

LETTRE D'OPINION

Note de l'auteur : le texte en encadré est un complément d'information qui peut être inclus ou non dans le texte.

Semaine nationale de la santé mentale

QUAND LE GROS BON SENS CONTRIBUE À L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE

Lorsqu'on pense à la santé mentale, on pense rapidement aux personnes qui souffrent de troubles mentaux, comme la dépression, la schizophrénie ou les troubles bipolaires. Mais la santé mentale est une composante essentielle de la santé. C'est avoir la capacité d'établir un certain équilibre entre les divers aspects de sa vie, de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et ceci qu'on ait un problème de santé mentale ou non. Tout comme on reconnaît l'importance de s'occuper socialement de la santé physique, il est tout aussi important de se préoccuper de la santé mentale.

Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale il faudrait peut-être se questionner sur les raisons pour lesquelles il nous arrive, par moment, de perdre notre gros bon sens? Pourquoi dénigrons-nous un enfant qui ne réussit pas une compétition ou un enfant qui a toujours besoin de bouger, de sauter? Pourquoi acceptons-nous d'ajouter des tâches aux travailleuses et travailleurs sans faire le tri dans les anciennes, de faire plus avec moins? Pourquoi tolérons-nous que dans un CIUSSS il y ait 63% de détresse psychologique chez les travailleuses et les travailleurs, que le travail agricole figure parmi les professions les plus à risque pour la mortalité par suicide? Pourquoi consentons-nous à ce que le dossier d'un élève de cégep garde la mention échec pour un cours qu'il a repris avec succès? Pourquoi admettons-nous que 70 % des employés canadiens soient préoccupés par leur santé et leur sécurité psychologiques et que 14 % soit même d'avis que leur milieu de travail n'est ni sain ni sécuritaire?

Quand on regarde la santé mentale comme un ensemble composé de plusieurs éléments, on se rend compte que le gros bon sens peut souvent agir à différents niveaux et ainsi permettre de désamorcer des situations potentiellement toxiques. On doit donc regarder la santé mentale dans un ensemble global, car pour atteindre un équilibre dynamique, les changements doivent souvent se faire à plusieurs niveaux. On doit se demander ce que l'on peut faire personnellement, avec ses proches, dans sa communauté et socialement.

C'est dans cette optique que le Mouvement Santé mentale Québec propose une série de stratégies pour être bien dans sa tête : « **7 astuces pour se recharger** ». Ces astuces sont applicables individuellement, collectivement et socialement. Elles sont de solides fondations pour aider à améliorer le bien-être psychologique des Québécois et Québécoises en agissant, en amont et à titre préventif. En plus d'être issues d'une vaste revue de littérature sur les facteurs de protection en santé mentale, les astuces sont aussi issues du gros bon sens et peuvent être en général facilement mises en place avec un minimum de bonne volonté. S'accepter, agir, ressentir, découvrir, choisir, créer des liens et se ressourcer sont des clés importantes pour nous aider personnellement et collectivement à atteindre une meilleure santé mentale. Nous espérons aujourd'hui que ces astuces contribueront, de mille et une façons, à développer et renforcer cette richesse collective qu'est la santé mentale.

Nous pouvons appliquer ces « **7 astuces pour se recharger** » à tous les niveaux et elles sont valides en tout temps. Souvent, des gestes simples peuvent largement contribuer à favoriser la santé mentale, en voici quelques exemples.

S'accepter : c'est reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites et celles des autres, c'est exprimer nos besoins.

Julien, un jeune gardien de but de dix ans, était dans la lune en fin de troisième période. L'équipe adverse a marqué le point gagnant. Julien se sent incompetent, il porte le poids de la défaite. Son entraîneur attend la fin de la partie pour lui parler, comprendre ce qu'il lui est arrivé, lui expliquer que le hockey est un jeu d'équipe et que la responsabilité est partagée. Il lui rappelle ses bons coups, l'écoute, l'encourage, lui donne des trucs pour rester concentré. Cet entraîneur ne sait pas à quel point il aura un impact dans la vie de Julien en reconnaissant ses forces, en le laissant s'exprimer et en l'aidant à accepter ses imperfections.

Agir : c'est donner du sens à sa vie, à son travail. C'est avoir des objectifs réalisables, c'est se servir de son expérience pour régler les problèmes.

Un juge de la Cour supérieure du Québec reconnaît l'importance du sens au travail. Il donne raison à un syndicat qui contestait la méthode de gestion Lean dans le milieu des soins hospitaliers. Cette méthode qui implique une comptabilité du temps passé auprès des patient-e-s pour améliorer la performance a provoqué chez plusieurs employé-e-s, une perte de sens dans leur travail, de la détresse psychologique; elle les a placés en contradiction avec leur code déontologique.

Ressentir : c'est reconnaître ses émotions, les comprendre, se les approprier, les assumer. Les émotions nous renseignent sur nos besoins.

Il y a plusieurs années des femmes ont exprimé leurs peurs, leurs craintes auprès de la Société de transport de Montréal. Celle-ci a mis en place un service, permettant aux femmes qui voyagent seules le soir ou la nuit de descendre entre deux arrêts.

Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie, à de nouvelles idées, c'est explorer différentes pistes de solution.

Dans un bar Paul discutait avec une amie et sa copine Lucie. Il parlait contre l'immigration, contre les Italiens. En fin de soirée il a demandé à Lucie s'il pouvait lui téléphoner. Elle a dit non : « je suis italienne et tu n'aimes pas les Italiens ». Paul est devenu mal à l'aise. Il a quand même recontacté Lucie et s'est excusé. Ils sont devenus amis, il a appris à connaître des italiens et ses préjugés ont fondu au soleil.

Choisir : c'est l'autonomie, c'est faire des choix.

Alli vit seule dans son appartement, elle aime son lieu, son quartier et pour des raisons de santé elle n'arrive plus à faire le ménage, à préparer ses repas. Elle choisit de faire appel à différents services de son quartier et elle peut continuer à être autonome chez elle.

Créer des liens : c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.

Karim a été attentif à nourrir ses liens même si sa conjointe était malade. Sa fille venait parfois au chevet de sa mère pendant qu'il allait faire du vélo avec ses ami-e-s. Lorsque sa conjointe est décédée, il avait toujours son réseau social pour l'épauler.

Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec

La Semaine nationale de la santé mentale se déroule du 1^{er} au 7 mai 2017

Pour télécharger les outils en lien avec les « 7 astuces pour se recharger », on peut visiter etrebiendanssatete.ca