

Comment parler de votre santé mentale (adultes)



Comment parler de votre santé mentale

Pourquoi parler de votre santé mentale?

- 24 % des résidents d'Ottawa voulaient se confier à quelqu'un à propos de leur santé mentale, sans toutefois savoir à qui s'adresser.¹
- Les Canadiens en milieu de travail étaient trois fois moins susceptibles de révéler une maladie mentale comme la dépression, que d'une maladie physique comme le cancer.²
- Plus une personne obtient de l'aide rapidement, meilleures sont ses chances de rétablissement.

Pour lancer le dialogue

Il est important de parler de votre santé mentale avec d'autres personnes. Vous pourriez commencer par en parler à quelqu'un à qui vous faites confiance et avec qui vous êtes à l'aise de partager vos pensées. Dans certaines communautés et familles, on ne parle pas des maladies mentales. Cela peut rendre encore plus difficile de parler de ce que vous ressentez. Dans ce cas, vous pouvez consulter un professionnel de la santé, vous rendre dans une clinique de counseling sans rendez-vous ou appeler une ligne d'assistance.

- La technologie peut nous aider à contacter des amis ou à découvrir des événements qui se déroulent dans notre communauté. Elle peut être un excellent outil pour établir des liens. Les réseaux sociaux constituent un bon moyen de planifier des activités et de rester en contact avec ses proches. Cependant, selon le type de technologie que nous utilisons et le temps que nous y consacrons, la technologie peut nuire à nos relations ainsi qu'à notre santé physique et mentale.
- Partager vos difficultés en ligne peut parfois être utile, mais il arrive que des personnes fassent des commentaires blessants. Identifiez vos soutiens afin de pouvoir demander de l'aide. Des ressources fiables comme [HabiloMedias](#) peuvent vous aider, vous et votre famille, à rester en sécurité.
- Être un [adulte de confiance](#) et savoir comment identifier les adultes de confiance peut sauver des vies. Un adulte de confiance peut vous aider à vous sentir écouté(e), respecter vos limites et vous aider à trouver de l'aide.

Pour aider les autres

Si quelqu'un vous parle de ses problèmes de santé mentale, il est important de l'écouter, le soutenir et l'encourager à demander de l'aide. Vous n'avez pas besoin de connaître toutes les réponses. Votre rôle consiste à aider cette personne à obtenir l'aide dont elle a besoin.

Autres ressources

Français

- [Promotion de la santé mentale positive](#)
- [Cinq conseils pour entamer une discussion sur la santé mentale](#)

Anglais

- [Promoting Positive Mental Health](#)
- [5 Tips for Talking about Mental Health](#)

¹ Santé publique Ottawa (SPO), 2021, État de la santé mentale, des dépendances et de la santé liée à la consommation de substances à Ottawa pendant la pandémie de COVID19 : automne 2021; document extrait du site <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/reports-research-and-statistics/resources/Documents/COVID19/Sante-mentale-dependances-et-sante-liee-a-la-consommation-de-substances-a-Ottawa---automne-2021.pdf>.

² Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) (s. d.), Mental Illness and Addiction: Facts and Statistics; document extrait du site <https://www.camh.ca/en/driving-change/the-crisis-is-real/mental-health-statistics#:~:text=75%25%20of%20respondents%20said%20they,a%20physical%20one%20like%20cancer>.

Activité 1 : Pour commencer

But

- Apprendre comment parler de votre santé mentale.
- Savoir quoi faire si quelqu'un partage avec vous ses problèmes de santé mentale.

Messages

- Lorsque vous parlez de votre santé mentale, vous n'avez pas besoin de tout dire d'un coup. Il est tout à fait acceptable de prendre votre temps et de continuer la conversation plus tard.
- Certaines personnes peuvent ne pas répondre comme vous l'espérez. Il est possible qu'elles ne sachent pas quoi dire ni comment être très utiles. Vous pouvez essayer de leur parler à un autre moment ou de contacter une autre ressource.
- Les professionnels de la santé, tels que les médecins de famille, les lignes d'assurances et les services de counseling, peuvent également offrir un excellent soutien.

Durée

- De 20 à 30 minutes (selon la taille du groupe).

Fournitures

- Vidéo « [Comment parler de votre santé mentale](#) »
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

Activités

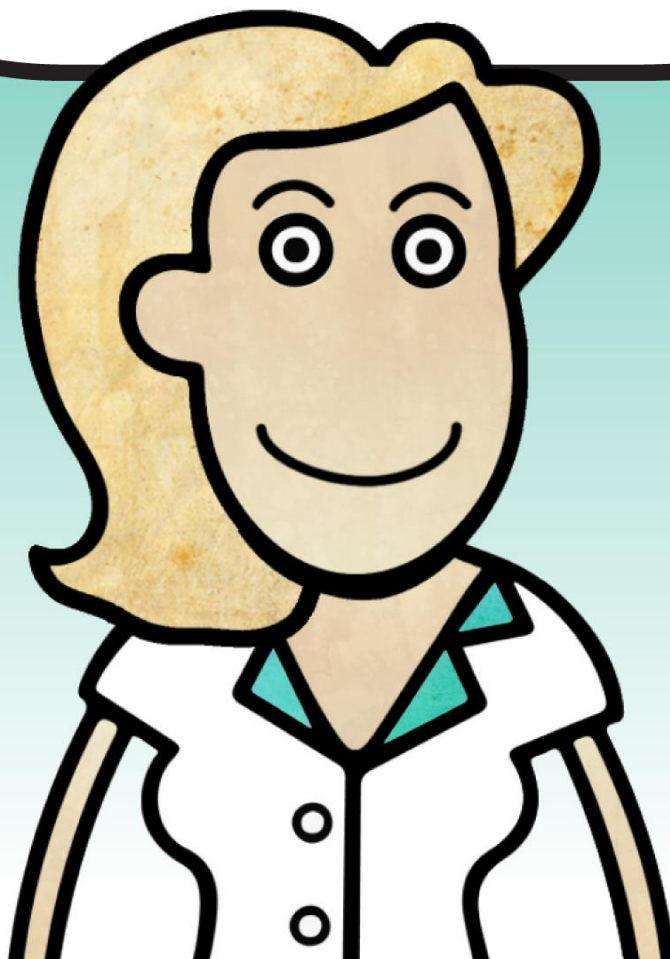
- Regardez la vidéo « Comment parler de votre santé mentale ».
- Dans un grand ou petit groupe, posez les questions suivantes aux participants :
 1. « Selon vous, quels sont les signes qui nous indiquent que Juan est stressé et inquiet? »
 2. « Pourquoi pensez-vous que Juan a parlé à Marco? »
 3. « Comment Marco pourrait-il aider Juan à se sentir à l'aise de parler de sa santé mentale? »
 4. « Est-ce que le groupe a remarqué autre chose ? »

Réponses possibles

- Il ne dort pas bien, il agit différemment, il a changé ses habitudes alimentaires et il ne se comporte pas comme lui-même.
- Juan fait confiance à Marco.
 - Marco s'est déjà confié à Juan sur certains sujets.
 - Ils se connaissent depuis un certain temps.
 - Juan sent que Marco a toujours été là pour lui.
- Marco peut :
 - Écouter;
 - Être respectueux;

- Ne pas juger;
- Offrir de trouver de l'aide ou accompagner Juan pour obtenir de l'aide.
- Marco offre de l'aider. Il ne donne pas une liste de « solutions ».

Tout le monde a besoin d'aide parfois et il est toujours acceptable de la demander. Parfois, nous pouvons aider les autres en étant à l'écoute et en les soutenant. D'autres fois, nous pouvons les aider en les mettant en contact avec des personnes ayant plus de formation et de compétences.



Activité 2 : Connaître les ressources de votre communauté

But

- Mieux connaître les ressources et les services en santé mentale à Ottawa.

Messages

- Il est important de connaître les ressources en santé mentale à Ottawa afin de pouvoir obtenir au besoin de l'aide pour vous-même ou pour quelqu'un que vous connaissez.

Durée

- De 15 à 20 minutes (selon la taille du groupe).

Fournitures

- Vidéo [« Comment parler de votre santé mentale »](#)
- Imprimez une copie de la [« Liste des ressources de santé mentale, dépendances, santé liée à l'utilisation de substances »](#), à remettre à chaque participant. Vous trouverez cette liste sur le site SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre.
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

Activités

- Regardez la vidéo « Comment parler de votre santé mentale ».
- Divisez les participants en groupes de deux ou de trois.
- Remettez à chaque participant la [« Liste des ressources de santé mentale, dépendances, santé liée à l'utilisation de substances »](#).
- Écrivez les scénarios ci-dessous sur un tableau à feuilles mobiles. Vous pouvez aussi créer vos propres scénarios en vous inspirant des idées du groupe.
- Assignez un scénario à chaque groupe.
- Demandez aux participants d'identifier les ressources qui seraient utiles dans leur scénario.
- Invitez les participants à partager leurs réponses et ajoutez-les sur le tableau à feuilles mobiles.
- Ajoutez toutes autres ressources qui n'ont pas été mentionnées pendant la discussion.

Scénarios

1. Vous vous inquiétez de la santé mentale de votre enfant.
2. Votre ami a perdu son emploi et a du mal à sortir du lit le matin.
3. Vous vous sentez toujours anxieux et avez de la difficulté à vous concentrer. Cela affecte votre travail et vos études.
4. Votre père a récemment perdu son partenaire, il ne veut plus sortir de chez lui et il ne mange pas régulièrement.

Réponses possibles

- Consultez les ressources communautaires sur le site SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre.
- Vous pouvez aussi consulter la famille et les amis, les éducateurs, les entraîneurs, les dirigeants spirituels ou religieux et les professionnels de la santé.

Activité 3 : Passer à l'action

But

- Connaître les stratégies et les programmes d'aide qui peuvent être utiles lorsqu'on connaît des difficultés.

Messages

- Nous pouvons tous apprendre des moyens de nous aider à surmonter les difficultés.
- Il existe de nombreuses ressources communautaires à Ottawa.
- Tout le monde a besoin d'aide à un moment donné dans sa vie. Il est important de savoir qui peut vous aider lorsque vous traversez une période difficile. Cela peut être une personne, un groupe ou une communauté qui vous soutient.

Durée

- De 10 à 15 minutes (selon la taille du groupe).

Fournitures

- Vidéo [« Comment parler de votre santé mentale »](#)
- Remettez à chaque participant la fiche d'activité « Qui peut m'aider? ».

Activités

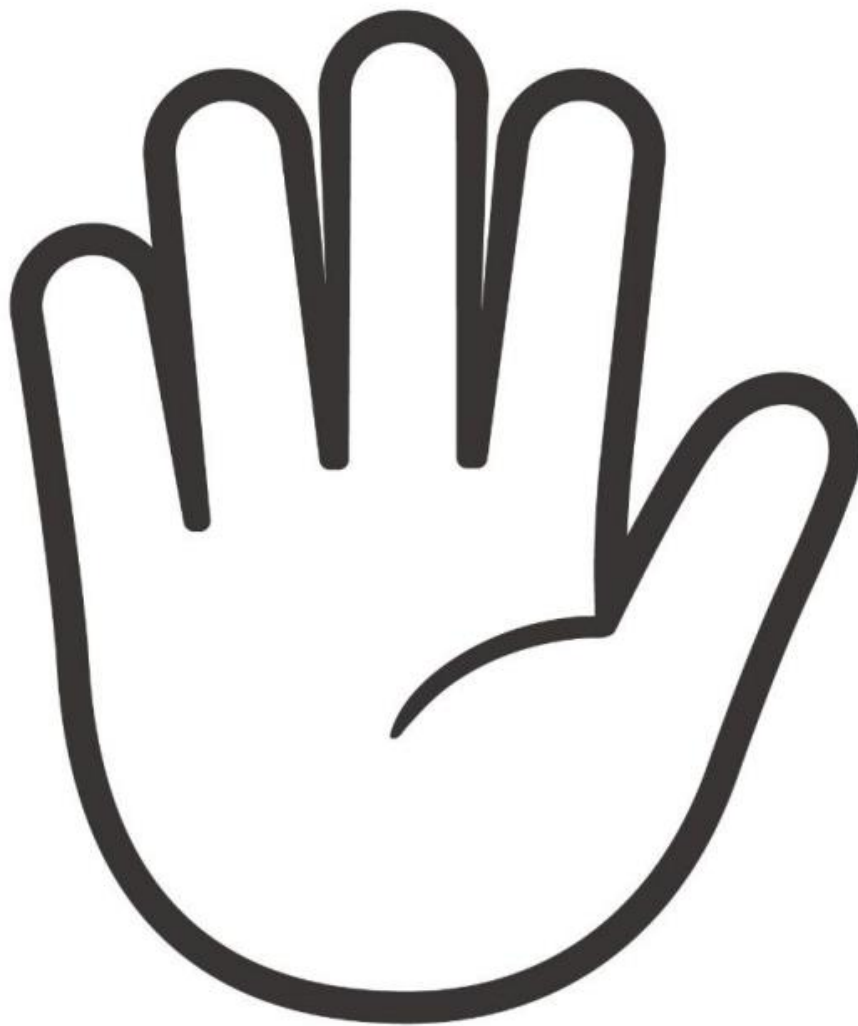
- Regardez la vidéo « Comment parler de votre santé mentale ».
- Revoyez avec les participants la section « Messages » ci-dessus.
- Distribuez la fiche d'activité « Qui peut m'aider? ».
- Demandez aux participants de penser à une personne, à un groupe ou à une communauté qui peut les aider lorsqu'ils traversent une période difficile.
- Invitez-les à écrire leurs réponses sur chaque doigt affiché sur la fiche d'activité.
- Demandez aux participants d'écrire, dans la paume de la main, les stratégies personnelles qu'ils préfèrent et qu'ils jugent utiles.
- Quand tous les participants ont terminé, demandez s'ils souhaitent partager ce qu'ils ont écrit.
- Encouragez les participants à se rappeler des noms et des stratégies d'adaptation personnelles lorsqu'ils ont besoin d'aide et de soutien.
- Rappelez-leur de consulter la [« Liste des ressources de santé mentale, dépendances, santé liée à l'utilisation de substances »](#), qu'ils trouveront sur le site SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre.

Réponses possibles

Stratégies personnelles:	• Dialogue interne positif. • Confier ses sentiments à d'autres. • Être actif, passer de bonnes nuits de sommeil et faire des choix alimentaires sains. • Prévoir du temps pour se relaxer ou s'occuper de soi.
---------------------------------	---

	• Surveiller mon temps d'écran et ma consommation de substances.
Personnes qui peuvent m'aider:	• Famille. • Amis. • Professionnels de la santé et autres professionnels. • Dirigeants de clubs sportifs et sports. • Dirigeants religieux et spirituels. • Soutien des ressources et organisations communautaires.

Fiche de travail : Qui peut m'aider?



Document adapté de l'ouvrage « TRANSITIONS SAINES : Promouvoir la résilience et la santé mentale chez les jeunes adolescentes et adolescents, 4^e année : Séance 1 » de Santé publique Ottawa (SPO) (s. d.); document extrait du site https://www.ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/resources/Documents/school-health-online/Healthy-Transitions-Grade-4-Facilitator-Guide_FR.pdf.

Il est bon de savoir à qui s'adresser
lorsque vous avez besoin de soutien.
Plus vous obtenez de l'aide
rapidement, mieux c'est.

