THE CATALYST

De l’importance de faire le point avec soi-même

Souvent, lorsque j’assure une formation de santé mentale, les participants tendent à oublier ou à négliger leur santé mentale, parce qu’ils pensent que ça ne les affecte pas.

By: | Posted: May 28, 2020

Souvent, lorsque j’assure une formation de santé mentale, les participants tendent à oublier ou à négliger leur santé mentale, parce qu’ils pensent que ça ne les affecte pas.

Il est très important de ne pas oublier que, comme pour santé physique, nous avons tous une santé mentale. Souvent, lorsque j’assure une formation de santé mentale, les participants tendent à oublier ou à négliger leur santé mentale, parce qu’ils pensent que ça ne les affecte pas. La distinction que nous nous devons de faire est que nous avons tous une santé mentale, mais tout le monde n’a pas de problème de santé mentale.

Ces derniers mois, je pense que je ne me tromperai pas si je dis que notre santé mentale a été affectée par différents facteurs de stress inattendus que nous avons tous subis à cause de la pandémie de COVID-19. Aujourd’hui, je veux écrire sur l’importance de faire le point avec soi-même.

Dans notre programme de formation en santé mentale, L’esprit au travail, nous enseignons le continuum de santé mentale aux participants. Le continuum nous montre qu’il est normal que notre santé mentale évolue et nous donne des conseils sur la façon de revenir vers la colonne verte (en santé).

Pensons à notre santé mentale comme à un thermomètre. Lorsque la « température de notre santé mentale » est stable, ou à 37 C, nous sommes dans la colonne « vert ». Lorsque nous sommes dans le vert, nous pouvons gérer les facteurs de stress que la vie nous balance. Dernièrement, nous avons dû gérer différentes difficultés auxquelles nous n’étions pas forcément préparés, par exemple, le fait d’être un travailleur essentiel, la distanciation sociale, l’école à la maison ou les difficultés financières. Faire face à tout cela peut nous entraîner à avoir un peu de température, c’est-à-dire à être dans le « jaune ». Lorsque nous sommes dans le jaune, nous pouvons nous trouver plus irritable, avoir moins de motivation ou ne pas bien dormir. C’est une réaction normale à une situation anormale, la pandémie étant la situation en question. Nous n’avons jamais vécu de pandémie, il est donc important de ne pas oublier qu’il faut être gentil envers nous-même.

À mesure que notre santé mentale décline, ou que notre température monte, nous pouvons nous retrouver dans la colonne « orange ». C’est là que nous pouvons observer une intensification des symptômes présents lorsque nous étions dans la colonne jaune. Il est important de commencer à

utiliser nos compétences d’adaptation et conseils pour prendre soin de soi et revenir vers le jaune pour repasser dans le vert. Plus nous restons dans le orange, plus nous sommes à risque de passer dans le « rouge », qui peut mener à un problème grave de santé mentale ou à ce que nous pourrions considérer comme une température de santé mentale de 41 C. Lorsque nous sommes dans le rouge, il est recommandé de demander de l’aide professionnelle pour commencer à travailler à revenir de l’autre côté du continuum.

Nous occuper de notre santé mentale est tout aussi important que nous occuper de notre santé physique. Ces derniers mois, je sais que ma santé mentale a fluctué entre le vert et le jaune, et même le jaune-orange une ou deux fois. Ce qu’il est important de ne pas oublier, c’est que nous avons la capacité de revenir dans le vert en prenant soin de nous, en utilisant nos soutiens et compétences d’adaptation, et surtout, en étant gentils envers nous-même. Nous faisons du mieux possible, un jour, et même une heure à la fois.

À bientôt,

Denise

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca