



POSONS UN REGARD DIFFÉRENT  
SUR NOTRE SANTÉ MENTALE

écoute  
entraide

## La santé mentale

---

La définition de la santé mentale d'après l'**Association Canadienne pour la Santé Mentale** :

« C'est établir un équilibre entre tous les aspects de notre vie. On reconnaît une bonne santé mentale au fait de se sentir bien avec soi-même, d'avoir des relations satisfaisantes avec autrui et à la capacité de faire face aux exigences de la vie, appropriées à son âge et sa situation. En lien avec la santé physique, elle implique également que la personne puisse obtenir le support de son entourage et que l'organisation sociale, lui offre des opportunités de réussir. »

L'**Organisation mondiale de la santé** (OMS) décrit la santé mentale comme :

« une composante essentielle de la santé, qui correspond à un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Depuis 2018, l'OMS ajoute que la santé mentale devrait idéalement être :

« un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté ».

# La différence entre un sentiment et une émotion

---

## **Émotion :**

Une émotion est une **réaction qui est généralement déclenchée suite à un événement ou une pensée**, par exemple : une visite inattendue, une grande nouvelle, une insulte, être témoin d'une catastrophe, etc. Une émotion est ressentie durant une très courte période.

Exemples d'émotions : joie, peur, colère, etc.

## **Sentiment :**

Un sentiment est un **état qui s'installe et qui peut durer une longue période**. Un sentiment peut habiter une personne pour une courte durée, une journée, une semaine, un mois ou parfois même toute une vie.

Exemples de sentiments : insécurité, abandon, solitude, etc.

## L'empathie & la sympathie

---

L'empathie se définit par la capacité de **comprendre et de saisir les émotions de l'autre sans pour autant éprouver les mêmes émotions**. C'est d'être capable de se mettre à la place de l'autre, tout en gardant son sang-froid et son objectivité.

À l'opposé de l'empathie, la sympathie est **la capacité de ressentir les émotions de l'autre avec le même degré d'intensité**. Dans une écoute sympathique, il devient impossible pour la personne qui écoute de faire abstraction d'elle-même. Étant totalement absorbée par ce que l'autre vit, elle n'est plus en mesure de l'aider.



Quelle est votre plus grande qualité ?



**Dévoué·e**  
**Empathique**  
**Discret·e** **Généreux·se**  
**Respectueux·se**

## L'hypervigilance / L'hyperperformance

Voici quelques réflexions :

- Suis-je habitué·e d'un état d'hypervigilance pouvant mener quelques fois à certains épisodes de paranoïa ?
- Ou suis-je happé·e par le stress chronique causé par l'hyperperformance pouvant mener à une extrême fatigue, à une désorganisation ou même une perte de sens ?
- Ou encore, dans ma volonté de redonner, de me dévouer, est-ce que je suis en mesure de reconnaître les signes ou les dangers d'une usure de compassion ?

Voici un lien pour faire un test d'usure de compassion pour y distinguer la fatigue physique de la fatigue mentale :

<https://www.ecoute-entraide.org/entraidecontent/uploads/2024/03/tuc.pdf>



## La compensation

La compensation est une façon d'**équilibrer un inconvénient par un avantage**. Dans certains cas, on pourrait dire que la compensation est une façon d'**étouffer ou de refouler un inconvénient**.

Lorsqu'une personne traverse des moments difficiles, des changements dans les habitudes de cette personne peuvent être observés. La compensation peut faire en sorte qu'une personne oublie les difficultés ressenties un instant. **La surutilisation de moyens de compensation peut devenir problématique.**

Voici quelques façons de compenser :

Alcool & drogue

Voyages

Sexualité

Nourriture

Restaurants, sorties & bars

Applications de rencontre

Magasinage

Films, séries & jeux vidéo

Casinos et paris en ligne

La plupart du temps, une utilisation saine et sans excès des moyens de compensation apporte de l'agrément et ne cause pas de problème dans la vie d'une personne.

## Le transfert de souffrance

---

Lorsqu'une personne **refoule les émotions et tente d'ignorer la souffrance qu'elle ressent**, une accumulation de colère et de frustration peut se manifester. Une personne qui ne s'occupe pas de sa souffrance, ne se soigne pas ou ne va pas chercher d'aide est à risque de **transférer sa souffrance sur les autres**. Une grande majorité de personnes **ne sont pas conscientes** qu'elles contribuent à répandre leur souffrance personnelle autour d'elles.

**Voici quelques exemples de transferts de souffrance :**

- ☑ Tenter de blesser une personne qui partage une opinion différente sur les réseaux sociaux.
- ☑ Klaxonner ou couper une autre voiture lors d'une mauvaise journée.
- ☑ Rabaisser un·e collègue qui a obtenu un poste convoité.
- ☑ Insulter un·e conjoint·e qui ne fait pas ce qu'on aurait souhaité.
- ☑ Être arrogant·e envers une personne par envie ou jalousie.

Si chaque personne prenait conscience des transferts de souffrance qu'elle inflige aux autres, la société se porterait beaucoup mieux.



## Quelques faux pas qui fragilisent les relations

---

1. Utiliser le « tu » lors d'un malentendu plutôt que le « je ».  
Exemple : **TU** m'as blessé·e hier durant notre conversation (« tu » accusateur).  
**JE** me sens bouleversé·e depuis notre conversation d'hier soir (« je » réconciliateur).
2. Se refermer sur soi ou bouder.
3. Dicter la conduite que les autres devraient adopter.
4. Faire la leçon ou formuler des reproches.
5. Juger la situation de l'autre.
6. Afficher un langage non verbal qui démontre de la fermeture.
7. Faire diversion ou traiter à la légère.

## Prendre soin de soi

---

Lorsque l'on se retrouve dans un environnement où de la souffrance est ressentie ou exprimée, il est important de porter une attention pour ne pas dépasser ses limites. Certains échanges avec des personnes souffrantes peuvent être difficiles à entendre. Prendre une pause et discuter des difficultés vécues avec son équipe ou son entourage est une bonne façon d'évacuer les émotions ressenties afin de ne pas s'approprier les souffrances de l'autre.

**Le premier outil de travail en santé mentale est soi-même.**

Pour ce faire, réaliser une introspection est primordial. Certaines personnes préfèrent demeurer dans leur zone de confort, même si celle-ci est inconfortable; l'inconnu semble davantage terrifiant.

- Par exemple, en se rendant à un travail qui ne nous convient pas tous les matins ou en côtoyant des gens qui nous apportent constamment du négatif, qu'en est-il de notre équilibre mental ?
- Sommes-nous en train de retarder la réalisation de nos rêves et de nos passions ?

Une démarche en profondeur nécessite du courage afin de se réapproprier ses intérêts, se réorienter et se réinventer. Apprendre ou réapprendre à s'aimer s'avère l'antidote à bien des pilules.

## Prendre soin de soi

---

Notre univers émotionnel est le plus précieux outil pour entrer en relation avec soi-même et avec les autres.

### **Quelques questions d'introspection à se poser :**

- Suis-je trop dur·e ou exigeant·e envers moi-même ?
- Est-ce que je me suis accordé du temps pour prendre soin de moi aujourd'hui ?
- Est-ce que je me félicite de mes bons coups ?
- Quelle petite chose ou petit moment m'a fait sourire aujourd'hui ?
- Est-ce que je me fais confiance quand vient le temps de prendre une décision ?
- Est-ce que je résiste à un changement dans ma vie ?

écoute  
entraide

[ecoute-entraide.org](http://ecoute-entraide.org)