
Formation sur

La santé mentale

écoute
entraide

La santé mentale

Selon l'Association Canadienne pour la Santé Mentale (ACSM), la santé mentale repose sur l'équilibre de tous les aspects de notre vie. Une bonne santé mentale se manifeste par un bien-être personnel, des relations harmonieuses avec les autres et la capacité à faire face aux défis de la vie en fonction de son âge et de sa situation. Pour maintenir une santé mentale saine, il est essentiel d'avoir le soutien de son entourage et d'avoir accès aux opportunités que la société offre pour 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 spontanée généralement provoquée par un événement ou une pensée**, comme une visite inattendue, une grande nouvelle, une insulte ou le fait d'être témoin d'une catastrophe. Une émotion est ressentie durant une courte période.

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

Sentiment :

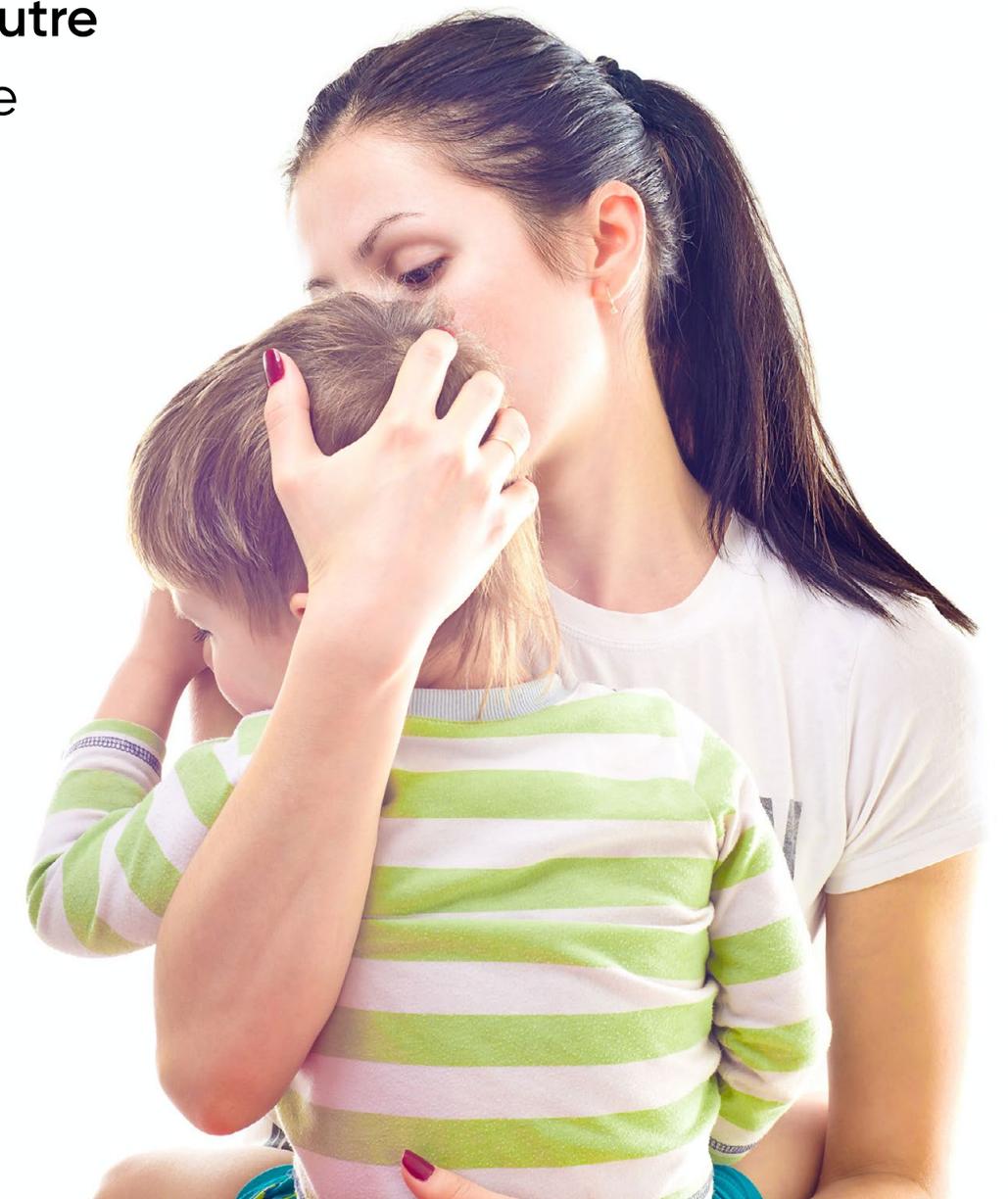
Un sentiment est un **état durable qui peut s'installer pour une période prolongée**. Il peut persister quelques heures, plusieurs jours, voire des mois ou toute une vie.

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

L'empathie & la sympathie

L'empathie consiste à **comprendre et à percevoir les émotions de l'autre sans pour autant les ressentir soi-même**. Elle implique la capacité de se mettre à la place de l'autre tout en conservant son calme et son objectivité.

Contrairement à l'empathie, la sympathie consiste à **ressentir les émotions de l'autre avec la même intensité**. Dans ce type d'écoute, la personne qui écoute ne parvient plus à prendre du recul par rapport à ses propres émotions.



**Selon vous,
quelle est votre plus grande qualité ?**

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

L'hypervigilance & l'hyperperformance

Quelques questions à se poser :

- Est-ce que je me retrouve souvent dans un état d'hypervigilance, au point que cela peut parfois me faire sombrer dans des épisodes de paranoïa ?
- Suis-je pris·e dans un cercle de stress chronique lié à l'hyperperformance, ce qui pourrait expliquer une fatigue extrême, une désorganisation ou même un sentiment de perte de sens ?
- Dans mon désir de donner aux autres et de me dévouer, est-ce que je sais repérer les signes ou les dangers d'une usure de compassion ?

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

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

La compensation

La compensation est un **moyen d'atténuer un désavantage ou un manque dans sa vie**.
Autrement dit, c'est une façon d'avoir du plaisir pour détourner l'attention de certaines difficultés.

Voici quelques façons de compenser :

- ☑ Alcool & drogue
- ☑ Nourriture
- ☑ Magasinage
- ☑ Voyages
- ☑ Restaurants, sorties & bars
- ☑ Films, séries & jeux vidéo
- ☑ Sexualité
- ☑ Applications de rencontre
- ☑ Casinos et paris en ligne

Dans la plupart des cas, une utilisation modérée et équilibrée des mécanismes de compensation peut offrir du bien-être et ne génère pas de problèmes dans la vie d'une personne.

Lorsque la compensation est employée de manière excessive, elle peut entraîner une forme de dépendance. Dans certains cas, cela peut conduire la personne à se replier sur elle-même et à s'isoler.

Le transfert de souffrance

Lorsqu'une personne **refoule ses émotions et ignore la souffrance qu'elle ressent**, une accumulation de colère et de frustration peut se manifester. Lorsqu'on ne s'occupe pas de sa souffrance, on est davantage susceptible de la **transférer sur les autres**. Ce phénomène se produit souvent de manière inconsciente et beaucoup de gens ne réalisent pas qu'ils propagent leur souffrance autour d'eux.

Voici quelques exemples de transferts de souffrance :

- Chercher à blesser une personne ayant une opinion différente sur les réseaux sociaux.
- Klaxonner ou couper la route à une autre voiture après une journée difficile.
- Rabaisser un collègue qui a obtenu le poste qu'on souhaitait.
- Bouder lorsque son partenaire n'a pas agi comme on l'espérait.
- Faire preuve d'arrogance envers quelqu'un par jalousie ou envie.

Si chaque personne prenait conscience des moments où elle transfère sa souffrance sur les autres, cela pourrait considérablement améliorer la santé mentale collective.

Quelques faux pas qui fragilisent les relations

1. Accuser avec le « tu » plutôt que s'exprimer avec 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 renfermer sur soi-même ou bouder.
3. Dictier la conduite que les autres devraient adopter.
4. Faire des reproches ou donner des leçons.
5. Juger la situation de l'autre.
6. Afficher un langage non verbal qui démontre de la fermeture.
7. Minimiser la situation ou détourner la conversation.

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 en détresse peuvent être difficiles à gérer. Prendre une pause et partager ce que l'on ressent avec son équipe ou ses proches est une manière saine de libérer les émotions et d'éviter de s'approprier la douleur des autres.

En santé mentale, notre premier outil de travail, c'est nous-même.

Cela implique de s'accorder des moments d'introspection. Pourtant, plusieurs préfèrent rester dans leur zone de confort, même si elle est inconfortable, car l'inconnu semble plus effrayant.

Continuer à aller chaque jour à un travail qui ne nous convient pas ou s'entourer de personnes constamment négatives, qu'en est-il de notre bien-être mental ?

Sommes-nous en train de remettre à plus tard nos rêves, nos envies, nos passions ?

Faire un travail sur soi demande du courage, mais c'est aussi une opportunité de se reconnecter à ce qui nous anime vraiment, de redéfinir nos priorités et de se réinventer. S'aimer ou réapprendre à s'aimer est souvent la clé qui permet de retrouver son équilibre et d'éviter bien des souffrances.

Prendre soin de soi

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

Quelques questions d'introspection à se poser :

- Est-ce que j'ai dépassé mes limites aujourd'hui ?
- 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 ?
- Est-ce que je demeure dans ma zone de confort, même lorsque celle-ci est source d'inconfort ?
- Est-ce que je résiste à un changement dans ma vie ?
- Est-ce que je me fais confiance quand vient le temps de prendre une décision ?
- Est-ce que mes choix personnels sont souvent influencés par l'opinion des autres ?



écoute
entraide

ecoute-entraide.org