

# SAVIEZ-VOUS QUE...

**Saviez-vous que la Journée mondiale de la santé mentale a lieu aujourd'hui même, le 10 octobre 2024? En effet, la journée du 10 octobre de chaque année est reconnue dans le monde entier et donne l'occasion de sensibiliser les gens à l'importance de la santé mentale.**

**Aujourd'hui, nous vivons à une époque où la santé mentale est aussi essentielle que la santé physique. La Journée mondiale de la santé mentale n'est pas simplement une date, c'est un rappel que notre équilibre mental mérite attention et soin.**

## Comment définir la santé mentale?

La santé mentale se résume à l'état de bien-être psychologique et émotionnel. Une bonne santé mentale permet de bien penser, d'agir rapidement et de trouver des solutions efficaces lorsque l'on fait face aux défis de la vie courante. Elle peut être influencée par une panoplie de situations qui se produisent autour de nous, et qui peuvent nous affecter de façon positive ou négative.

## Comment reconnaître les premiers signes d'une problématique en santé mentale?

Les principaux signes qui peuvent être observés chez une personne peuvent être divisés en trois catégories :

- 1. Signes physiques** : par exemple, se sentir plus fatigué, éprouver des problèmes de sommeil, avoir des maux de tête, etc.
- 2. Signes psychologiques** : par exemple, avoir une humeur maussade, être moins patient, avoir moins d'énergie, avoir une plus faible estime de soi, etc.
- 3. Signes cognitifs** : par exemple, éprouver plus de difficulté à se concentrer, avoir tendance à oublier, etc.



# SAVIEZ-VOUS QUE...

## Comment réagir si une personne de notre entourage présente des signes de problématique de santé mentale?

Par exemple :

- Soulignez-lui les progrès et les efforts observés
- Encouragez-la à aller chercher de l'aide
- Écoutez-la
- Nommez-lui les changements que vous observez

## À l'inverse, quelles sont les principales actions qui sont à éviter lorsqu'une personne de notre entourage présente des signes de problématique de santé mentale?

- Évitez de lui faire la morale
- Évitez de la critiquer/rejeter
- Évitez de dramatiser ou de minimiser le problème
- Évitez de lui dicter quoi et comment faire

## En général, comment maintenir une bonne santé mentale pour prévenir une problématique?

- 1. Adopter de saines habitudes de vie :** bien s'alimenter, dormir suffisamment et faire de l'exercice physique régulièrement.
- 2. Concilier vie professionnelle et vie personnelle :** avoir un équilibre entre le temps accordé pour le travail et le temps pour soi, créer des moments pour socialiser avec les personnes de notre entourage, rester bienveillant envers soi-même (se fixer des objectifs réalistes), etc.
- 3. Utiliser les ressources disponibles :** par exemple, parler à des gens de confiance lors d'une période difficile, utiliser le programme de soutien fourni par son employeur, etc.

Nous vous rappelons que vous avez accès à la ligne de soutien psychologique LEO au : <https://www.leoquebec.org/>

### Sources :

- <https://ia.ca/actualites-economiques/articles/2024/juillet/les-cles-d-une-bonne-sante-mentale-sur-le-plan-personnel-et-sur-le-plan-professionnel>
- <https://ciusssmq.ca/conseils-sante/sante-mentale/>
- <https://www.weka.fr/glossaire/terme/journee-mondiale-de-la-sante-mentale/>

