THE CATALYST

Le beurre, l’argent du beurre et la santé mentale

Dans une économie serrée, même le beurre — et la thérapie — semblent inabordables. Vous n’êtes pas seul; la reprise du contrôle commence par de petits pas.

By: Jessica Ward-King | Posted: December 7, 2023

Je viens de payer 8 $ pour du beurre. Et je vis dans un grand centre urbain. Je n’habite même pas dans une région rurale ou éloignée de notre vaste pays où je suis certaine que le beurre coûte nettement plus cher. Et vous savez ce qui me coûte encore plus cher? Mes médicaments, ma thérapie (si tant est que je puisse me la payer), l’essence pour me rendre chez le médecin, presque tous mes soins personnels : ils représentent une somme considérable et coûtent de plus en plus cher ces jours-ci.

Ma santé financière en prend un coup dans le contexte économique actuel, au point où je me réveille la nuit en m’inquiétant de mes dettes et de mes factures et en me demandant comment je vais joindre les deux bouts. Je me demande également comment je vais pouvoir prendre soin de ma santé physique et de celle de ma famille et, bien sûr, de notre *santé mentale*. Je ne veux pas négliger notre santé mentale, mais si je dois choisir entre la thérapie bimensuelle de mon fils et nos besoins plus matériels, quelle sera la priorité? Et, bien sûr, je n’en parlerai jamais à mes amis ou à ma famille parce que la stigmatisation entourant la santé mentale est une chose, mais les préjugés associés aux finances sont tout aussi coriaces.

L’équation n’est pas simple, surtout dans un monde qui privilégie la santé physique au détriment de la santé mentale. Pensez aux personnes sans-abri qui ont des problèmes de consommation de substances et de santé mentale. Ces personnes souffrent d’insécurité alimentaire, doivent composer avec une pénurie de logements et vivent dans l’insécurité. Elles peuvent également souffrir de graves problèmes de santé mentale. Il est hasardeux de tenter de répondre à un seul de ces problèmes à la fois puisqu’ils se recoupent tous, et il est très difficile de gérer les besoins physiques sans s’occuper des besoins mentaux, et vice versa.

Lorsque je pense à mon fils, je suis consciente que sa santé mentale est tout aussi importante qu’une bonne alimentation. Il ne peut pas s’épanouir sans avoir une bonne santé physique ou mentale. Mais il y a une différence entre prospérer et survivre, et dans l’économie actuelle, le mieux que nous pouvons espérer est de survivre un jour de plus dans l’espoir de prospérer lorsque les temps seront un peu plus favorables. Ce jour viendra lorsque le beurre coûtera un peu moins cher et que nous pourrons à nouveau nous payer des médicaments, une thérapie, de l’essence et des soins personnels.

Si vous vous réveillez la nuit en vous demandant comment vous allez joindre les deux bouts, voici quelques conseils pour préserver votre santé mentale.

1. Respirez. La respiration profonde fonctionne aussi bien pour l’anxiété habituelle que l’anxiété liée à l’argent. Renseignez-vous sur la méthode de respiration « à quatre temps ».
2. Faites des calculs et évaluez votre situation financière. La tâche peut sembler terrifiante, mais elle vous aidera à vous sentir maître de la situation. Or, un sentiment de contrôle est bénéfique dans la lutte contre l’anxiété.
3. Demandez de l’aide, une aide psychologique pour soulager votre anxiété (l’anxiété liée à l’argent est réelle, et même une seule séance chez un thérapeute sans rendez-vous ou à tarif dégressif peut être utile), mais aussi une aide financière. Le simple fait d’obtenir de l’aide pour établir un budget réaliste auprès d’une société de conseils en crédit sans but lucratif peut contribuer à vous remettre sur la bonne voie. Vous n’êtes jamais seul.

Je ne dirais jamais à quiconque de se contenter de survivre (plutôt que de prospérer) sur le plan de la santé mentale, mais l’équilibre est fragile, et il serait insensé de prétendre le contraire. En attendant que nous ayons tous et toutes accès à des services de santé mentale abordables, prenez soin de vous du mieux que vous le pouvez et faites ce qui est bon pour votre famille et vous. Enfin, d’ici là, allez-y mollo sur le beurre, d’accord?

Auteure: Jessica Ward-King

(B. Sc., Ph. D.), alias StigmaCrusher (ou pourfendeuse de préjugés), est une militante de la santé mentale et une conférencière qui possède un rare bagage d’expertise académique et d’expérience vécue. Détentrice d’un doctorat en psychologie expérimentale et dotée d’une connaissance de première main du trouble bipolaire, elle est à la fois très instruite et, comme elle aime à le dire, très médicamentée. D’une intelligence redoutable, elle s’attaque à la stigmatisation liée à la santé mentale depuis 2010.

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