

Lettre d'opinion

Semaine nationale de la santé mentale « Agir pour donner du sens »

Au Québec, lorsqu'on parle de prévention, on se réfère généralement à l'importance de faire de l'activité physique, de bien s'alimenter et de lutter contre le tabagisme. Bien que ces objectifs soient nobles et importants, peu de place est laissée à la santé mentale. Pourtant l'Organisation mondiale de la santé souligne que sans santé mentale, il n'y aurait pas de santé physique. Il importe donc d'y porter une attention toute particulière.

Vous connaissez peut-être l'histoire du tailleur de pierres. Trois personnes taillent des pierres et font rigoureusement la même chose. Lorsqu'on leur demande ce qu'ils font, le premier répond : « je taille des pierres pour purger ma peine », le deuxième, « je taille des pierres pour nourrir ma famille ». Quant au troisième, il répond avec un grand sourire : « je taille des pierres pour construire des cathédrales ».

Le sens que l'on donne aux situations est différent pour chaque personne, il influence la façon dont on fait face aux événements et à l'adversité ainsi que notre conception du monde dans lequel nous vivons.

Mais lorsque notre vie n'a plus de sens, un état de malaise, de tristesse voire même de détresse, s'installe. Ces pertes de sens peuvent se vivre à des niveaux personnels ou sociaux, au travail ou à l'école. Certaines personnes sentent même qu'un désintéressement grandissant pour le destin commun des populations s'installe. Il est donc primordial de travailler, socialement, à générer du sens, et ainsi favoriser la santé mentale de la population. Nous avons tous notre rôle à jouer. Autant les individus, les organisations que les institutions peuvent contribuer à leur façon à « agir pour créer du sens ».

Dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale* qui se déroule du 7 au 13 mai, nous aimerions vous inviter à vous poser quelques questions : est-ce que nos actions, nos activités, nos politiques, notre organisation **favorisent l'inclusion sociale** ? Est-ce qu'elles permettent aux personnes de sentir qu'elles font partie de la société, d'une communauté ? Est-ce qu'on permet aux gens de sentir qu'ils ne sont jamais trop petits pour faire une différence, qu'ils peuvent **contribuer à la société** ? Est-ce qu'on permet à la population **de croire en l'évolution de la société**, de voir ses progrès, son potentiel, de percevoir une trajectoire cohérente ? Si vous répondez oui à certaines de ces questions, soyez convaincu.e.s que vous participez à renforcer la santé mentale de la population.

Il est aussi possible de contribuer au sens social en donnant de l'espoir et en partageant des bonnes nouvelles. Comme il semblerait que les gens ont tendance à partager plus souvent les bonnes que les mauvaises sur les médias sociaux, pourquoi ne pas emboîter le pas durant cette Semaine et tout au long de l'année ? Si l'on regarde autour de nous, des milliers de belles initiatives existent. On peut penser à des projets novateurs du mouvement communautaire qui contribue à améliorer la qualité et les conditions de vie, au développement de modes de gestion horizontale qui facilite la coopération, à l'économie de partage, à des projets comme Voisins solidaires, à la vague du « moi aussi » qui refuse l'abus, à la multiplication des entreprises qui souhaitent contribuer aux mieux-être de leurs employé-e-s. En soulignant plus souvent ces

belles initiatives, on pourra constater que notre société a encore du sens et que l'on n'est jamais trop petit pour agir et transformer les choses.

/...2

Afin d'aider à atteindre cet équilibre mental individuel et collectif si bénéfique, le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres proposent aux personnes et aux collectivités des « astuces » pour maintenir et améliorer la santé mentale. Pour découvrir les activités et les groupes membres, télécharger des outils créateurs de sens, écouter des conférences inspirantes, ou visionner le message de Mathieu Quesnel, porte-parole du MSMQ, nous vous invitons à visiter le site etrebiendanssatete.ca.

Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec

Pour en savoir davantage sur le Mouvement, visitez mouvementsmq.ca et suivez-nous sur les médias sociaux :

facebook.com/mouvementsmq

twitter.com/mouvementsmq

youtube.com/user/ACSMQC (nous allons changer l'adresse)

<http://mouvementsmq.ca/blogue>

linkedin.com/company/mouvement-sante-mentale-quebec

Mot clic : #SantéMentale #AgirMSMQ #SNSM2018