



SPPLRN



Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord  
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

## Chronique SST

# Prendre soin de notre santé mentale, c'est essentiel!<sup>1</sup>

Saviez-vous qu'une personne sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie, selon Statistiques Canada? Si vous ne faites pas partie de ces personnes, c'est soit un être cher ou un membre de la famille autour de vous qui en souffrira.

Être en bonne santé mentale, selon Paule Morin, psychologue, c'est avoir une relation positive avec soi-même et avec autrui, être capable de profiter de la vie et avoir les outils nécessaires pour affronter les défis que la vie nous impose.

À la suite d'un choc émotif, les gens réagissent de différentes façons. Une même situation peut engendrer des réactions différentes chez les personnes à cause de différents facteurs, comme la personnalité, la capacité à gérer le temps, la génétique, etc.

## Comment prévenir?

### 1- On s'informe sur notre historique familial

Il est important de savoir si quelqu'un, dans notre famille, a déjà souffert d'une maladie mentale.

### 2- On dort!

Il est important de dormir suffisamment, car le manque de sommeil apporte de l'irritabilité, des difficultés de concentration, du stress, etc. « Selon la Fondation américaine du sommeil, les personnes souffrant d'insomnie ont dix fois plus de chances de souffrir de dépression causée par le manque de sommeil. »

### 3- On mange mieux

Un problème d'alimentation peut causer des problèmes d'humeur, de fatigue et une baisse de productivité. Il est essentiel de miser sur une alimentation équilibrée.

---

<sup>1</sup> Source : *Notre santé mentale, on y voit!*, Article publié en mars 2012 dans la revue Coup de pouce, pages 93 à 98.

#### 4- On ne laisse pas le stress nous envahir

Un certain niveau de stress peut être sain. Par contre, à partir du moment où le stress s'étend sur une longue période, le corps réagit et un autre type d'hormone est sécrété : le cortisol. À la longue, le corps s'épuise et on devient ainsi à risque de développer une maladie mentale.

Il est donc primordial d'apprendre à gérer notre stress à l'aide de différentes techniques comme la gestion du temps, la relaxation, apprendre à dire non et même développer le sens de l'humour.

#### 5- On contrôle notre monologue intérieur

Notre monologue intérieur influence notre humeur, c'est pourquoi il faut s'écouter et s'entourer de personnes agréables.

#### 6- On évite la consommation de drogue et la consommation abusive d'alcool

Le mélange entre l'alcool, les drogues et la maladie mentale n'est pas souhaitable puisque celles-ci fragilisent les personnes à risque.

En guise de conclusion, il faut être attentif à nos changements d'humeur et apprendre à reconnaître les signes de maladie mentale avant qu'il ne soit trop tard. En cas de doute, on en parle à un proche et on va chercher de l'aide!

## Où chercher de l'aide?

- Le Centre de santé et de services sociaux de notre territoire;
- Le psychologue;
- Le Programme d'aide aux employés (sans frais 1 888 755-8215).