

Être en bonne santé, c'est bien plus que se sentir en bonne forme physique: c'est aussi se sentir bien mentalement.

Aujourd'hui, nous savons à quel point notre bien-être physique et notre bien-être mental s'influencent l'un et l'autre. Il est important de prendre le temps de s'occuper de sa santé mentale, pour soi comme pour les gens qui nous sont chers. Exercer sa forme physique et mentale est une manière positive et agréable de prendre soin de son corps et de son esprit.

La vie est remplie de changements, de risques et de difficultés. Une bonne santé mentale et émotionnelle nous aide à maintenir l'équilibre et à demeurer maîtres de nous, et ce, même dans les périodes tumultueuses. Mais comment savoir si notre santé mentale est assez solide pour faire face aux hauts et aux bas de la vie?



## Obtenez de l'aide pour améliorer votre forme mentale

Diverses ressources sont à votre disposition: livres, groupes de soutien, thérapies de relaxation, thérapies du comportement, méditation, etc. Parler à un professionnel de la santé mentale ou à un autre fournisseur de soins de santé peut vous aider à trouver le type d'appui qui vous sera le plus bénéfique.

Pour plus de renseignements, communiquez avec l'Association canadienne pour la santé mentale.

- Visitez notre site Web au [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).
- Téléphonnez à notre bureau national au (416) 484-7750 ou contactez le bureau de l'ACSM le plus près de chez vous.

**Personnes mentalement saines dans une société saine.**

 ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Faites travailler le corps + l'esprit.

Présenté par

 Desjardins  
Sécurité financière™

 ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Faites travailler le corps + l'esprit.



Prenez votre santé en main  
Occupez-vous de votre **esprit**

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

## La santé mentale c'est...

La définition de la santé mentale est en cours de changement. Autrefois, on la définissait comme l'absence de maladie mentale. Maintenant, un nombre croissant de professionnels de la santé mentale adoptent une approche de « psychologie positive » et reconnaissent que la santé mentale est plus que l'absence de maladie : c'est plutôt un état de santé.

Ces éléments essentiels peuvent vous aider à évaluer votre propre santé mentale :

**Capacité d'aimer la vie** – Pouvez-vous vivre dans l'instant présent et apprécier le « maintenant » ? Êtes-vous en mesure d'apprendre de vos expériences passées et de planifier l'avenir sans vous empêtrer dans ce que vous ne pouvez ni changer ni prévoir ?

**Résilience** – Êtes-vous capable de reprendre le dessus après des moments difficiles ? Pouvez-vous gérer le stress découlant d'un événement important sans perdre votre objectivité et votre optimisme ?

**Équilibre** – Êtes-vous en mesure de jongler avec les multiples aspects de votre vie ? Êtes-vous conscient des moments où vous consacrez trop de temps à un aspect aux dépens des autres ? Pouvez-vous faire les changements requis pour retrouver votre équilibre au besoin ?

**Accomplissement personnel** – Connaissez-vous vos forces ? Les cultivez-vous de façon à atteindre votre plein potentiel ?

**Souplesse** – Est-ce que vous ressentez et exprimez toute une gamme d'émotions ? Quand un problème survient, pouvez-vous changer vos attentes – quant à la vie, à vous-même, aux autres – pour pouvoir résoudre le problème et vous sentir mieux ?

Pour évaluer votre santé mentale, pensez à la façon dont vous avez réagi devant une difficulté récente. Avez-vous eu l'impression qu'il n'y avait aucune solution possible et que la vie ne reviendrait jamais à la normale ? Avez-vous été incapable d'assumer vos tâches au travail ou à l'école ? Avec le temps, avez-vous pu profiter à nouveau de la vie, de votre famille et de vos amis ? Avez-vous pu retrouver votre équilibre et regarder vers l'avenir ?

Prendre le pouls de sa santé mentale produit des résultats différents pour chaque personne. Chacun est unique. En réfléchissant à ces caractéristiques, vous pourrez reconnaître vos forces et repérer d'autres aspects de votre santé mentale qui peuvent être améliorés.

## Les avantages d'une bonne santé mentale

La bonne forme mentale nous aide à atteindre et à maintenir une bonne santé mentale, tout comme la bonne forme physique nous aide à avoir un corps sain.

Jouer d'une bonne santé mentale nous permet de profiter des joies que nous apportent notre vie, notre milieu et les gens qui nous entourent. Nous pouvons être créatifs, apprendre, essayer de nouvelles choses et prendre des risques. Nous sommes mieux préparés à traverser les moments difficiles de notre vie personnelle ou professionnelle. Même si nous ressentons la tristesse et la colère pouvant accompagner le décès d'un être cher, la perte d'un emploi, les problèmes interpersonnels ou d'autres événements difficiles, nous pouvons reprendre le dessus et retrouver goût à la vie avec le temps.

En prenant soin de sa santé mentale nous sommes plus en mesure de combattre et de prévenir les problèmes de santé mentale qui peuvent être associés à une maladie physique chronique. Dans certains cas, on peut même empêcher l'apparition ou la réapparition d'une maladie physique ou mentale. Par exemple, une bonne gestion du stress peut avoir un effet positif sur les maladies cardiaques.

Selon toute probabilité, vous prenez déjà des mesures pour favoriser votre santé mentale et votre santé physique. Peut-être n'en êtes-vous tout simplement pas conscient.



## Conseils pour renforcer votre santé mentale

**Soyez actif** De plus en plus de recherches démontrent que l'activité physique a un effet positif sur la santé mentale et qu'elle peut même prévenir des problèmes. Faire de l'exercice régulièrement peut :

- réduire les symptômes d'anxiété, de dépression et de troubles paniques ;
- réduire la tension et le stress ;
- améliorer l'humeur et donner une attitude positive ;
- améliorer l'estime de soi.

**Mangez bien** Une recherche effectuée récemment en Angleterre révèle des liens entre une mauvaise alimentation et une augmentation des problèmes de santé mentale. Une bonne alimentation :

- fournit à notre corps les vitamines et acides aminés dont il a besoin ;
- peut améliorer l'humeur et le niveau d'énergie ;
- peut aider notre corps à maîtriser certains effets secondaires des médicaments utilisés dans le traitement des maladies mentales.

**Maîtrisez votre stress** Être en bonne forme mentale nous aide à mieux gérer les situations stressantes. Nous pouvons ainsi :

- évaluer nos réactions ;
- décider du type d'aide dont nous avons besoin ;
- maîtriser nos émotions.

Vous trouverez d'excellents conseils pour « **muscler** » votre santé mentale sur le site

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