

La santé mentale, c'est pour tout le monde



**Promouvoir la santé
mentale chez les adultes**

Cette publication vise à promouvoir la santé mentale. En cas de crise :

- **Composez le 911.**
- **Appelez la ligne de prévention du suicide, au 988.**
- **Rendez-vous au service des urgences de l'hôpital le plus proche.**



À l'intérieur

Qu'est-ce que la santé mentale?.....	3
Qu'est-ce que la maladie mentale?	3
Pourquoi prendre soin de sa santé mentale?.....	4
Transitions et événements de la vie.....	5
La résilience, c'est la clé!.....	6
Les ingrédients clés d'une bonne santé mentale.....	9
Des pratiques quotidiennes à adopter!	10
Conseils sur la santé mentale.....	12
Où trouver de l'aide.....	18

Qu'est-ce que la santé mentale?

Le saviez-vous? Cinq personnes sur cinq ont une santé mentale. Oui! TOUT LE MONDE a une santé mentale.

La santé mentale, c'est notre façon de penser, de ressentir et d'agir. C'est une partie importante de notre santé globale. Avoir une bonne santé mentale, c'est être bien dans notre peau, pouvoir atteindre nos objectifs et composer avec les bons et les mauvais jours. Nous avons tous des hauts et des bas. Il est normal de ressentir de la colère, de la tristesse ou de l'anxiété face à certains événements. Apprendre à composer avec le stress, trouver des choses qu'on aime, avoir de saines amitiés et de bons liens familiaux, voilà comment construire et maintenir une bonne santé mentale.

Il n'y a pas de santé sans la santé mentale!

Qu'est-ce que la maladie mentale?

La santé mentale et la maladie mentale sont deux choses différentes. Au cours d'une année, la maladie mentale touche une personne sur cinq au Canada. On parle de maladie mentale quand on diagnostique chez une personne un problème qui modifie sa pensée, son humeur ou son comportement, par exemple : la dépression, la schizophrénie, un trouble anxieux ou une dépendance, notamment à l'alcool ou aux drogues. La maladie mentale est associée à des périodes de détresse au cours desquelles la capacité d'une personne à bien fonctionner est altérée. Que vous ayez ou non une maladie mentale, il est important de savoir comment prendre soin de votre santé mentale et de demander de l'aide au besoin. Tout le monde peut améliorer sa santé mentale.

Pourquoi prendre soin de sa santé mentale?

Dans la vie, il y a des hauts et des bas. Nous ne choisissons pas toujours ce qui nous arrive. Alors, nous devrions **tous** prendre soin **chaque jour** de notre santé mentale. De cette façon, quand un stress ou un défi se présentera, quand nous vivrons de l'incertitude ou de grands changements (négatifs ou positifs), nous aurons la capacité d'y faire face et de rester en bonne santé mentale.



Transitions et événements de la vie

Le changement fait partie de la vie! Il nous aide à grandir et à apprendre, et nous oblige à faire les choses différemment. Même quand il est positif, le changement peut être une source de stress et avoir des répercussions sur notre santé mentale.

Les transitions et les événements de la vie sont des moments clés qui marquent le début de quelque chose de nouveau.

Quelques exemples :

- Fin des études ou départ de la maison.
- Retraite.
- Chômage.
- Divorce ou perte d'un être cher.
- Déménagement dans une autre ville ou un autre pays.

Nous ne choisissons pas tout ce qui nous arrive, mais nous pouvons choisir notre façon d'y réagir. Les changements sont stressants et, pour bien les vivre, il faut avoir les bons outils. Il est important de développer notre capacité à composer avec le stress.



La résilience, c'est la clé!

On appelle **résilience** la capacité de bien traverser les hauts et les bas de la vie et de se relever des coups durs. La résilience ne fait pas disparaître les problèmes, mais permet de les surmonter, de profiter de la vie et de gérer le stress. La résilience prend du temps à se développer. Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas nécessairement pour une autre.

Quelques conseils :

Avoir des relations saines :
Créez des liens qui vous apportent amour, estime et respect.

Apprendre de l'expérience :
Pensez à ce que vous avez déjà fait pour surmonter les moments difficiles.

Garder espoir :
Adoptez une attitude positive et concentrez-vous sur ce que vous pouvez décider.

Prévoir :
Ayez un plan, agissez et demandez de l'aide au besoin!

Accepter les revers :
Vous allez sûrement vivre des échecs. Voyez-y une occasion d'apprendre et de grandir.

Prendre soin de soi :
Chaque jour, prenez du temps pour vous et faites des choses qui vous procurent du plaisir.

Voir le bon côté des choses :
Quand vous avez des pensées négatives, essayez de vous concentrer sur le positif.

Écouter sa santé émotionnelle :
prenez conscience de ce que vous ressentez pour contrôler vos émotions.



Les ingrédients clés d'une bonne santé mentale

- **Relations sociales** : des relations significatives dans votre vie peuvent améliorer votre santé mentale, car elles favorisent le bonheur et la résilience, et vous aident à surmonter les difficultés de la vie.
- **Spiritualité, culture et langue** : partagez votre culture ou votre langue avec d'autres. Exercez votre spiritualité, peu importe la forme — certains vont dans un lieu de culte, d'autres vont marcher dans la nature.
- **Activité physique** : l'activité physique améliore l'humeur et réduit le stress. Les adultes ont besoin de 150 minutes d'activité physique par semaine.
- **Alimentation saine** : consultez le Guide alimentaire canadien pour faire des choix sains. Préparez des repas en famille ou entre amis!
- **Raison d'être** : réfléchissez à ce qui compte pour vous dans la vie.
- **Sommeil** : Le sommeil régénère le corps et l'esprit. Les adultes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil.

Des pratiques quotidiennes à adopter!

Voici des moyens d'améliorer votre santé mentale :

- Exprimez votre reconnaissance en pensant à ce qui vous remplit de gratitude en ce moment.
- Passez du bon temps entre amis.
- Participez à des événements culturels.
- Dites un mot gentil à quelqu'un que vous connaissez ou même que vous ne connaissez pas.
- Marchez, faites des exercices de respiration profonde ou écoutez de la musique pour évacuer le stress.
- Pratiquez la pleine conscience — concentrez toute votre attention sur le moment présent (il faut un certain temps pour maîtriser cette technique).

Gratitude

Événements culturels

Un mot gentil

Rencontres entre amis

Gestion du stress

Pleine conscience

Conseils sur la santé mentale - scenarios « avant / apres »

Famille arrivée depuis peu au Canada

Avant :

La famille Patel vit depuis peu dans notre communauté.

Tout est différent. Ils s'ennuient tous les quatre de leur ancien quartier.

Les enfants s'habituent à leur nouvelle école. La famille a hâte de rencontrer les autres familles de la communauté et de tisser des amitiés.

L'école a prévu une soirée d'accueil pour les familles dans les semaines à venir.

Après :

- La famille a assisté à la soirée d'accueil. Les parents ont parlé avec l'infirmière scolaire, qui leur a fourni des renseignements sur les ressources et les services offerts à l'école et dans la communauté.
- La famille a commencé à aller marcher tous les soirs dans un parc tout près. Elle y croise d'autres familles du quartier, et les enfants peuvent s'amuser. L'activité physique les aide à se sentir bien mentalement et physiquement.

En peu de temps, la famille Patel a commencé à se sentir chez elle dans son nouveau milieu.



Jeune adulte qui part étudier loin du foyer familial.

Avant :

Alex vient de faire son entrée au collège et avait hâte de partir de la maison et de goûter à l'indépendance.

Vers le milieu du trimestre, Alex commence à ressentir de la solitude et à avoir de la difficulté dans ses cours. Sa charge de travail est lourde et lui occasionne du stress, d'autant plus que sa famille et ses amis lui manquent.

Après :

- Alex a élaboré avec l'aide d'un tuteur un plan pour mieux gérer sa charge de travail et a demandé de l'aide au bureau de santé mentale du collège.
- Alex a commencé à noter les tâches à accomplir dans la journée et trois choses qui lui ont procuré du plaisir.
- Au lieu de se répéter « Il faut que j'aie des A partout. », Alex se dit « Ce qui compte, c'est l'effort, pas la note. Je tire une grande fierté de mes efforts. »
- Alex a réfléchi à ce qui compte à ses yeux et a décidé de s'impliquer dans un groupe de nettoyage du quartier. Son bénévolat lui a permis de nouer de nouvelles amitiés avec des gens qui partagent ses intérêts.
- Alex essaie deux nouvelles recettes santé par semaine. Ça l'aide à prendre de l'assurance.
- Alex a maintenant plus d'énergie pendant la journée grâce à une meilleure hygiène de sommeil. Son truc : ranger ses appareils électroniques une heure avant de se coucher et aller au lit à la même heure tous les soirs.

Avec des petits changements, Alex a réussi à réduire son stress, à briser sa solitude et à s'épanouir dans sa nouvelle vie.



Avant :

Tina est la maman de deux garçons qu'elle élève seule en travaillant à temps plein dans une école. Le trajet entre le travail et la maison lui prend une heure. Le soir, elle se dépêche de rentrer pour cuisiner le souper, aider les enfants à faire leurs devoirs et préparer les lunchs du lendemain. Ces derniers temps, Tina se sent stressée et remarque qu'elle est souvent triste et qu'elle ne profite plus de la vie comme avant.



Après :

- Tina a pris rendez-vous avec sa médecin, qui l'a écoutée et lui a suggéré d'apporter des changements dans son quotidien.
- Tina a parlé de ce qu'elle ressentait à sa famille et, ensemble, ils ont établi un plan. Ils ont commencé à planifier les repas de la semaine, et à se répartir les tâches ménagères et les devoirs pour que Tina puisse avoir 30 minutes à elle le soir.
- Maintenant, la famille prépare les repas ensemble, et les enfants emballent leurs propres lunchs, ce qui allège la tâche de Tina tout en lui permettant de passer du temps de qualité avec ses enfants.
- La famille a aussi commencé à limiter le temps d'écran et, chaque soir, sort faire une promenade.

Ces changements ont rapproché la famille. Tina a vite commencé à se sentir elle-même et moins stressée.



Où trouver de l'aide

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi aller chercher de l'aide quand il le faut. Tout le monde peut se sentir dépassé par moment ou avoir besoin de parler à quelqu'un. Demander de l'aide, c'est une façon concrète de prendre soin de sa santé mentale. Personne n'est seul.

En cas de crise, composez le **911**.

Pour joindre la ligne de prévention du suicide, composez le **988**.

211 Ontario est une ligne d'assistance qui relie facilement les gens aux services sociaux, aux programmes et aux services de soutien communautaires dont ils ont besoin. Faites le 211 (téléphone et texto) ou visitez [211Ontario.ca](https://211ontario.ca). Des services d'interprétation sont offerts si vous ne parlez ni français ni anglais.

**Nous avons tous
une santé mentale!
La santé mentale,
c'est pour TOUT LE MONDE.**



Durham Health Connection Line
905 668 2020 ou 1 800 841 2729

durham.ca/health (en anglais)
Composez le 311 (dans les limites régionales)



Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible, composez le 1 800 841 2729.