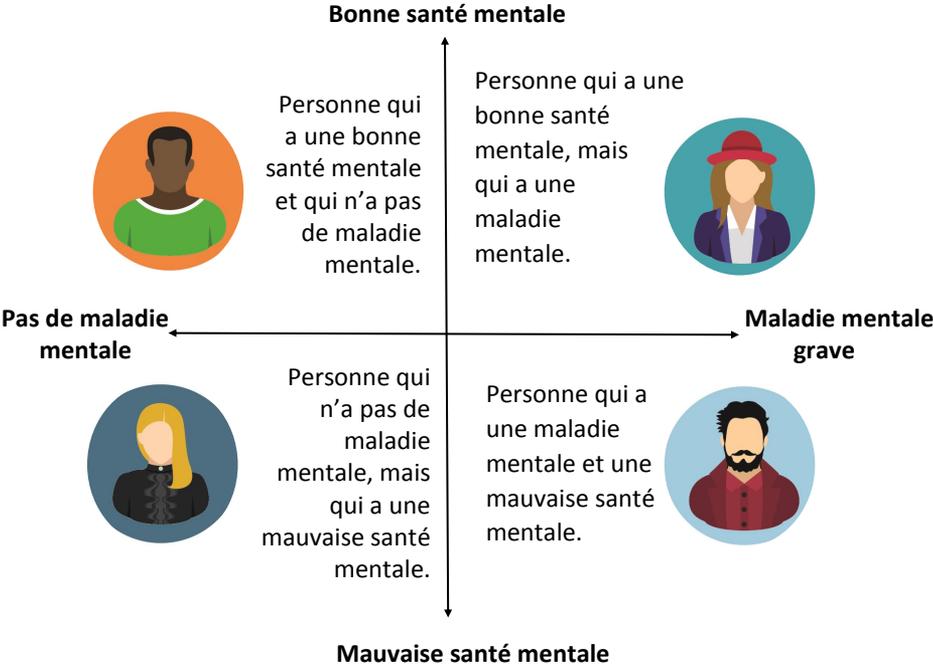


1 personne sur 5 sera atteinte d'une maladie mentale au cours de sa vie.

4 personnes sur 5 ne le seront pas, ce qui ne signifie pas nécessairement qu'elles se portent bien sur le plan de la santé mentale.

Nous avons tous une santé mentale.

Chaque jour, nos interactions, nos relations, nos comportements et les choses que nous faisons peuvent avoir un effet sur notre santé mentale. Une personne pourrait ne pas avoir de maladie mentale, sans pour autant avoir une bonne santé mentale. De même, une personne ayant une maladie mentale pourrait avoir une bonne santé mentale. Le diagramme qui suit illustre les différentes variations.



Transitions et événements de la vie

Il y a certains moments dans la vie où la santé mentale peut être un peu plus fragile. Certains de ces moments sont ce qu'on appelle des « transitions » et d'autres, des « événements de la vie ».

Transitions

- Terminer l'école secondaire et entreprendre des études postsecondaires ou décrocher un nouvel emploi.
- Déménager et vivre seul.
- Avoir une grossesse et devenir parent.
- Vivre des changements des structures familiales.
- Prendre sa retraite.

Événements de la vie

- Être sans emploi ou sous-employé ou éprouver du stress au travail.
- Vivre une perte, le décès d'un proche ou un divorce.
- Prendre soin d'une personne à charge.
- Immigrer dans un nouveau pays.
- Avoir une maladie chronique.
- Être victime ou témoin de mauvais traitements, d'intimidation, de discrimination ou de violence.

Voici quelques exemples des façons dont la santé mentale d'une personne peut fluctuer :



Voici Luc.

Au début de la vingtaine, Luc a reçu un diagnostic de dépression. Il a été traité et s'en est remis.

Dernièrement, Luc a perdu son emploi à l'entreprise où il travaillait depuis 15 ans. Il est en colère, il a de la difficulté à dormir et il boit beaucoup. Il a commencé à avoir des pensées suicidaires.

Luc se souvient qu'il avait reçu de l'aide lors de son épisode de dépression précédent. Il appelle la ligne d'écoute locale en cas de crise et obtient de l'aide.

Histoire de Chantal



Quand Chantal est devenue nouvelle maman, elle était ravie et heureuse.

Au bout de quelques semaines, elle est devenue très fatiguée en raison d'un manque de sommeil. Elle se sentait dépassée par la situation. Son amie l'a remarqué et elle lui en a parlé. Ensemble, elles ont dressé un plan, lequel comprenait l'importance d'accepter plus d'aide de la famille et des amis en ce qui a trait aux soins des enfants, à la préparation des repas et à l'entretien ménager.

Dotée d'un bon réseau de soutien, Chantal peut maintenant s'accorder du temps et elle a l'impression de pouvoir bien gérer son nouveau rôle.

Voici Richard.



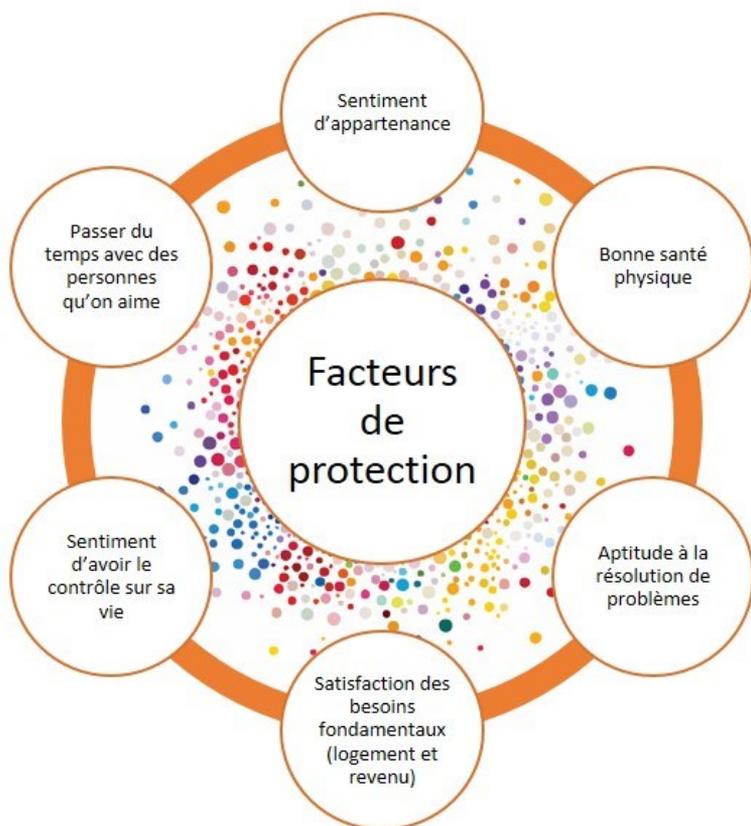
Quand Richard est entré au collège, il était impatient de quitter la maison et de devenir plus indépendant.

Au milieu du semestre, Richard s'est mis à avoir de la difficulté à rester à jour dans ses travaux et il a arrêté de sortir avec ses amis. Lorsqu'il est allé passer une fin de semaine à la maison, ses parents ont remarqué que son humeur avait changé. Ils lui en ont parlé et, ensemble, ils sont décidé d'aller voir leur médecin de famille.

Richard a reçu un diagnostic de trouble anxieux et on lui a fourni le traitement nécessaire. Il est maintenant en mesure de gérer sa charge de travail au collège et de passer du temps avec ses amis.

Facteurs de protection et facteurs de risque

Il y a des éléments qui peuvent protéger la santé mentale et d'autres, qui peuvent lui nuire. Les **facteurs de protection** contribuent à protéger une personne et à réduire le risque qu'elle finisse par avoir un problème de santé mentale. Il est plus probable qu'une personne finisse par avoir un problème lorsqu'il y a des **facteurs de risque**. Les deux types de facteurs peuvent subir les effets de choix personnels ainsi que ceux de la communauté et de la société.



Facteurs de risque

Avoir un père ou une mère atteint d'un problème de santé mentale

Être isolé ou se sentir seul

Expérience de vie traumatisante

Traumatisme subi durant l'enfance

Avoir des dépendances ou le jeu problématique

Certains facteurs de risque peuvent être indépendants de notre volonté, mais il y a des mesures que nous pouvons prendre pour en réduire l'incidence.

Le meilleur moyen d'améliorer la santé mentale, c'est d'augmenter le nombre de facteurs de protection.

Bien-être

Nous vivons tous des émotions. Les émotions positives favorisent la santé mentale. Pour gérer nos émotions, nous avons besoin de nous aider à maintenir une bonne santé mentale.

Résilience

Tout le monde peut améliorer sa santé mentale en renforçant sa résilience. La résilience, c'est la capacité de gérer les hauts et les bas de la vie de manières positives, et de se remettre sur pied après une période difficile. Réussir à relever les défis de la vie nous permet de renforcer notre capacité de gérer les agents de stress futurs.

Qu'est-ce que une bonne santé me

Techniques d'adaptation saines

Le corps peut mieux répondre au stress si on utilise des techniques d'adaptation positives. Choisir de mauvaises techniques d'adaptation peut être néfaste pour la santé et la capacité de gérer le stress.

émotionnel

ous une gamme
Les émotions
orisent la santé
voir exprimer et
motions peut
a améliorer la
mentale.

Qui favorise bonne mentale?

Santé physique

La santé mentale et la santé physique sont étroitement liées. Le stress chronique (longue durée) peut causer des problèmes de santé. De même, le fait d'avoir une maladie chronique peut avoir une incidence sur la santé mentale. Maintenir ou améliorer notre santé physique a des bienfaits pour notre état de santé général.

Pensée positive

Il peut parfois être difficile de voir les choses d'un bon œil quand on fait face à des transitions ou à des événements de la vie. Pourtant, il a été prouvé que la pensée positive contribue à améliorer l'état de santé général. Songez aux facteurs que vous pouvez modifier, puis dressez un plan pour les améliorer.

Mesures que vous pouvez prendre maintenant pour améliorer votre santé mentale

Conseil n° 1

Rester en contact

Les bonnes relations sont importantes pour le bien-être mental. Elles peuvent :

- vous aider à éprouver un sentiment d'appartenance et d'estime de soi;
- vous donner une occasion de partager de belles expériences;
- vous fournir un soutien émotionnel et vous permettre de soutenir d'autres personnes.

Si possible, prenez le temps chaque jour de communiquer avec un membre de la famille, de rendre visite à un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps, ou d'organiser une rencontre virtuelle pour rester en contact avec vos proches.



Conseil n° 2

Être actif

Être actif n'est pas seulement bon pour la santé physique, mais cela peut aussi améliorer votre bien-être mental :

- en rehaussant votre estime de soi;
- en vous aidant à établir des objectifs, ou à vous fixer des défis, puis à les atteindre;
- en déclenchant dans le cerveau des changements chimiques qui peuvent vous remonter le moral.

Il est préférable de trouver des activités que vous aimez et de les intégrer à votre quotidien, par exemple le yoga, la marche, la natation, la raquette ou le vélo.



Conseil n° 3

Continuer à apprendre

La recherche montre que le fait d'apprendre de nouvelles compétences peut aussi améliorer votre bien-être mental :

- en rehaussant votre confiance en soi et votre estime de soi;
- en vous aidant à donner un sens à votre vie;
- en vous aidant à vous mettre en contact avec d'autres personnes.

Même si vous pensez ne pas avoir assez de temps ou ne pas avoir besoin d'apprendre de nouvelles choses, vous pouvez intégrer l'apprentissage dans votre vie de diverses façons, par exemple en entreprenant un projet de bricolage, en adoptant un nouveau passe-temps ou en essayant une nouvelle recette.



Conseil n° 4

Apprécier le moment présent

Prêter attention au moment présent peut contribuer à améliorer le bien-être mental. Il pourrait s'agir de vos pensées, de vos sentiments, de votre corps ou du monde autour de vous.

Certaines personnes appellent cet état de conscience la « pleine conscience. Celle-ci peut vous aider à profiter davantage de la vie et à mieux vous comprendre. Elle peut améliorer la façon dont vous voyez la vie et la façon dont vous abordez les défis.



Conseil n° 5

Donner aux autres

Donner et poser des actes de gentillesse peut aider à améliorer votre bien-être mental :

- en suscitant des sentiments positifs et un sentiment de récompense;
- en vous donnant l'impression d'être utile et une bonne estime de soi;
- en vous aidant à établir des liens avec d'autres personnes.

Il pourrait s'agir de poser de petits actes de gentillesse envers d'autres personnes, comme écouter attentivement un ami ou un proche, ou d'actes un peu plus substantiels, comme faire du bénévolat dans la communauté ou aider un voisin à réaliser un projet.



Conseil n° 6

Aller dehors

Passer du temps dans les espaces verts ou intégrer la nature dans votre quotidien peut être bénéfique tant pour votre bien-être physique que pour votre bien-être mental. Par exemple, vous adonner à des activités comme cultiver un jardin potager ou des fleurs, faire de l'exercice dehors ou vous entourer d'animaux peut avoir beaucoup d'effets positifs, notamment :

- améliorer votre humeur;
- apaiser le stress, l'anxiété et la colère;
- vous aider à prendre le temps de vous détendre;
- vous aider à être plus actif;
- vous aider à établir de nouveaux liens.



Conseil n° 7

Bien manger

Choisir divers aliments du Guide alimentaire canadien et boire beaucoup d'eau quand on a soif a non seulement un effet sur la santé physique, mais, selon la recherche, ce qu'on mange peut aussi avoir un effet sur la façon dont on se sent.

Choisir des aliments santé peut :

- améliorer votre humeur;
- vous donner plus d'énergie;
- vous aider à penser plus clairement.

Même s'il peut être difficile de manger santé en tout temps, tâchez d'inclure des fruits et des légumes dans votre régime alimentaire.



Conseil n° 8

Vous rapprocher de votre culture

Vous rapprocher de votre culture peut renforcer votre sentiment d'appartenance et d'identité – et, du même coup, votre santé mentale et votre bien-être en général. Vous adonner à des activités qui cadrent avec votre culture vous aide à prendre conscience de qui vous êtes et de vos valeurs ainsi qu'à créer des liens.

Songez à nouer des liens avec les membres âgés de votre parenté (les aînés) pour en apprendre sur la façon dont ils ont vécu et les traditions qui sont importantes dans votre culture.



Lignes d'écoute

Timiskaming Crisis Response System	1-888-665-8888
<u>Retrouver son entrain</u>	1-866-345-0224
<u>Ligne d'aide de Connex Ontario</u>	1-866-531-2600
<u>Jeunesse, J'écoute</u>	1-800-668-6868 Texto : 686868
<u>Allo J'écoute</u> <i>(pour les étudiants de niveau postsecondaire)</i>	1-866-925-5454 Texto : ALLOJECOUTEON au 686868
<u>Crisis Text Line</u>	Texto : PARLER au 686868
<u>Ontario Online & Text Crisis Services</u> <i>(en Anglais seulement)</i>	Texto : 258258
<u>Services de crises du Canada</u>	1-833-456-4566 Texto : 45645

TRANSLifeline

1-877-330-6366

LGBT Youth Line

(en Anglais seulement)

1-800-268-9688

Texto : 647-694-4275

Talk4Healing

(pour les femmes autochtones)

Ligne de crise: 1-888-200--9997

Ligne d'aide: 1-855-554-4325

Ligne d'ecoute d'espoir pour le mieux-etre *(pour les peuples autochtones)*

1-855-242-3310

Métis Nation of Ontario 24hr Mental Health and Addictions Crisis Line

1-877-767-7572

Fem'aide

1-877-336-2433

Seniors Safety Line *en Anglais seulement)*

1-866-299-1011

La plupart des gens réussissent à prendre bien soin de leur santé mentale; toutefois, nous avons tous intérêt à connaître les faits.

Parler de l'importance de la santé mentale à tout le monde :

- améliore la santé mentale;
- réduit la stigmatisation;
- aide les gens à reconnaître les risques et à savoir quand et comment obtenir de l'aide.

Si vous avez des inquiétudes à votre sujet ou au sujet d'une personne que vous aimez, parlez-en à un fournisseur de soins de santé.

Pour obtenir une aide immédiate, composez le 9-1-1 ou allez au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Bibliographie :

National Health Services United Kingdom. (2019). *5 steps to mental wellbeing*. Sur Internet : <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/>

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée. (2018). Lignes directrices concernant la promotion de la santé mentale, 2018. Toronto, ON: Imprimeur de la Reine pour l'Ontario.

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). (2020). *Mental Illness and Addiction: Facts and Statistics*. Sur Internet : <https://www.camh.ca/en/driving-change/the-crisis-is-real/mental-health-statistics>

Australian Government Department of Health. (2019). *Head to Health*. Sur Internet : <https://headtohealth.gov.au/meaningful-life/connectedness/culture>

Association canadienne pour la santé mentale (2016). *La santé mentale pour la vie*. Sur Internet : <https://cmha.ca/fr/document-category/sante-mentale>

Ressource adaptée du

Département de la santé de la municipalité régionale de Durham. Mental Health is
for Everyone, juin 2017.





Services de santé du

TIMISKAMING

Health Unit



Association canadienne
pour la santé mentale

Cochrane-Timiskaming

La santé mentale pour tous