

## RECONNAÎTRE VOS ÉMOTIONS

Le bien-être émotionnel ne signifie pas être heureux tout le temps. La tristesse, la colère, et parfois même l'anxiété, sont des sentiments humains. Par contre, le bien-être émotionnel consiste à exprimer nos émotions d'une manière respectueuse. Le fait de réprimer nos sentiments ne respecte pas nos propres expériences, tout comme le fait de nous dévouer parce que nous sommes en colère pourrait ne pas respecter les autres. Le bien-être émotionnel veut aussi dire reconnaître ce qui influence nos émotions, découvrir comment nos émotions changent notre façon de penser ou d'agir, agir lorsque notre réaction émotionnelle n'est pas utile et apprendre à accepter nos émotions, même les plus difficiles.

### Activité : Reconnaître vos humeurs et leur faire face

Découvrez ce qui vous provoque en vous la joie, la tristesse ou la colère. Qu'est-ce qui vous calme? Apprenez des façons de faire face à vos humeurs. Partagez de bonnes nouvelles avec un ami ou une amie et trouvez de l'aide lorsque vous vous sentez triste. L'exercice physique peut vous aider à maîtriser votre colère ou votre anxiété. Faites une réserve de vos dessins animés préférés, de vos histoires ou de vos vidéos les plus amusantes pour les moments où vous avez envie de rire. Et n'oubliez pas le pouvoir de la musique pour vous remonter le moral ou vous calmer.

## PRENDRE SOIN DE VOTRE BIEN-ÊTRE SPIRITUEL

Le bien-être spirituel signifie apprendre à nous connaître, découvrir nos valeurs et apprendre à être en paix avec notre personnalité. Il implique également de trouver une dimension supérieure et de nous y associer, ainsi que de vivre en donnant un but à notre vie. La spiritualité peut nous orienter et nous reconforter, ainsi que nous aider à surmonter les défis et à établir des liens avec autrui. Pour certaines personnes, cela correspond à la religion, mais pas nécessairement. Il s'agit vraiment de ce que nous ressentons.

### Activité : Votre espace intérieur

Prévoyez un moment de détente et de qualité à passer dans la solitude. Essayez un exercice de respiration : respirez en comptant jusqu'à quatre, expirez et recommencez. Ou faites ce que vous aimez : danser, aller à une partie de baseball, construire une cabane à oiseaux, faire une randonnée, ce qui vous intéresse!

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiennes et Canadiens de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2014 56321-05/14

## LA SANTÉ MENTALE POUR LA VIE



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

La santé mentale est essentielle à notre bien-être. On ne peut pas être vraiment en santé sans elle. Elle concerne la façon de se sentir, de penser, d'agir et d'interagir avec le monde environnant. La santé mentale vise la réalisation de notre potentiel, la résolution des tensions normales de la vie et la contribution à notre communauté. Il peut être plus utile de concevoir la santé mentale comme une forme d'épanouissement. La bonne santé mentale ne signifie pas éviter les problèmes ou essayer de mener une vie parfaite. C'est bien vivre et se sentir capable malgré les défis. Le bien-être mental revêt un sens plus large que la présence ou l'absence d'une maladie mentale. Les personnes qui vivent avec une maladie mentale peuvent s'épanouir et le font, tout comme les personnes qui n'ont pas de maladie mentale peuvent avoir une santé mentale fragile.

Nos cheminements vers le bien-être mental sont uniques. Nous avons tous nos propres objectifs, nos propres défis, nos propres talents et nos propres soutiens. Mais une bonne santé mentale est à la portée de chacun. Vous trouverez ici des conseils et des activités pour vous aider à évaluer votre propre bien-être, à découvrir vos forces et à agir.



## BÂTIR UNE ESTIME DE SOI SAIN

L'estime de soi représente plus que de voir vos qualités. Elle signifie avoir une vue d'ensemble sur toutes vos aptitudes et vos faiblesses, de les accepter et de faire de votre mieux avec ce que vous avez. L'estime de soi signifie reconnaître vos talents et vos aptitudes uniques et utiliser cette confiance pour poursuivre vos objectifs et vos intérêts sans vous comparer à autrui.

### Activité : Bâtir la confiance

Examinez de près vos points forts. Que faites-vous le mieux? Quels sont vos domaines d'intérêt et vos compétences? Comment une connaissance vous décrirait-elle? Maintenant, examinez vos points faibles. Qu'avez-vous de la difficulté à faire? Qu'est-ce qui vous fait ressentir de la frustration? Quelle liste a été plus facile à rédiger? Rappelez-vous que nous avons tous nos côtés positifs et négatifs. Nous bâtissons notre confiance en améliorant nos aspects plus faibles et en nous rappelant régulièrement les choses qui nous satisfont et dont nous tirons fierté.

## CRÉER DES RÉSEAUX DE SOUTIEN POSITIFS

Qu'il s'agisse de relations avec les membres de la famille, les amis, les amies ou d'autres personnes de soutien importantes, les bonnes relations demandent des efforts. Il faut du courage pour chercher de l'aide et du temps pour bâtir la confiance. Mais le soutien social est une partie très importante de la santé mentale. Les personnes qui font partie de nos réseaux peuvent offrir de nombreux types de soutien différents comme le soutien affectif, l'aide pratique et des points de vue

différents. Le soutien peut provenir de la famille, de membres du cercle social ou du quartier, de collègues, de camarades de classe, de groupes confessionnels, de clubs ou de groupes de soutien pour des problèmes spécifiques.

### Activité : Prendre le temps

Prenez le temps de voir les personnes importantes de votre vie. Rappelez-vous de prendre le temps pour avoir du plaisir et pour profiter de la compagnie de ces personnes, et également pour avoir des conversations sérieuses.

## S'IMPLIQUER

En nous impliquant dans des activités qui nous importent vraiment, nous ressentons une forte satisfaction et le sentiment d'être utile. Votre implication est toujours appréciée, quelle qu'elle soit. Votre implication vous permet d'établir des liens avec d'autres membres de votre communauté qui partagent des intérêts ou des valeurs semblables et des groupes de personnes que vous ne rencontreriez pas normalement. Elle peut vous aider à acquérir de nouvelles compétences, à bâtir votre confiance et à voir vos propres expériences différemment.

### Activité : Bénévolat

Faites du bénévolat. Faites la lecture aux enfants de votre bibliothèque locale, visitez les malades d'un hôpital ou d'un établissement de soins, faites partie d'un comité ou du conseil d'administration de votre organisme de bienfaisance préféré, nettoyez votre plage ou votre parc favori, ou donnez un coup de main à un voisin ou une voisine.

## BÂTIR LA RÉSILIENCE

La résilience veut dire bien composer avec les problèmes, le stress et d'autres situations difficiles. Les problèmes et le stress font partie de la vie normale. Tout le monde vit des situations comme des accidents ou une maladie, des changements imprévus et des conflits. La résilience est ce qui vous aide à évaluer une situation de façon réaliste, à agir lorsque vous pouvez faire des changements, à cesser de vous préoccuper de choses que vous ne pouvez pas changer et à reconnaître les soutiens utiles dans votre vie. Votre trousse de résilience pourrait inclure des compétences comme la résolution de problèmes, la confiance en vous, l'équilibre entre les obligations et les attentes et la création de réseaux de soutien. Bien que certaines personnes acquièrent ces compétences pendant un traitement pour des problèmes de santé mentale, nous devrions vraiment les considérer comme des compétences pour tout le monde. Vous pouvez en apprendre plus sur ces compétences en ligne, dans des livres, auprès d'organismes communautaires ou de votre prestataire de soins de santé.

### Activité : Bâtir votre propre trousse

Prévoyez du temps pour penser aux outils de résilience que vous avez déjà. Ils pourraient inclure des compétences comme la résolution de problèmes ou des personnes qui peuvent vous aider lors de situations difficiles. Rappelez-vous d'inclure des stratégies qui ont fonctionné pour vous par le passé. Gardez votre liste à portée de main et utilisez-la comme aide-mémoire lorsque vous avez besoin d'aide. C'est également une bonne façon d'évaluer si vous voulez acquérir de nouvelles compétences ou créer de nouveaux soutiens.