

Infoxiété

Journal de L'Autre Rive, 925, rue du Conseil, Sherbrooke (Québec) J1G 1L6

MARS – AVRIL – MAI 2012



Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h 30 à 16 h 30

Pour nous rejoindre en dehors des heures d'ouverture

Répondeur : 819 564-0676

Télécopieur : 819 564-8143

Courriel : lautrive@abacom.com

Visitez notre site internet

www.autre-rive.ca

Sommaire

Mot de la directrice	2
Au revoir Laurence	2
La santé mentale pour tous	2
Mythes et faits	4
Show d'humour	4
Distinguer le mythe de la réalité sur la maladie	5
Mettre fin aux préjugés	7
Préserver sa santé mentale	8

Mot de la directrice

Bonjour à tous et à toutes,
Le printemps est à nos portes, et avec lui le soleil. C'est bon pour le moral, c'est bon pour notre santé mentale. Du 7 au 13 mai, c'est la semaine nationale de la santé mentale. C'est un bon moment pour se questionner sur notre hygiène de vie. Comme on fait attention à notre alimentation pour être en bonne forme physique, il est important également de bien nourrir notre santé mentale. Prendre soin de soi, se permettre des moments de détente et de loisirs, être capable de dire non quand on est déjà débordé, résoudre les problèmes au fur et à mesure sont autant de moyens pour réduire notre niveau de stress.

Le regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie vous propose une activité particulière pour cette semaine thématique. Le 9 mai, au Vieux Clocher de Sherbrooke, vous êtes conviés au spectacle « Daniel pis sa gang ». Vous trouverez les détails dans ce journal. Bienvenue à tous.

Entre temps, croquez dans la vie, savourez le moment présent et profitez du printemps!

Lise Cloutier

Au revoir Laurence :

J'ai beaucoup apprécié mon passage à L'Autre Rive. Je remercie de tout mon coeur l'équipe et les membres pour leur accueil chaleureux. Mon passage à L'Autre Rive m'aura permis non seulement de parfaire mes connaissances, mais aussi de faire des rencontres très enrichissantes. Je souhaite à L'Autre Rive une belle continuité! Merci! *Laurence*

Bonne route à toi Laurence, toute l'équipe de l'Autre Rive a été enchantée de te connaître et de travailler avec toi, bonne chance dans tes futurs projets.

La santé mentale pour tous

« La santé mentale, ça nous concerne »

la prochaine fois que vous ferez la queue au supermarché ou à un arrêt d'autobus, regardez autour de vous. Combien de personnes voyez-vous? Cinq? Dix? Et si nous vous disions que, d'après les recherches, deux de ces dix personnes souffrent ou souffriront d'une maladie mentale? La maladie mentale peut affecter n'importe qui, à n'importe quel moment.



De quoi s'agit-il?

La plupart d'entre nous ont déjà entendu les termes maladie mentale, trouble mental ou maladie psychiatrique. Ces termes servent à décrire un vaste éventail de maladies différentes qui ont une chose en commun : elles affectent les émotions, la pensée et les comportements de la personne qui en est atteinte, la manière dont elle se voit et voit le monde qui l'entoure et la manière dont elle interagit dans ce monde. Leur principale différence avec « avoir une mauvaise journée ou une mauvaise semaine » est tant la durée que l'importance de leurs répercussions sur votre vie. Il existe de nombreux types de troubles mentaux.

Un Canadien sur cinq éprouvera un problème de santé mentale à un moment donné au cours de sa vie. Cela signifie que chacune des familles canadiennes sera touchée d'une façon ou d'une autre. Personne au Canada ne peut se tenir debout et affirmer « Pas ma famille, pas mes tantes, mes oncles, mes cousins, mes grands-parents, mes enfants, mes frères et soeurs, mon conjoint ou moi-même ». Et pourtant, la réticence à parler des maladies mentales, à reconnaître ouvertement leur existence et à les traiter comme une forme de souffrance humaine à l'instar de toute autre maladie s'explique en partie par l'importance de la menace que ce type de maladies représente pour l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes. La maladie mentale touche tous les groupes d'âge et franchit les frontières raciales, religieuses et socio-économiques.

Les répercussions sont renversantes!

L'Organisation mondiale de la Santé prévoit que, d'ici 2020, la dépression viendra au deuxième rang des causes des années perdues pour invalidité à l'échelle mondiale. Voilà une répercussion profonde. Le nombre de suicides au Canada est d'environ 4 000 par année. Chez les Canadiens de 15 à 24 ans, le suicide vient au deuxième rang parmi les causes de décès. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la maladie mentale est la principale cause d'invalidité dans le monde, et cinq des dix causes d'invalidité les plus importantes sont liées à des troubles mentaux. La maladie mentale coûte à l'économie canadienne la somme stupéfiante de 51 milliards \$ par année, et chaque jour, 500 000 personnes s'absentent de leur travail à cause de problèmes de santé mentale. Chaque année, les employeurs et les assureurs consacrent la somme énorme de 8,5 milliards \$ au règlement de prestations d'assurance invalidité de longue durée liés à la maladie mentale. La maladie mentale est la principale cause d'invalidité au Canada. Elle représente près de 30 % des prestations d'assurance invalidité et 70 % des frais totaux. Les troubles mentaux en milieu de travail coûtent aux entreprises canadiennes près de 14 % de leurs bénéfices annuels nets, et jusqu'à 16 milliards \$ par année. Le taux de chômage parmi les personnes atteintes de troubles mentaux sérieux varie de 79 % à 90 %. Par ailleurs, le revenu d'une famille chute de 60 % lorsque son soutien reçoit un diagnostic de maladie mentale.

Quels sont les types de maladies mentales?

Troubles de l'humeur : Se traduisent par des changements et des perturbations de l'humeur ou des émotions d'une personne. La dépression et le trouble bipolaire sont des exemples de troubles de l'humeur.

Troubles anxieux : Sont les problèmes de santé mentale les plus fréquents. Les personnes qui en souffrent sont exagérément anxieuses et terrifiées par des situations ou des événements que la plupart des gens considèrent comme normaux. Le trouble panique et le syndrome de stress post-traumatique sont des troubles anxieux.

Schizophrénie : Se traduit par la perte de la capacité d'une personne de distinguer ce qui est réel et ce qui ne l'est pas (on désigne cette caractéristique sous le nom de psychose). Les personnes atteintes ont de la difficulté à penser, à parler et à interagir d'une manière organisée. La psychose n'est pas seulement un symptôme de la schizophrénie. Elle peut se



manifeste par elle-même ou être associée à d'autres troubles, comme les troubles de l'humeur.

Troubles de l'alimentation : Se traduisent par une image corporelle déformée ainsi que de graves comportements en matière de gestion de la nourriture et du poids, d'où des difficultés à se nourrir convenablement. Les troubles de l'alimentation peuvent mettre en danger la vie de la personne atteinte. L'anorexie et la boulimie sont des exemples de troubles de l'alimentation.

Troubles de la personnalité : Affectent la manière dont une personne agit, se sent et s'entend avec les autres. Ces troubles peuvent aussi se manifester par une plus grande impulsivité chez les personnes atteintes. Le trouble de la personnalité limite et le trouble de la personnalité antisociale sont des exemples de troubles de la personnalité. Toxicomanie : Survient lorsqu'une personne devient dépendante de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues.

Démence : Se traduit par l'altération des cellules cérébrales et entraîne la perte de la mémoire, du jugement et du raisonnement ainsi que des changements d'humeur, de comportement et des facultés de communication (au-delà de ce qui peut être considéré comme le vieillissement normal). La maladie d'Alzheimer est la forme la plus fréquente de démence.

Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité : Peut être diagnostiqué chez les adultes, mais se présente habituellement chez les enfants et les jeunes et affectent leur capacité de se concentrer. Ce trouble peut aussi comprendre l'hyperactivité, c'est-à-dire que la personne devient facilement surexcitée.

Vous avez besoin de plus de renseignements?

La Semaine de la santé mentale a été créée par l'Association canadienne de la santé mentale (ACSM) pour parler et réfléchir sur la santé mentale pour tous, s'engager à son égard et la célébrer. Le thème « La santé mentale pour tous » a trait au droit de tous les Canadiens de jouir de la meilleure santé mentale possible. Cette attitude représente les façons dont les Canadiens peuvent activement protéger et préserver leur santé mentale à la maison, au travail et dans leur collectivité. L'ACSM conçoit des politiques et fournit tous les jours des programmes et des services par l'intermédiaire de ses quelque 10 000 bénévoles et 135 bureaux dans tout le Canada. Cette année, **la Semaine de la santé mentale aura lieu du 7 au 13 mai 2012.** Obtenez plus d'information sur le site www.semainedelasantementale.ca

Mythes et faits

Mythe : Les jeunes et les enfants ne souffrent pas de maladie mentale.

Fait : On estime que plus de 18 % des jeunes (de 15 à 24 ans) au Canada peuvent souffrir d'un trouble de santé mentale qui perturbe gravement leur capacité de fonctionner à la maison, à l'école ou dans leur collectivité. Le suicide est la cause de 24 % de tous les décès chez les 15 à 24 ans, et de 16 % chez les 25 à 44 ans. Quatre-vingt-dix pour cent des personnes qui se suicident ont reçu un diagnostic de maladie mentale. Le taux de mortalité attribuable au suicide chez les hommes est quatre fois plus élevé que chez les femmes.

Mythe : Les personnes atteintes d'une maladie mentale sont dangereuses.

Fait : La grande majorité des personnes atteintes d'une maladie mentale ne sont pas violentes. En fait, elles sont plus susceptibles d'être victimes d'actes de violence que d'être elles-mêmes violentes. Si des actes de violence sont commis parmi elles, ils sont habituellement attribuables aux mêmes raisons que dans le grand public, notamment l'impression d'être menacé ou la consommation excessive d'alcool ou de drogues.

Mythe : Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent occuper des emplois de bas niveau, mais elles ne sont pas faites pour des postes de grande importance ou de responsabilité.

Fait : Comme toutes les autres, les personnes atteintes d'une maladie mentale sont tout à fait capables d'occuper un emploi de quelque niveau que ce soit, selon leurs propres compétences, expérience et motivation.

Mythe : Une personne atteinte d'une maladie mentale ne peut jamais être « normale ».

Fait : Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent se rétablir et reprendre leurs activités normales. La grande majorité d'entre elles se rétablissent.

Source : http://www.semainedelasantementale.ca/data/MentalHealthIsEveryonesConcern_FRN.pdf

N'oubliez pas de :

- Renouveler votre carte de membre, pour l'année 2012-2013, au coût de 20.00 \$.
- **Par souci d'économie et aussi pour une plus grande confidentialité nous vous offrons de vous envoyer le journal l'infoxiété par courriel. Pour recevoir le journal, envoyez-nous, votre adresse courriel à lautreive@abacom.com.**

Dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale 2012.

Show d'humour sur le thème de la santé mentale...

COATICOOK, les 4 & 5 mai 2012
Pavillon des Arts & de la Culture
MAGOG, le 7 mai au Vieux Clocher
SHERBROOKE, le 9 mai
Vieux Clocher de Sherbrooke

Billets en vente à L'Autre Rive 20\$
Nous avons 20 billets disponibles pour les membres à 10.00 \$

DANIEL PIS SA GANG!
Spectacle d'humour de Daniel Leblanc
Semaine nationale de la santé mentale
COATICOOK, les 4 & 5 mai 2012
Pavillon des Arts & de la Culture
MAGOG, le 7 mai au Vieux Clocher
SHERBROOKE, le 9 mai
Vieux Clocher de Sherbrooke
Billets en vente 20\$
En présence de Mme Elizabeth Chouvalidzé Mairaine d'honneur (4 mai)
Une présentation du Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie
en collaboration avec : (Logos commanditaires principaux)

DANIEL PIS SA GANG!

Textes originaux Daniel Leblanc
Mise en scène Louisiane Gosselin

La SANTÉ MENTALE, un terme qui provoque, encore aujourd'hui une multitude de réactions, de propos et de préjugés. Elle n'est malheureusement pas encore si lointaine l'époque où, les asiles avec

leurs chambres capitonnées et les électrochocs étaient LA solution à ce tabou de société.

Heureusement, depuis plusieurs années, de nombreux organismes ont joint leurs efforts aux intervenants du milieu de la santé pour offrir des services complémentaires à la population afin de mieux répondre à ses besoins. De plus, ils ont joué un rôle primordial dans la démythification et la vulgarisation de tous ces termes médicaux et autres mystères entourant toutes les sphères de la santé mentale. Au cours des 60 dernières années, la Semaine nationale de la santé mentale est devenue un véhicule incontournable que se sont donné les organismes pour combattre les préjugés et la désinformation et redonner courage et dignité aux personnes atteintes de maladies mentales.

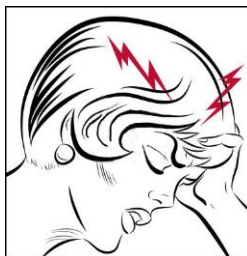
De par sa prestation humoristique inspirée de son vécu, Daniel Leblanc veut apporter sa modeste contribution au travail de ces intervenants pour mieux faire comprendre les différentes facettes des maladies mentales. À travers une dizaine de scènes et de chansons, Daniel explore à la fois les maladies dont il est affecté, les sentiments qui l'habitent et les réactions de son entourage. Ses anecdotes vous feront rire, elles vous feront pleurer et nous l'espérons, elles vous feront aussi réfléchir... Loin de lui l'envie de vous choquez, mais vous secouez les puces, pourquoi pas?

Daniel Leblanc, originaire de Magog où il a grandi, rêvait de faire du théâtre et de jouer sur les planches. À 22 ans, il quitte les Cantons de l'Est pour Montréal pour mieux revenir à Sherbrooke étudier les bases des arts de la scène, formation qu'il poursuivra en retournant à Montréal. Il compte, entre autres, à son actif plusieurs pièces de Michel Tremblay en tant qu'interprète et metteur en scène et plusieurs apparitions à titre de figurant à la télévision de Radio-Canada. La Duchesse de Langeais de Michel Tremblay, sa dernière apparition dans une autoproduction en 2007 fait encore jaser les gens de son patelin. Daniel a également partagé sa passion de la scène en offrant des ateliers de théâtre privés ainsi qu'aux élèves des écoles de Ste-Edwidge et de Martinville.

Daniel pis sa gang! permet à l'auteur de mettre son âme et son cœur à nu afin de divertir et d'informer son public. Écrit avec la collaboration de Louisane Gosselin, Nathalie Beaudry, Patrick Morin et Stéphanie Laperle, des amis qui ont «subi» les maladies de Daniel et l'ont soutenu dans les bons comme les mauvais moments, « Daniel pis sa gang! » est un spectacle haut en couleur, en rebondissements et en surprises, car ici-bas sur terre, vaut mieux être un peu fou qu'être plate!

Distinguer le mythe de la réalité sur la maladie

Près d'un Canadien sur cinq éprouvera un problème de santé mentale à un moment donné de sa vie. En fait, tous les Canadiens sont touchés de près ou de loin par les effets de la maladie mentale : un membre de la famille, un ami ou un collègue de travail peut en souffrir. Les pertes financières occasionnées par la maladie mentale ont un impact considérable sur l'économie canadienne, il en coûte chaque année des milliards de dollars en perte de productivité, en temps de maladie et en dépenses liées au système de santé; les conséquences sociales sont également importantes que ce soit en terme de douleur, de souffrance ou de désespoir humains.



Malgré ces faits surprenants, la plupart des gens ont peu de connaissance sur la maladie mentale à part ce que nous disent les médias ou ce qu'on entend par bouche-à-oreille. On estime que vingt pour cent des gens de notre communauté souffriront d'une maladie mentale à un moment dans leur vie, n'est-il pas temps d'apprendre à faire la distinction entre le mythe et la réalité?

Malgré ces faits surprenants, la plupart des gens ont peu de connaissance sur la maladie mentale à part ce que nous disent les médias ou ce qu'on entend par bouche-à-oreille. On estime que vingt pour cent des gens de notre communauté souffriront d'une maladie mentale à un moment dans leur vie, n'est-il pas temps d'apprendre à faire la distinction entre le mythe et la réalité?

Malgré ces faits surprenants, la plupart des gens ont peu de connaissance sur la maladie mentale à part ce que nous disent les médias ou ce qu'on entend par bouche-à-oreille. On estime que vingt pour cent des gens de notre communauté souffriront d'une maladie mentale à un moment dans leur vie, n'est-il pas temps d'apprendre à faire la distinction entre le mythe et la réalité?

Dix mythes communs, commençons par examiner quelques-uns des mythes les plus communs.

Mythe : La maladie mentale veut dire que ce gars est fou et qu'il n'est pas vraiment malade. Un peu de maîtrise de lui-même et de discipline est tout ce dont il a besoin pour mettre de l'ordre dans sa vie. Nous passons tous des moments difficiles, mais on arrive à s'en sortir. Pourquoi serait-ce différent pour lui?

Réalité : De récentes études ont révélé qu'une combinaison complexe de facteurs génétiques, biologiques, physiques et sociaux constituerait les principaux éléments contribuant à la maladie mentale. Il n'y a pas de réponse simple, mais on peut dire que les façons dont le cerveau et le corps interagissent entre eux auront une incidence sur les symptômes. De plus, le mode de vie, le milieu familial, la situation économique, l'abus d'alcool ou d'autres drogues, les niveaux de stress et l'expérience d'événements traumatisants peuvent influencer l'apparition des symptômes ou entraîner une rechute. Lorsqu'une personne se fracture une jambe, nous savons qu'elle est blessée parce qu'elle a la jambe dans le plâtre et qu'elle se déplace avec des béquilles. Nous ne nous attendons pas à ce qu'elle coure le marathon en « exerçant un peu de contrôle sur elle-même »; nous ne la blâmerions pas

si elle était incapable de se débarrasser de ses béquilles. Une personne atteinte d'une maladie malade souffre autant qu'une personne qui s'est fracturé la jambe, sauf qu'elle n'a pas de plâtre nous disant qu'elle est blessée. La maladie mentale n'a rien à voir avec la « discipline personnelle ». Bon nombre de maladies mentales sont traitables, une combinaison de médicament, de thérapie et de soutien peut s'avérer très efficace.

Mythe : La dépendance aux drogues et à l'alcool est causée par un manque de volonté.

Réalité : C'est faux. Une fois de plus, des recherches ont démontré que la dépendance aux drogues et à l'alcool est causée par divers facteurs. Des facteurs génétiques, le milieu social (par exemple la famille ou les amis) et peut-être une maladie mentale existante telle que la dépression (appelée troubles concomitants) peuvent contribuer à la dépendance. Les personnes dépendantes à des substances éprouveront des changements physiques et la façon dont leur corps ressent du plaisir sera altérée. Lorsqu'une personne dépendante ne consomme pas de drogues ou d'alcool, son processus biologique et chimique n'est pas satisfait, ce qui occasionne un important état de manque. Ces manques ne sont pas seulement émotionnels, mais aussi physiques. Cela nécessite beaucoup de courage, de thérapie et de médicaments pour surmonter toutes les influences qui ont mené à la dépendance; cela prend plus qu'un peu de volonté.

Mythe : Les personnes atteintes de maladie mentale sont moins intelligentes et sont plus pauvres que le reste de la population.

Réalité : Entièrement faux. La maladie mentale ne fait pas de différence entre le niveau d'intelligence, le statut socio-économique, la démographie, l'éducation, la religion ou le sexe. Elle peut frapper n'importe qui, n'importe où. Personne n'est à l'abri. Une maladie mentale non traitée peut interrompre le cheminement personnel et les possibilités d'emploi d'une personne; d'où l'importance d'une évaluation et d'une thérapie précoce.

Mythe : Une mauvaise autorité parentale entraîne la maladie mentale.

Réalité : Nous tenons à répéter que la maladie mentale est une condition compliquée résultant d'une combinaison de facteurs génétiques et biologiques ainsi que du milieu social. Les experts s'accordent pour dire que bon nombre de maladies mentales peuvent être traitées à l'aide de médicaments, de thérapie et de soutien. Les familles jouent également un rôle primordial en participant au processus de guérison.

Mythe : Les personnes souffrant de maladies mentales sont violentes et dangereuses. Si on se fie à ce que les médias nous disent; ce n'est pas étonnant que les gens aient peur lorsqu'ils rencontrent quelqu'un qui semble fou.

Réalité : Cette peur nous vient plutôt des médias que de la réalité. En vérité, c'est que les médias voient peu d'intérêt médiatique à raconter l'histoire des personnes non violentes atteintes de maladie mentale. Des statistiques démontrent qu'en tant que groupe, les personnes souffrant d'une maladie mentale ne sont pas plus violentes que tout autre groupe de la population. Ce serait plutôt les gens atteints de maladie mentale qui souffriraient plus en tant que victimes de violence que le grand public à cause des effets secondaires occasionnés par la pauvreté, un mode de vie itinérant et des problèmes de consommation de drogues et d'alcool.

Mythe : Si une personne est atteinte de schizophrénie, elle a des personnalités multiples. J'ai vu des films qui le prouvent.

Réalité : Il ne faut pas laisser Hollywood influencer notre compréhension de la schizophrénie; cette maladie n'a rien à voir avec les troubles de la personnalité multiple. La schizophrénie est une maladie cérébrale chronique qui affecte la capacité de distinguer le vrai du faux. Ainsi, les personnes atteintes de schizophrénie peuvent avoir des crises psychotiques au cours desquelles elles souffriront d'hallucinations, de délire et de paranoïa. Un traitement adéquat pourrait toutefois soulager ces symptômes et prévenir des rechutes. Une personne qui a des personnalités multiples souffre d'un état rare appelé trouble de la personnalité multiple.

Préjugés et discrimination - Ces mythes et bien d'autres marginalisent les personnes atteintes de maladie mentale du reste de la société. En perpétuant ces mythes, nous faisons preuve de discrimination à l'égard de ces personnes parce qu'elles se sentent isolées et humiliées. Si notre société minimise l'impact qu'a ces maladies dans nos communautés, nous devons connaître la réalité et changer notre propre comportement.

Mythe : Les traitements aux électrochocs sont comme de la torture. Ces genres de traitement sont inhumains, démodés et complètement inefficaces. Ils doivent être utilisés pour punir les gens et non pour les aider.

Réalité : Quelques films produits il y a quelques années soutiennent ce point de vue. Cependant, des recherches ont démontré que la thérapie électroconvulsive (TEC) est très efficace pour traiter certains types de dépression qui sont difficiles à traiter par d'autres moyens. Lors d'une séance de

TEC, les patients sont endormis à l'aide d'anesthésique et des myorelaxants leur sont administrés avant le traitement. Une fois réveillés, les patients n'ont aucun souvenir de la thérapie.

Mythe: Une fois que vous recevez le diagnostic que vous souffrez d'une maladie mentale, vous êtes fou pour le reste de votre vie.

Réalité : Si vous souffrez de diabète, pouvez-vous avoir une vie normale? Bien sûr que non. Grâce à un traitement adéquat et à un style de vie sain, les personnes atteintes d'une maladie physique comme le diabète peuvent pleinement vivre leurs vies. Les maladies mentales peuvent aussi être traitées. Au moyen d'une évaluation approfondie, d'un traitement et d'un soutien approprié, les personnes atteintes de maladies mentales peuvent vivre une vie heureuse et productive.

Mythe : Tout le monde devient déprimé en vieillissant, cela fait partie du processus du vieillissement.

Fact: Nous voulons être clairs sur ce mythe, c'est faux. La dépression n'est pas une partie inévitable du vieillissement. Ce n'est pas normal qu'une personne âgée perde intérêt dans les activités qu'elle avait l'habitude d'aimer, d'avoir des troubles du sommeil ou de souffrir d'une perte d'énergie inexplicable. Si une personne âgée que vous connaissez éprouve n'importe lequel de ces symptômes, elle pourrait en fait être déprimée. Il faut consulter un médecin afin de déterminer si la personne souffre d'une dépression ou de quelque chose d'autre.

Mythe : Les personnes souffrant de maladies mentales ne peuvent pas garder un emploi. C'est aussi injuste pour les autres employés d'avoir à travailler avec quelqu'un qui est atteint d'une maladie mentale parce qu'ils pourraient avoir peur de vexer la personne. Cela crée un climat de travail tendu pour tout le monde.

Réalité : Le nombre de personnes s'absentant du travail à cause de maladie mentale n'est pas plus élevé que pour les personnes souffrant de maladies chroniques telles que le diabète. En fait, la plupart des gens ignorent qu'un collègue de travail souffre d'une maladie mentale et aucune disposition spéciale ne doit être prise. Une des principales préoccupations pour les employeurs serait de s'assurer que le milieu de travail n'est pas stressant. Des emplois très stressants peuvent servir d'éléments déclencheurs pour les maladies mentales telles que les troubles anxieux, la dépression et d'autres maladies comme les maladies du cœur. Des employeurs socialement responsables soutiennent leurs employés en réduisant autant que possible les éléments stressants du milieu de travail

et en aidant les personnes qui se remettent d'une maladie mentale en les embauchant ou en les réintégrant dans le milieu de travail.

Nous devons adopter de nouvelles attitudes avant de pouvoir changer nos comportements. Si nous avons l'occasion de revenir en arrière et d'être plus conscients de nos pensées et opinions fautives qui perpétuent les mythes entourant la maladie mentale, et si nous les corrigeons, nous pourrions faire de grands progrès et lever le voile sur les enjeux entourant la maladie mentale.

Mettre fin aux préjugés

Que pouvons-nous faire pour aider?

Pour accroître notre sensibilisation, nous devons nous poser les questions suivantes.

Est-ce que nous agissons ainsi avec les personnes souffrant de maladie mentale?



Est-ce que j'ai des stéréotypes?

Est-ce que je banalise ou rabaisse leurs problèmes de santé?

Est-ce que j'ai une attitude blessante?

Est-ce que je suis condescendant envers des personnes souffrant de maladie mentale parce qu'inconsciemment je pense que je suis «mieux» qu'elles?

En premier lieu, je dois être conscient de mes pensées, et si elles sont fausses ou discriminantes, je dois les corriger en me basant sur des faits réels. Je dois me renseigner auprès de sources fiables telles que l'Association canadienne pour la santé mentale.

En deuxième lieu, je dois être conscient de ce que les autres disent sur les maladies mentales et les démystifier le cas échéant. Je dois éviter de perpétuer de fausses idées.

En dernier lieu, je dois connaître les sources publiques qui stigmatisent les maladies mentales. Les médias peuvent particulièrement être des terrains fertiles pour propager de la fiction et non la réalité - si je vois ou j'entends des propos fautifs, je

dois leur téléphoner ou leur écrire et les aider à comprendre la vérité.

En gardant le silence, j'entretiens les préjugés et la discrimination. Je ne dois pas faire partie de la majorité silencieuse, je dois briser le silence.

Source :

http://www.semainedelasantementale.ca/data/acsm_mythes_fr.pdf

Préserver sa santé mentale, c'est un peu comme rester en forme : cela demande un petit effort personnel chaque jour, mais les bienfaits qu'on en retire sont fantastiques!

Il s'agit surtout de trouver le juste équilibre dans chaque aspect de sa vie. Tout le monde doit composer avec le stress et des exigences, mais chacun a besoin et a droit à un répit de temps à autre. Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Accordez-vous un petit peu de temps quotidiennement pour améliorer votre santé mentale. Vous en retirerez des bénéfices, tout comme vous vous sentirez plus fort et plus en forme en faisant de l'exercice physique chaque jour.

Quelques moyens simples d'exercer votre forme mentale. C'est facile, vous verrez! On vous suggère ci-dessous quelques habitudes saines et faciles à intégrer dans votre quotidien. Le principe est le suivant : l'accumulation de nombreux petits gestes concertés finit par produire un effet global important. En utilisant quelques-uns de ces moyens régulièrement, vous vous sentirez revigoré et plus confiant.

Apprenez à composer avec les pensées négatives. Les pensées négatives peuvent être accablantes et insistantes. Ne les laissez pas avoir le dessus sur vous. Essayez de vous distraire ou de vous reconforter si vous ne pouvez pas résoudre votre problème immédiatement. Essayez d'envisager celui-ci sous tous ses aspects plutôt que de l'examiner d'un seul point de vue.

Vivez le moment présent. Lorsque vous faites une promenade ou que vous passez du temps avec des amis, éteignez votre téléphone cellulaire et profitez

des paysages, des sons et des odeurs qui vous entourent. Amusez-vous!

«Collectionnez» les moments positifs. Faites-vous un devoir de vous rappeler les moments où vous avez éprouvé du plaisir, du bonheur, de la tendresse, de la confiance et toute autre émotion positive.

Divertissez-vous. La pratique d'un passe-temps peut créer un certain équilibre dans votre vie. Faites quelque chose que vous aimez simplement parce que vous en avez envie et non parce que vous devez le faire. Cela garde aussi votre cerveau actif.

Prenez soin de vous. Les petits plaisirs quotidiens – un bon repas, un bain moussant, un film ou un moment de détente sur un banc de parc pour profiter de la nature environnante – ont un effet bénéfique cumulatif.

Faites de l'exercice. Faire de l'activité physique régulièrement améliore le bien-être psychologique et peut même réduire la dépression et l'anxiété. Vous joindre à un groupe d'exercice ou vous inscrire à un gym vous permet de rencontrer d'autres personnes.

Source : http://www.semainedelasantementale.ca/mental_health_for_all.php

Prenez note que L'AUTRE RIVE sera fermée pour le congé Pascal vendredi le 6 avril et lundi le 9 avril 2012 et pour la Fête des Patriotes Lundi le 21 mai 2012.

