THE CATALYST

Blogues de l’année

C’est une nouvelle année. Nous célébrons nos histoires et nos expériences vécues en présentant nos publications les plus captivantes de 2022.

By: Commission Sante Mentale | Posted: January 19, 2023

Temps de lecture estimé: 6 minutes

Le pouvoir de nos voix

C’est une nouvelle année. Nous célébrons nos histoires et nos expériences vécues en présentant nos publications les plus captivantes de 2022.



Mon combat caché contre la dépression

I have high-functioning bipolar depression. This is not a diagnosis that you will find in the DSM-V, but a popular term we put to the kind of life that I am describing. For the outside world I am able to put on a grand performance, like the thespian wearing a mask on stage I take on the persona of someone like me, but a much more successful version of me. **EN SAVOIR PLUS….**



Comment aider votre enfant à faire face à l’écoanxiété?

La détresse, l’anxiété et la colère ne sont que quelques-unes des conséquences psychologiques de la crise climatique sur le bien-être des enfants et des jeunes du monde entier. Une étude

récente, la plus exhaustive en son genre, avait pour objectif d'interroger 10 000 jeunes provenant de 10 pays sur leurs points de vue concernant le changement climatique et les mesures prises par les gouvernements pour le maîtriser. Près de 60 % d'entre eux se sont dits « très inquiets » ou « extrêmement inquiets » et ont déclaré que leur vie quotidienne était perturbée par cette « écoanxiété ». **EN SAVOIR PLUS….**



Les trois grandes leçons que j'ai apprises de ma formation de PSSM

Il y a quelques mois, j'ai eu la chance de suivre ma première formation de Premiers soins en santé mentale. Cette expérience révélatrice m'a ouvert les yeux sur mon monde intérieur et m'a donné l'occasion d'ajuster ma vision de la santé mentale et de la vie avec une maladie mentale. **EN SAVOIR PLUS….**



Parler haut et fort de la santé mentale des étudiants

Le moins qu'on puisse dire, c'est que je n'étais pas adéquatement préparée pour entreprendre mes études postsecondaires. Mon intelligence et mes capacités scolaires étaient à la hauteur. C'est plutôt ma santé mentale et le soutien disponible qui faisaient défaut. Pourtant, envers et contre tout, j'ai décroché mon diplôme. Comment y suis-je parvenue? À force de courage et de détermination. **EN SAVOIR PLUS….**



Sept façons de faire face au cafard hivernal

Si les journées plus courtes et plus froides de l'hiver vous abattent, vous n'êtes pas seul. Le cafard hivernal est plus répandu que vous ne le croyez. Le trouble affectif saisonnier (TAS) est une forme de dépression que les populations des pays nordiques éprouvent généralement pendant les mois d'automne et d'hiver, lorsque la lumière du soleil est réduite. **EN SAVOIR PLUS….**



Top 10 des ressources sur la santé mentale des hommes

Tous les mois de novembre, l'initiative Movember cherche à sensibiliser la population et à améliorer la santé mentale et physique des hommes dans le monde entier. Certains manifestent leur soutien en portant des moustaches symboliques, d'autres prennent part à la discussion trop longtemps reportée concernant la santé mentale des hommes. **EN SAVOIR PLUS….**



L'Esprit au Travail COVID-19 Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience

Ce blogue est en partie une réponse aux temps difficiles que nous vivons en raison de la pandémie de COVID-19, mais aussi un rappel de tous les outils dont nous disposons pour composer avec les difficultés de la vie. **EN SAVOIR PLUS….**



Envisager l’avenir de la santé mentale en milieu de travail

D’après une citation populaire de Wayne Dyer, « si vous changez la façon dont vous regardez les choses, les choses que vous regardez changent ». Peut-être qu’en changeant notre façon de voir ce qui constitue un milieu de travail sain, nous pourrions changer le fait que les problèmes de santé psychologique représentent un coût d’environ 51 milliards de dollars par année pour l’économie canadienne, dont 20 milliards sont attribuables à des causes liées au travail.. **EN SAVOIR PLUS….**



Lutter contre la stigmatisation de la santé mentale par l’adoption d’un vocabulaire centré sur la personne

Nous sommes nombreux à faire le point sur le bien-être des autres comme jamais nous ne l’avions fait auparavant. Cependant, de nombreuses personnes trouvent difficile d’avoir une conversation avec une personne qui pourrait connaitre un déclin de sa santé mentale ou qui pourrait vivre avec une maladie mentale. On pourrait soupçonner qu’un membre de notre famille, un ami ou une connaissance ne va pas bien, mais comment commencer ce genre de conversation? **EN SAVOIR PLUS…**

Auteure: Commission Sante Mentale

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