

Santé mentale

« Est-ce que vous allez bien ou pas pire ? »

Pour sa 63^e semaine annuelle de la santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) invitait les Canadiens, du 5 au 11 mai, à répondre à la question « Est-ce que vous allez bien ou pas pire ? ». Entre autres objectifs, on voulait encourager les gens à dire aux autres comment ils se sentent vraiment, comme ils le feraient pour leur santé physique.

Karine Bernard,
Saint-Jean

Comme la santé physique, la santé mentale est essentielle. Elle fait référence à un état de bien-être qui nous permet d'apprécier la vie, de réaliser notre potentiel et de nous sentir apte à faire face aux situations plus difficiles.

Trop souvent les gens disent qu'ils vont bien, alors que ça ne va pas. Selon l'ACSM, plusieurs préfèrent ne pas demander d'aide par crainte des préjugés et de la discrimination associés aux problèmes de santé mentale. En date du 13 mai, 70 % des répondants au sondage « Est-ce que vous allez bien ou pas pire ? » avaient répondu « pas pire », sous-entendant qu'ils répondent aux gens qu'ils vont bien alors que ce n'est pas le cas.

Par ailleurs, les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités de Statistique Canada publiée en septembre 2013 révélaient que 17 % des Canadiens de 15 ans et plus estimaient avoir eu besoin d'aide pour leur santé mentale au cours de l'année précédant l'enquête. Parmi eux, 10,1 % faisaient état

de symptômes correspondant à un trouble mental, comme un épisode dépressif majeur, un trouble bipolaire, un trouble d'anxiété généralisée ou un problème lié à l'alcool, au cannabis et aux autres drogues.

Indices

Afin d'évaluer notre propre santé mentale, l'ACSM de Terre-Neuve-et-Labrador nous convie à nous poser certaines questions.

- Appréciez-vous le moment présent?
- Apprenez-vous de vos expériences passées pour planifier le futur sans ruminer sur ce que vous ne pouvez pas changer ou prédire?
- Gérez-vous bien le stress associé aux moments plus difficiles sans perdre votre optimisme?
- Balancez-vous bien le temps que vous accordez aux différents aspects de votre vie?
- Arrivez-vous à reconnaître vos forces et à les développer?
- Changez-vous vos attentes quand les problèmes se

présentent de façon à vous sentir mieux?

Si la réponse à plusieurs de ces questions est non, il est fort probable qu'il faudrait répondre « pas pire » à la question « Comment ça va ? »... Malheureusement, trouver de l'aide de professionnels de la santé mentale dans la province n'est pas à la portée de tous.

Peu de ressources

Trouver un psychiatre dans la province n'est pas chose simple. Encore plus si on habite en région ou si on est francophone! En 2010, il y avait 64 psychiatres travaillant à temps plein dans la province, dont 48 à Saint-Jean. Les 16 autres, étant répartis à Grand Falls-Windsor, Carbonear, Burin, Gander, Corner Brook, Stephenville et Clarendville. Quant au Labrador et à la Péninsule Nord, aucun psychiatre n'y travaillait à temps plein.

De plus, un rapport de l'Institut Fraser indiquait que c'est à Terre-Neuve-et-Labrador que le temps d'attente moyen pour obtenir un suivi avec un psychiatre est le plus long au pays.

Le temps d'attente moyen est de 21,5 semaines. Plusieurs patients attendent même plus d'un an! « Ceci est inacceptable et cause un sérieux risque à la sécurité des patients » s'exclamaient la psychiatre Dre Cynthia Slade, lors d'une session d'information publique tenue en 2010. Pour ce qui est des pédopsychiatres, la province fonctionnerait avec moins de 25 % du nombre recommandé par l'Association canadienne de psychiatrie.



Source : ACSM

Affiche de la Semaine de la santé mentale 2014.

Cultiver sa santé mentale

Tout comme la santé physique, préserver sa santé mentale requiert de la pratique. Voici quelques-uns des exercices suggérés par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

- Remémorez-vous les moments positifs
- Faites de l'exercice
- Profitez de vos moments de loisir
- Tenez un journal personnel
- Partager les moments de plaisir, ce qui vous fait rire et sourire avec les autres
- Faites du bénévolat
- Sachez recevoir et donner
- Cultivez des relations amicales et familiales sincères et positives
- Identifiez vos humeurs et faites-leur face
- Soyez en paix avec vous-même

Ressources en ligne

Fatigué? Impatient? Irritable? Difficulté à vous concentrer? Transformation de vos problèmes en montagnes? Il est peut-être le temps de prendre une pause rappelle la section québécoise de l'ACSM avec comme slogan « prendre une pause ça du bon ». De magnifiques dépliants en français destinés spécifiquement aux jeunes, adultes et aînés sont disponibles sur leur site Web, sous l'onglet « outils ».

📄 acsm.qc.ca

Cette année, une emphase particulière est mise sur la santé mentale des femmes. Pour en apprendre davantage, visitez le site Web de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM. Sous l'onglet santé mentale, sélectionnez « santé mentale des femmes ».

📄 www.semainedelasantementale.ca

Des informations locales sont disponibles sur le site Web de la section Terre-Neuve-et-Labrador de l'ACSM (en anglais).

📄 www.cmhanl.ca

Maintenant ma vie prend racine

Auteur et conférencier, Serge Larochelle livre un puissant témoignage dans son premier roman, *Maintenant ma vie prend racine*, afin d'accompagner ceux et celles qui souffrent d'une dépression. Teinté d'humour, son livre est également un hymne à ce qu'il y a de plus beau... La vie.

Karine Bernard,
Saint-Jean

Quelques semaines après sa sortie de thérapie, souhaitant aider les autres, Serge Larochelle s'est mis à l'écriture de son histoire. Dans ce premier roman teinté d'humour, le lecteur parcourt les corridors d'hôpitaux et suit l'auteur dans ses rencontres avec son psychiatre et les professionnels de la santé.

« Je souhaitais démystifier la dépression, donner le point de vue d'un homme et dénoncer les préjugés envers cette maladie. Après sa sortie, j'ai commencé à donner des conférences. Les gens avaient besoin de savoir et de mieux comprendre » confie-t-il en entrevue au *Gaboteur*. Serge Larochelle a également lancé un site Internet. « Beaucoup de résidents de votre province viennent régulièrement sur mon site » ajoute-t-il.

« Les principaux défis à affronter pour la personne dépressive, ce sont les préjugés qui viennent de vos amis, votre famille. De l'isolement qui se fera autour de vous, volontairement ou non. La peur d'affronter une fois pour toutes ce qui ne va pas, sans oublier l'appareil médical et la médication » ajoute-t-il. Il faut donc consulter le plus rapidement possible insiste-t-il.

Il souligne qu'une oreille attentive et une présence sentie sont cruciales. « La plus belle chose pour une personne atteinte de dépression est de sentir qu'elle n'est pas abandonnée de ses proches », dit-il.

Place à l'espoir

« Pour moi, la dépression a été un cadeau de la vie, car avant j'existais, maintenant je vis. Durant les longs mois d'hospitalisation



Photo : courtoisie de Serge Larochelle
Serge Larochelle, auteur et conférencier.

et de thérapie, je me suis rebâti complètement. C'est le beau côté de la dépression. Nos batteries physiques et psychologiques sont tellement à plat, que nous avons deux choix : celui de laisser cela comme ça ou de se refaire une vie à notre image avec de nouvelles bases, de nouvelles façons de voir, de dire et de faire les choses », conclut-il.

Pour vous procurer le livre *Maintenant ma vie prend racine* ou inviter l'auteur comme conférencier, visitez :

📄 www.sergelarochelle.com



Cette page est commanditée par le Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des francophones

de Terre-Neuve et du Labrador.

Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue... le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.