

Santé mentale optimale

C'EST QUOI?

Selon l'Agence de santé publique du Canada, la santé mentale optimale est « un état de bien-être émotionnel avec la capacité de se sentir heureux et satisfait dans la vie ». L'Institut de la Statistique du Québec nous parle de « *la santé mentale optimale* » qui s'oppose à la « *santé mentale moins bonne* ». Il nous informe que 68% de la population considère que leur santé mentale est « excellente ou très bonne ». Au Canada, et donc au Québec, le terme de santé mentale n'est plus seulement lié au concept de maladie ou de trouble mental. C'est un nouveau paradigme qui reflète la capacité d'adaptation, l'appartenance à un groupe social, le respect des règles, bref, la capacité de faire partie des normes de la société.

QUE FAIRE?

Pour se maintenir en bonne santé mentale, il faut établir un équilibre entre les divers aspects de sa vie, c'est-à-dire les aspects : **sociaux, physiques, mentaux, économiques, spirituels et émotionnels**. Les périodes de la vie (études, cheminement professionnel, vie de famille, etc.), les difficultés et les défis rencontrés viennent parfois faire pencher la balance d'un côté ou de l'autre. Il peut alors être pertinent de se questionner sur les changements à faire afin de favoriser le maintien d'une santé mentale saine.

Quelques mesures à adopter pour maintenir une bonne santé mentale :

1. **Adopte de bonnes habitudes de vie :** Prends le temps de bien manger. Couche-toi à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment. Fais de l'exercice tous les jours. Réduis ta consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat. Diminue ou cesse complètement ta consommation d'alcool, de drogues et de tabac.
2. **Entretiens ton réseau social:** Entretiens des relations positives avec ton entourage : membres de ta famille, amis, voisins, collègues de travail, etc. Participe à des activités de loisirs qui te plaisent et trouve du temps pour les pratiquer. Évite de rester seul si tu vis une situation difficile. Demande du soutien à tes proches, à une personne de confiance ou à un organisme spécialisé.
3. **Diminue ton niveau de stress:** Utilise des méthodes naturelles pour contrôler ton stress. Par exemple, prends de grandes respirations, fais de l'activité physique ou prends du temps pour te détendre.
4. **Accepte-toi :** Aie une connaissance réaliste quant à tes forces, tes capacités, tes difficultés, et accepte-les. Aie un regard positif envers toi et ta vie passée.
5. **Agis :** Tire profit des expériences pour apprendre et agis autrement. Aie des buts, pose des gestes pour les atteindre, Aie le sentiment qu'une orientation guide ta vie. Donne un sens à ta vie et aux événements. Éprouve de la gratitude, reconnais les bonnes choses qui se produisent dans ta vie.
6. **Ressens :** Comprends, reconnais et approprie-toi tes émotions. Ressens les émotions et les sentiments qui t'habitent (peine, souffrance, joie, colère, tendresse, envie, etc.) ; donne-leur une place et exprime-les.
7. **Découvre :** Manifeste de l'ouverture à découvrir de nouvelles idées et de nouvelles perspectives. Envisager les choses autrement peut t'aider à trouver des solutions et à surmonter les obstacles. Manifeste de l'ouverture à soi, aux autres et aux événements.
8. Si tu souhaites obtenir une **aide supplémentaire** pour le développement et le maintien de ta santé mentale optimale, nous t'invitons à compléter le formulaire de demande prévu à cet effet sur ton Omnivoix dans la section Service d'aide psychosociale.