

*Il est actuellement tout à fait normal d'avoir des inquiétudes et d'avoir peur. Nous sommes face à une situation historique hors du commun. Perte d'emploi, diminution des revenus, confinement à la maison seul.e, en famille ou avec des coloc, anxiété face à sa santé, etc. Afin de préserver son équilibre mental au cours des prochaines semaines, le Mouvement Santé mentale Québec propose quelques astuces qui vous permettront de muscler votre santé mentale.*

## **À PROPOS DU MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC**

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses 13 organismes membres est le seul regroupement d'organismes communautaires œuvrant en promotion et prévention en matière de bien-être psychologique au Québec. Il vise à ce que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.

Des capsules spéciales seront mises en ligne quotidiennement sur la page Facebook de l'organisme et une programmation en ligne sera offerte par le Mouvement et les groupes membres. Elle sera mise à jour quotidiennement à la une sur le site : [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

### **Pour en savoir davantage sur les 7 astuces:**

Lisez ce qui suit dans ce document et visitez les pages web suivantes:

- [Notre site web](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [YouTube](#)
- [Blogue du Mouvement](#)
- [LinkedIn](#)
- Mots-clics : [#santémentale #AgirMSMQ](#)
- À diffuser et partager: [Nos capsules audio et vidéo sur les 7 astuces pour préserver sa santé mentale](#)

**Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue avec Renée Ouimet, la directrice du Mouvement Santé mentale Québec, avec David Goudreault, porte-parole pour l'organisme ou avec un.e porte-parole de votre région, veuillez communiquer avec :**

Sophie Allard, ARP  
514 499-3030, poste 771  
[sa@ahcom.ca](mailto:sa@ahcom.ca)

**La santé mentale est une composante essentielle de la santé.** Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de développer des stratégies face aux stress trop importants et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par des éléments extérieurs tels que les conditions de vie (revenu, logement, etc.), les milieux de vie (école, milieu de travail, conciliation travail-famille, etc.), l'environnement social, politique, environnemental, etc.



## AGIR

**Agir, c'est oser, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.**

On peut sentir de l'impuissance dans ces moments difficiles, mais ceci ne nous empêche pas de donner du sens à la situation. Lorsqu'on arrive à donner du sens à ce que l'on vit, on se sent mieux et moins dans l'impuissance. Qu'est-ce qui donne du sens : faire rire les enfants, dire merci, faire de la livraison pour les popotes roulantes, appeler les gens qu'on aime, partager des histoires...

Agir réduit aussi le sentiment d'impuissance, quel est votre pouvoir d'action dans la situation actuelle ? Limiter ses sorties, laver ses mains, mettre en place une routine, faire des vidéos, reprendre le dessus sur ses courriels ou ses lectures, faire une chasse aux arcs-en-ciel, etc.

En cas de détresse, ne pas hésiter à demander de l'aide à vos proches ou en appelant une ligne d'aide en prévention du suicide (1-866-277-3553) ou une [ligne d'écoute](#).

Agir, c'est aussi voir ce qu'il y a de bon dans notre vie. La gratitude augmente le bien-être, réduit le stress, aide à mieux dormir et augmente le sentiment d'appartenance. Suivez et participez aux jeudis « Merci » sur le Facebook du Mouvement Santé mentale Québec ou faites *flasher* vos lumières à 20 h 30 en guise de gratitude pour les travailleurs des services essentiels.

Pour vous, qu'est-ce qui donne du sens ? *Socialement*, nos gouvernements qui mettent en place des solutions pour soutenir notre communauté. *Collectivement*, des groupes de soutien et de solidarité Facebook qui se mettent en place. *Individuellement*, le réconfort que vous apportez quotidiennement à vos proches à travers vos messages. Ensemble, donnons du sens à nos vies !

« *Nous ne pouvons pas changer les événements, mais nous pouvons y trouver un sens.* »

- Jean Monbourquette

## RESSENTIR

### **Ressentir, c'est accueillir ses émotions et les comprendre pour mieux s'orienter.**

On peut se sentir submergé en ce moment par de multiples émotions : peur, inquiétude, méfiance, fierté... Apprendre à les accueillir nous fournit de l'information, c'est notre GPS intérieur qui nous aide à répondre à un besoin.

Ces messages nous informent sur nos besoins. Quels sont les vôtres ? Besoin d'être mieux informé ? D'arrêter de suivre l'actualité en continu ? De parler avec quelqu'un ? De prendre une pause quotidienne des enfants ou de son amour.e ? D'un soutien financier ? De prendre une distance de vos proches avant que l'impatience devienne violence ?

Aujourd'hui, c'est le temps de cultiver les émotions positives pour prendre des pauses des émotions qui sont souffrantes. Et vous, qu'est-ce qui vous fait du bien ?

## S'ACCEPTER

### **S'accepter, c'est avoir une bonne estime de soi qui nous aide à reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites et à exprimer nos besoins.**

Vous avez des forces, des capacités et vous avez peut-être l'impression de les avoir perdues. Il est temps de les mettre en valeur, d'en faire la liste et de ne pas les perdre de vue. S'appuyer sur ces dernières est une grande ressource.

À la maison, au travail, dans vos relations il se peut que vous vous sentiez dépassé, mal organisé, moins créatif, mais n'oubliez pas tout ce que vous étiez avant et que vous êtes toujours ! Pourquoi ne pas reprendre la liste de vos forces et l'afficher dans votre bureau, sur le frigo ou dans votre salle de bain ? Elle pourrait être salvatrice dans un petit moment de déprime. Et c'est un bel exercice à faire avec les personnes de la maison!

## SE RESSOURCER

### **Se ressourcer, c'est faire place à ce qui nous fait du bien.**

Alors que notre quotidien est chamboulé, il faut prendre le temps de se ressourcer afin de garder son équilibre mental. Quelle que soit la pause choisie, ce sont les effets positifs qu'elle procure qui sont importants : sentiment de bien-être, plaisir, détente, prise de contact avec son corps, son esprit, ses émotions, sa créativité et ses valeurs. Elle permet aussi de réduire le stress et l'anxiété, améliore le sommeil et normalise la pression sanguine.

Il est essentiel de se ressourcer à notre manière. Aller marcher, courir, faire du vélo seul.e ou avec les enfants, fermer la porte de la chambre pour 10 minutes pour avoir un moment de solitude et respirer en paix, lire, écouter une série télé, faire des casse-têtes, faire de la méditation ou de la pleine conscience.

On dit même que de prendre le temps de se ressourcer pourrait contribuer à maintenir, voire à développer, le système immunitaire.

Et vous, qu'est-ce qui vous permet de vous ressourcer ?

## DÉCOUVRIR

### Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie.

Percevoir le changement comme un défi, une occasion d'apprendre plutôt que comme une source de contrariété, contribue à la réduction de la frustration, la déception ou l'anxiété qui peuvent en découler. Il est donc temps d'utiliser la force de la créativité pour faire face aux changements.

On remarque que les gens curieux se sentent plus en contrôle de leur vie et considèrent que leur existence a un sens, même lors de période de grande incertitude. La curiosité les pousse à explorer pour mieux s'adapter.

Que pouvez-vous faire pour traverser ces changements ? Apprendre comment faire une vidéoconférence avec vos proches, vous ouvrir un compte Facebook et retrouver des vieux ami.e.s, fureter sur le Web pour en savoir davantage sur un sujet qui vous intéresse, essayer une nouvelle recette, apprendre une nouvelle langue, vous adonner à un nouveau passe-temps que vous n'aviez jamais le temps d'essayer avant, etc.

## CHOISIR

### Choisir, c'est faire des choix, les assumer et les reconsidérer.

Alors que la vie telle que nous la connaissons a changé radicalement, on sent parfois que nous avons perdu le contrôle sur notre quotidien. Pourtant, il est encore possible de faire des choix !

Faire des choix c'est parfois aller chercher de l'aide, c'est faire le point sur nos priorités, c'est choisir en fonction de nos valeurs. Plusieurs d'entre vous avez fait des choix difficiles. Félicitez-vous pour votre contribution au mieux-être collectif.

## CRÉER DES LIENS

### Créer des liens, c'est oser faire de nouvelles rencontres, s'entourer de relations bienveillantes, aimer.

Alors que nous sommes confinés à nos demeures, certaines personnes pourraient souffrir d'isolement. Pourtant, il y a mille et une manières de créer, développer et renforcer nos liens, même en période de distanciation sociale. On peut se parler au téléphone ou par vidéo, retrouver des ami.e.s sur Facebook, rejoindre un groupe en ligne qui partage un de nos intérêts, écrire une lettre à un voisin, dessiner une carte de nos relations, etc. On peut aussi offrir notre soutien à une personne qui a besoin qu'on fasse ses courses, à ceux et celles qui sont confrontés à des situations difficiles en faisant preuve d'empathie envers eux, en partageant nos ressources, etc.