THE CATALYST

Je choisis de prendre soin de ma santé mentale

By: Riya Mitra | Posted: September 28, 2022

La pandémie a été un événement stressant pour la plupart d'entre nous. Le fait d'être enfermé à la maison, loin de la foule et de l'agitation, a déclenché quelques émotions en moi. S'adapter à la « nouvelle normalité » n'a pas été facile. C'était un processus épuisant. Cependant, j'ai décidé que je préférais retenir de toute cette expérience que la pandémie a suscité des conversations plus profondes sur la santé mentale. Elle a mis en évidence l'importance des problèmes de santé mentale et des stratégies d'adaptation. Je pense que cela a encouragé les gens à se manifester, grâce à l'espace sécuritaire mis à leur disposition, et leur a permis d'aborder leurs expériences troublantes et leurs sentiments de désespoir.

Deux années d'isolement ont non seulement mis en évidence l'importance de préserver sa santé mentale, mais ont également permis de rendre les services de soins de santé mentale accessibles à une plus large population. La thérapie et le counselling en ligne constituent désormais une méthode rentable pour offrir des interventions à distance. La psychothérapie en ligne est un domaine relativement nouveau qui présente des avantages et des inconvénients. Cependant, je pense qu'elle représente le premier pas vers des soins de santé mentale plus abordables et plus accessibles.

J'ai toujours été intimidée par l'idée de suivre une thérapie. Il ne s'agit pas d'un manque de confiance en l'aide professionnelle, mais plutôt d'une peur de faire face aux émotions qui en découleraient, de mon incapacité à maîtriser mes pensées ou même du travail que je devrais faire tout au long du processus de guérison. Bien que j'étudie dans ce domaine, il n'a pas été facile de reconnaître mon combat pour maintenir ma santé mentale.

À la fin de l'année dernière, j'ai décidé d'entamer une thérapie. Il était devenu clair pour moi que la première étape vers le rétablissement consistait à accepter que l'on vivait certaines émotions avec lesquelles on n'est pas tout à fait à l'aise. Ensuite, qu'il est important de savoir que de l'aide est disponible. Et enfin, qu'il est important de s'encourager à avoir recours à des soins de santé mentale aussi longtemps que nécessaire.

Porter attention à sa santé mentale est tout aussi important que veiller à son bien-être physique. En tant que nouvelle thérapeute, je dirais qu'il est nécessaire d'apprécier et d'accueillir les émotions qui nous habitent, qu'elles soient perçues comme bonnes ou mauvaises. Avoir recours à de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt de force. Il est important que nous nous traitions avec la bienveillance que nous méritons.

Auteure: Riya Mitra

A recent clinical psychology postgraduate student. She loves to research the realms of mood disorders, learning disabilities, trauma and grief, and the socio-cognitive approach in psychology. She is passionate about mental health advancement and inspiring a change in how we perceive mental illness and psychological intervention. In her spare time, Riya can be found writing, reading the works of female poets, or watching cinema.

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