

LETTRE D'OPINION

Trouver sa marge de manœuvre pour garder une santé mentale positive en ces temps incertains

Par Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec

Déjà fragilisée par deux années de pandémie, de crise du logement et d'inflation constante, la santé mentale des Québécoises et Québécois est de nouveau ébranlée par la guerre en Ukraine. Certaines personnes vivent dans la crainte d'une troisième guerre mondiale. Dans ce contexte, il est tout à fait normal de se sentir affecté·e. Mais nous ne le sommes pas toutes et tous au même niveau. Selon l'Organisation mondiale de la santé, les troubles dépressifs majeurs et les troubles anxieux ont augmenté de respectivement 27,6 % et 25,5 % dans le monde avec l'épidémie de Covid-19. Demandons-nous, si nous avions eu des sociétés en santé et des milieux de travail en santé, est-ce que ce pourcentage aurait été aussi élevé ?

Malheureusement, toutes ces situations nous donnent parfois le sentiment de ne pas avoir de choix, d'être impuissant·e. S'en suivent une grande source de stress et d'anxiété.

Si on regardait quelle est notre marge de manœuvre, on pourrait se sentir moins dépassé·e, avec un plus grand sentiment de contrôle. Quelles sont nos possibilités de choix dans le contexte actuel dans les limites de nos vies individuelles, collectives et sociales ? Certaines personnes choisissent d'aller chercher de l'information et font un cours 101 en accéléré de géopolitique. D'autres vont manifester contre la guerre en Ukraine vêtus de jaune et de bleu, d'autres organisent déjà l'accueil des ressortissant·es, envoient des fonds, limitent leur écoute des bulletins de nouvelles. D'autres encore essaient de poursuivre leur chemin, de créer des petits moments de bonheur, de contribuer au bien-être commun. Le psychologue et psychiatre Boris Cyrulnik expliquait dans un de ses livres qu'il n'y a pas de « malheur pur », c'est-à-dire que même dans les périodes de douleurs, il y a des moments heureux.

Avant de faire des choix, on peut se demander : De quoi ai-je besoin ? De quoi ai-je envie ? Qu'est-ce qui est réaliste en ce moment ? Quelles seront les conséquences de mon choix ? Est-ce que je me sens capable de les assumer ? Mon choix est-il conforme à mes valeurs ? Il est certain que pour choisir on doit sentir que nous avons les ressources personnelles nécessaires et les compétences pour y arriver ou que nous pouvons les acquérir. Nos liens sincères et bienveillants nous aideront aussi à y arriver.

Le contexte actuel nous rappelle l'importance de contribuer en tout temps à créer, développer et renforcer la santé mentale car une bonne santé mentale nous aide à faire face aux difficultés de la vie. Elle n'empêche pas d'être troublé·e, ébranlé·e et de souffrir, mais elle nous donne les moyens d'agir. Elle nous permet aussi de réaliser notre potentiel, d'apporter une contribution à la communauté et de jouir de la vie.

C'est tous ensemble que l'on peut renforcer la santé mentale. On peut renforcer la nôtre, mais on doit se rappeler que des bonnes conditions de vie y contribuent grandement. Les milieux de travail, les gouvernements, les municipalités, les milieux scolaires, les milieux de vie pour les jeunes, adultes et aîné-es ont tous un rôle à jouer.

Pour se rappeler annuellement l'importance de contribuer au mieux-être affectif, psychologique et social de toute la population, le 13 mars devient la *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*.

Rejoignez-nous de le 13 mars de 16 h à 17 h 30 pour célébrer cette première Journée avec notre porte-parole David Goudreault, poète, écrivain, slameur, travailleur social sur :

Facebook en direct (<https://facebook.com/mouvementsmq>)

ou Vimeo (<https://vimeo.com/687640580>)

Et découvrez de nombreux outils gratuits offerts par le Mouvement Santé mentale Québec pour recharger vos batteries sur www.etrebiendanssatete.ca

