

L'évaluation de notre santé mentale n'est pas aussi simple que celle de notre santé physique. Il n'existe pas d'échelle ni de test d'endurance pour mesurer la forme mentale. Toutefois, grâce à l'**Évaluateur de santé mentale** de l'Association canadienne pour la santé mentale, vous pouvez reconnaître vos forces et repérer les aspects de votre santé mentale que vous pouvez améliorer pour être en mesure de mieux affronter les hauts et les bas de la vie.

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

Caractéristiques de la santé mentale

La compréhension des caractéristiques d'une bonne santé mentale vous aidera à déterminer votre forme mentale. Voici des exemples tirés de situations réelles :

Capacité d'aimer la vie Vous venez tout juste de vous fiancer. Vous célébrez cet événement en compagnie de votre conjoint, de vos amis et des membres de votre famille. Vous savez que votre nouvelle vie comportera des défis, mais vos inquiétudes au sujet des problèmes qui pourraient survenir n'atténuent pas la joie que vous ressentez.

Résilience En raison de changements sur le marché, vous perdez soudainement l'emploi que vous aimiez. Vous êtes abasourdi et en colère, mais ces émotions se dissipent rapidement lorsque vous placez cet événement dans son contexte. Vous rassemblez de bonnes références, remaniez votre curriculum vitae et commencez à chercher un nouvel emploi.

Équilibre Un vieil ami vous reproche de n'avoir jamais de temps pour lui. Vous êtes surpris et invoquez un surplus de travail. Vous examinez ensuite la situation de son point de vue et réalisez que vous avez négligé cette relation ainsi que d'autres intérêts personnels. Vous vous engagez à rétablir l'équilibre dans votre vie.

Accomplissement personnel En plus de votre emploi à plein temps peu exigeant, vous suivez un cours du soir dans un domaine qui vous a toujours intéressé. Vous réalisez que ce dernier convient davantage à vos talents et à vos intérêts. Vous sollicitez les conseils de votre enseignant et entamez des démarches en vue de poursuivre une nouvelle carrière.

Souplesse L'amour de votre vie vous a quitté. Vous êtes foudroyé et avez l'impression que tous vos projets d'avenir sont tombés à l'eau. Après une courte période de chagrin, vous constatez peu à peu que vos attentes envers cette relation et votre conjoint étaient irréalistes. Graduellement, vous reconsidérez vos désirs et vos attentes en matière de relations amoureuses.

Utilisez notre Évaluateur de santé mentale

Vous êtes maintenant prêt à utiliser notre Évaluateur de santé mentale. Veuillez répondre à toutes les questions le plus honnêtement possible. Encerclez le chiffre approprié à côté de chaque énoncé afin d'indiquer si vous êtes en « Accord » ou en « Désaccord » avec ce dernier puis additionnez vos points à la fin de chaque section pour obtenir votre pointage total.

Capacité d'aimer la vie

	Accord	Désaccord
J'ai tendance à vivre dans l'instant présent et à apprécier le « maintenant ».	1	0
Je ressasse souvent mes expériences passées et je rêve de conclusions différentes.	0	1
Je reconnais que l'on ne peut pas changer certaines choses.	1	0
Mes moments de bonheur sont souvent assombrés par mes inquiétudes au sujet de l'avenir.	0	1
Ma demeure est un endroit confortable et plaisant.	1	0
Je m'en fais beaucoup pour mes amis et les membres de ma famille.	0	1
TOTAL		

Résilience

	Accord	Désaccord
Je m'éloigne de mes amis et des membres de ma famille lorsque je vis des moments difficiles.	0	1
Je ne peux pas mener une vie normale quand je vis des périodes de stress important.	0	1
Je crois que je peux apprendre des périodes difficiles que je vis.	1	0
Je me sens coupable de ressentir du bonheur à la suite de bouleversements émotionnels.	0	1
Je fais de l'exercice régulièrement et je mange bien même quand je suis très occupé ou stressé.	1	0
Je dispose d'un réseau de soutien extraordinaire.	1	0
TOTAL		

- Si vous avez obtenu **moins de trois points**, l'anxiété et les inquiétudes amoindrissent votre amour de la vie. Certaines de vos préoccupations ont trait à de véritables problèmes, mais nombre d'entre elles sont de l'ordre des « qu'arrivera-t-il si » et des « peut-être ».
- Si vous avez obtenu de **trois à six points**, votre capacité d'apprécier la vie va de bonne à excellente. Plus votre pointage est élevé, plus vous êtes en mesure de vivre dans l'instant présent et d'accepter que l'on ne peut changer ni prévoir certaines choses.
- Si vous avez obtenu **moins de trois points**, votre résilience est peut-être trop faible. Vous vous isolez lorsque vous vivez des situations difficiles et le peu de soutien dont vous bénéficiez de même que le manque de perspective dont vous faites preuve signifient que vous avez tendance à vous concentrer sur les choses négatives.
- Si vous avez obtenu de **trois à six points**, votre résilience va de bonne à excellente. Plus votre pointage est élevé, plus vous croyez que même si la vie peut comporter des périodes difficiles, il est important de conserver une certaine perspective à l'égard des événements qui surviennent.

Équilibre

	Accord	Désaccord
Il n'y a pas assez d'heures dans une journée pour faire tout ce que je désire.	0	1
Je trouve toujours du temps pour mes passe-temps.	1	0
Mes amis se plaignent souvent qu'ils ne me voient jamais.	0	1
Si la vie est un exercice de jonglage, je crois que je suis un bon jongleur.	1	0
J'utilise régulièrement une méthode de relaxation.	1	0
En mettant l'accent sur mon travail je pourrai me rendre où je veux.	0	1
TOTAL		

Accomplissement personnel

	Accord	Désaccord
Les compliments me rendent mal à l'aise.	0	1
J'ai une bonne estime de moi-même.	1	0
J'ai du mal à croire les gens qui vantent mes qualités.	0	1
Je connais mes forces et je travaille pour les développer.	1	0
J'ai la sensation que j'atteins mon plein potentiel.	1	0
Il est risqué de courir des chances, mais ça vaut le coup.	1	0
TOTAL		

Souplesse

	Accord	Désaccord
Je ne sais pas toujours à quoi je dois m'attendre des gens.	1	0
Mes problèmes sont habituellement causés par d'autres personnes.	0	1
Ma vie est plus calme quand je maîtrise mes émotions en tout temps.	0	1
J'accepte les choses comme elles sont même si je ne les aime pas.	1	0
Il m'arrive souvent d'être frustré quand d'autres personnes ne partagent pas mon opinion.	0	1
Je vis bien avec les changements.	1	0
TOTAL		

- Si vous avez obtenu **moins de trois points**, votre vie n'est pas équilibrée. Vous négligez un ou plusieurs de ses aspects, qu'il s'agisse de votre travail, de votre famille ou de vos intérêts personnels.
- Si vous avez obtenu **trois à six points**, votre vie va de passablement à bien équilibrée. Plus votre pointage est élevé, plus vous réalisez que nombre de ses aspects sont importants pour vous et méritent votre intérêt et votre attention.

- Si vous avez obtenu **moins de trois points**, vous manquez d'estime de vous-même. Vous avez tendance à ne pas croire les opinions favorables des autres à propos de vos capacités et de vos talents et vous ne croyez pas que vous pourriez vraiment tirer davantage de la vie.
- Si vous avez obtenu de **trois à six points**, votre degré d'accomplissement personnel va de bon à élevé. Plus votre pointage est élevé, plus vous êtes en mesure de reconnaître vos forces et de travailler à les développer en vue d'améliorer votre vie.

- Si vous avez obtenu **moins de trois points**, vous n'êtes pas aussi souple que vous pourriez l'être en ce qui a trait à vos opinions et à vos attentes. Une telle rigidité peut causer des frustrations importantes.
- Si vous avez obtenu de **trois à six points**, votre degré de souplesse va de passable à bon. Plus votre pointage est élevé, plus vous croyez que les changements font partie de la vie et qu'envisager les choses d'un point de vue différent vous aide à vous adapter à ces derniers et à profiter pleinement de votre vie et des personnes qui vous entourent.

Profitez de notre Évaluateur de santé mentale

L'analyse de vos réponses aux énoncés de chaque section peut vous aider à identifier des manières d'améliorer votre forme mentale. Vous bénéficierez ainsi d'une meilleure santé mentale qui pourrait avoir un effet positif sur votre vie de tous les jours et vous aider à affronter les périodes difficiles. Rappelez-vous que prendre sa santé en main c'est aussi s'occuper de son esprit.

Pour en apprendre davantage sur la manière d'améliorer de nombreux aspects de votre santé mentale :

- Visitez notre site Web à l'adresse www.acsm.ca.
- Communiquez avec le bureau de l'ACSM le plus près de chez vous.

Avis de non-responsabilité Le présent document ne contient que des renseignements généraux qui peuvent ou non correspondre aux positions de l'Association canadienne pour la santé mentale. Son contenu ne constitue pas un test scientifique et ne doit pas se substituer aux conseils d'un professionnel. Si vous croyez avoir besoin de tels conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié.

Des personnes
mentalement saines
dans une
société
saine.



 **ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**
Faites travailler le corps + l'esprit.

Présenté par

 **Desjardins**
Sécurité financière™