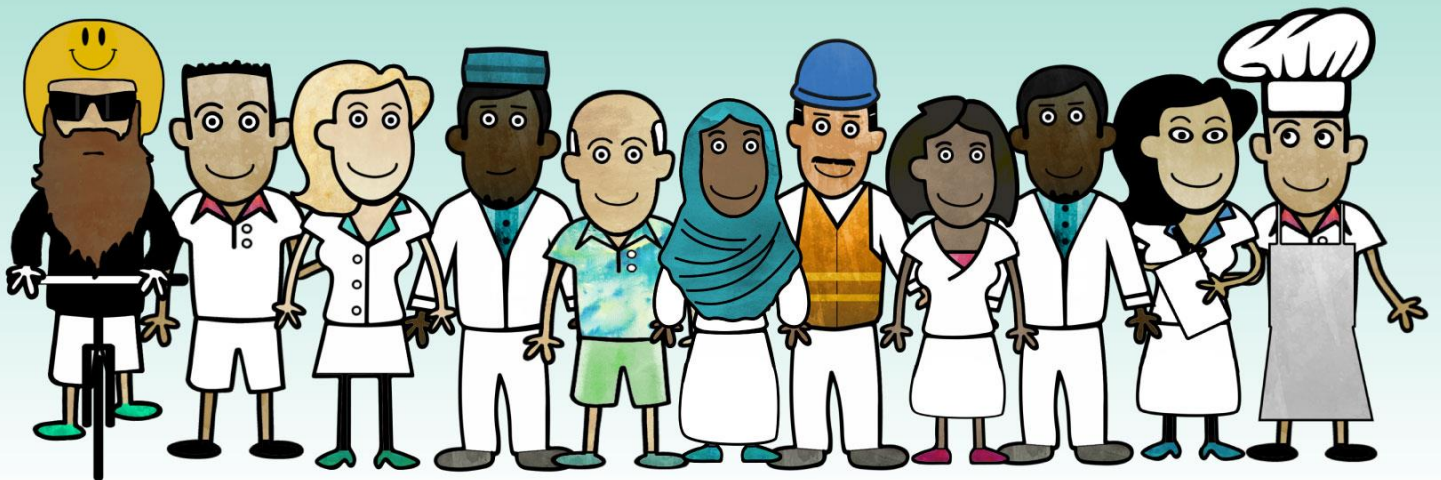


Santé mentale = Santé



La santé mentale, c'est la santé

La santé mentale décrit l'état de bien-être de la personne. Les personnes qui ont une bonne santé mentale peuvent gérer leur stress, bien travailler et aider leur communauté. La maladie mentale est un trouble diagnostiqué qui affecte la façon dont une personne pense, ressent ou se comporte. On peut avoir une bonne ou une mauvaise santé mentale à différents moments de sa vie, sans nécessairement être atteint d'une maladie mentale. La bonne santé mentale nous protège contre le stress de tous les jours. Elle peut réduire le risque d'avoir une mauvaise santé mentale et des maladies mentales.

Tout le monde peut avoir une bonne santé mentale. Considérez votre santé mentale comme vous considérez votre santé physique. De nombreuses situations stressantes peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale, par exemple un divorce, un changement d'école, vivre dans un nouveau pays, s'adapter à une nouvelle culture ou être victime d'une guerre ou d'une injustice, de discrimination et de racisme. Tout comme les expériences de vie et les circonstances changent, il en va de même des humeurs, des pensées et du sentiment de bien-être. La santé mentale de quelqu'un peut changer au cours de sa vie.

Chaque culture a sa propre façon de comprendre la santé mentale et la maladie mentale. Les croyances individuelles influencent les pensées, **les sentiments et la façon qu'on relie les personnes qui ont des problèmes de santé mentale**. Parfois, ces croyances peuvent nous aider ou nous faire ressentir de la honte. Lorsqu'on a honte, il est moins probable que l'on demande de l'aide.

Messages clés

- Parler de la santé mentale peut réduire la stigmatisation et encourager les gens à chercher de l'aide plus tôt.
- Cherchez des moyens de se connecter à la famille, aux amis et à la communauté.
- Considérez faire du bénévolat, à aider quelqu'un qui est **dans le besoin** ou à participer à une activité dans un centre communautaire.
- Parlez à une personne de confiance comme un membre de la famille, un ami ou un professionnel des difficultés de santé mentale. Demandez de l'aide rapidement.

Stigmatisation

La stigmatisation est un ensemble de croyances, de jugements et de comportements négatifs envers un groupe. De nombreuses personnes sont stigmatisées à cause de leur race, de leur religion, de leur genre, de leur sexualité, de leur situation économique et de divers autres facteurs. La stigmatisation nous empêche de demander de l'aide et de recevoir le soutien dont on a besoin.

Voici des exemples de croyances et de pratiques négatives envers les personnes ayant des problèmes de santé mentale :

- Dire que la personne n'est pas normale ou la traiter de « cinglée » ou de « folle ».
- Humilier la personne et la blâmer pour son problème de santé.
- Lui dire par exemple « Reviens-en. Quand on veut, on peut. »
- Avoir peur d'une personne vivant avec une maladie mentale.
- Éviter ou exclure une personne atteinte d'une maladie mentale.

Que faire pour lutter contre la stigmatisation?

- Utilisez un vocabulaire respectueux et éviter les termes vexants et réducteurs comme « cinglé » ou « fou ».
- Communiquez avec ceux qui sont en difficulté. Les encourager à demander de l'aide.
- Développez des relations saines avec les personnes de son entourage qui vivent avec une maladie mentale ou des problèmes de santé mentale.
- Parlez positivement de la situation pour donner de l'espoir.
- Demandez de l'aide à la famille, aux amis, aux chefs religieux ou culturels ou à des professionnels.
- Corrigez les idées fausses, les rumeurs et les stéréotypes entendus ou constatés.
- Explorez vos propres sentiments et partis-pris à propos de la santé mentale et de la maladie mentale et penser à l'impact de ces idées sur les personnes vivant avec des défis en santé mentale.
- Renseignez-vous sur les maladies mentales en consultant des sites Web dignes de confiance, par exemple ceux de [l'Association canadienne pour la santé mentale](#), de la [Commission de la santé mentale du Canada](#) et du [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#).

Aider les autres

Si quelqu'un vous parle de ses inquiétudes concernant la santé mentale, il est important de l'écouter, de l'appuyer et de l'encourager à demander de l'aide. Vous n'avez pas besoin de tout savoir ni de résoudre tous leurs problèmes. Votre rôle est de les aider à trouver l'aide nécessaire.

Autres Ressources

En français

- [Lutte contre la stigmatisation](#)
- [Le vocabulaire centré sur la personne](#)
- [Faits saillants sur la santé mentale et la maladie mentale](#)
- [Formation en ligne de Santé publique Ottawa sur la stigmatisation](#)

En anglais

- [Addressing Stigma](#)
- [People-First Language](#)
- [Facts about Mental Health](#)
- [Ottawa Public Health Stigma Course](#)

Activité 1 : Ma santé mentale, c'est bon d'en parler!

Buts

- Comprendre ce qu'est la santé mentale.
- Connaître l'importance de parler de la santé mentale.

Messages

- La stigmatisation désigne les attitudes négatives (préjugés) et les comportements négatifs (discrimination) envers certaines personnes.
- La stigmatisation empêche ces personnes de dire à leurs proches qu'elles sont en difficulté, ce qui les prive du soutien vital nécessaire pour obtenir de l'aide et préserver leur bien-être.
- Nous avons tous un rôle à jouer pour lutter contre la stigmatisation dans notre communauté.
- Il est important de chercher de l'aide tôt et de parler de vos difficultés de santé mentale à quelqu'un à qui vous faites confiance, comme un membre de la famille.

Durée

- De 20 à 30 minutes.

Fournitures

- Vidéo « [Santé mentale= Santé](#) »
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs

Activités

- Regardez la vidéo « Santé mentale= Santé »
- Notez ce qui suit sur un tableau à feuilles mobiles : « Ma santé mentale, c'est bon d'en parler! »
- Demandez aux participants de se regrouper en équipes de deux ou trois personnes et remettez-leur des feuilles de papier et des crayons marqueurs. Demandez aux équipes de réfléchir à ce qu'est une bonne santé mentale pour eux.
- Demandez à chaque équipe de partager sa définition à l'ensemble du groupe. Soulignez les éléments clés de chaque définition. Notez leurs réponses sur votre tableau à feuilles mobiles.
- Divisez les participants en deux groupes. Demandez à un groupe d'écrire « Idées pour aider quelqu'un à parler de sa santé mentale ». Demandez au deuxième groupe d'écrire « Ce que nous faisons pour empêcher les gens de parler de leur santé mentale ».
- Demandez à chaque groupe de partager leurs idées avec tout le monde. Soulignez les points essentiels de chaque idée et écoutez les commentaires des participants. Notez leurs réponses sur votre tableau à feuilles mobiles.
- Donnez aux participants des ressources où ils peuvent trouver de l'aide dans la communauté. Vous trouverez ces ressources sur le site

Rappel

Les croyances négatives envers les personnes qui vivent avec des maladies mentales peuvent leur donner le sentiment d'être jugées et honteuses. C'est ce qu'on appelle la stigmatisation. Cela peut empêcher certaines personnes de parler de leur santé mentale ou de recevoir l'aide nécessaire.

Réponses possibles

Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale à vos yeux?

- Être bien dans sa peau.
- Trouver un équilibre dans tous les aspects de sa vie.
- Être heureux ou heureuse et capable de surmonter ses inquiétudes.
- Avoir de bonnes relations avec les autres.
- Avoir le sentiment d'appartenance à une communauté.

Des idées pour aider quelqu'un à parler de sa santé mentale et ce que nous faisons pour empêcher les autres de parler de leur santé mentale

Idées pour aider quelqu'un à parler de sa santé mentale	Ce que nous faisons pour empêcher les autres de parler de leur santé mentale
• L'aider à se sentir en sécurité et lui permettre de vous faire confiance. • Écouter activement ce qu'il dit. • Ne pas le juger. • Considérer que ce qu'il ressent est normal. • Avoir une relation positive. • L'aider à trouver des ressources ou de l'aide.	• Ne pas les écouter. • Ragoter. • Rabaïsser ce qu'ils disent et ressentent. • Employer des mots comme « fou » ou « bizarre » pour désigner les personnes qui ont des maladies mentales. • Ne pas vouloir passer du temps avec elles.

Texte adapté avec autorisation de l'ouvrage *Ma vie, c'est cool d'en parler*, Guide des activités éducatives, Association canadienne pour la santé mentale, section de Montréal, 2013.

Activité 2 : Réduire la stigmatisation

But

- Apprendre à lutter contre la stigmatisation envers les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale.

Messages

- La stigmatisation est un ensemble de croyances négatives, de préjugés et de comportements négatifs envers certains groupes. Les raisons pour lesquelles des personnes subissent la stigmatisation sont nombreuses. Cela inclut leur race, de leur religion, de leur genre, de leur sexualité et de leur situation économique.
- La stigmatisation empêche souvent les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale de demander de l'aide. Elle peut aussi les priver du soutien dont elles ont besoin.
- La culture peut influencer notre compréhension de la santé mentale. Ces influences peuvent être positives et négatives.
- Parler positivement de la santé mentale peut réduire la stigmatisation.

Durée

- 30 minutes

Fournitures

- Vidéo « [Santé mentale = Santé](#) »
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs

Activités

- Regardez la vidéo « [Santé mentale = Santé](#) ».
- Lisez au groupe chacune des affirmations suivantes :
 1. La santé mentale et la maladie mentale, c'est la même chose.
 2. Les maladies mentales ne touchent que certaines personnes.
 3. On ne se rétablit pas des problèmes de santé mentale.
 4. La plupart des gens auront une maladie mentale à un moment donné dans leur vie.
 5. Toutes les cultures voient de la même manière la santé mentale et la maladie mentale.
 6. Nous exerçons un certain contrôle sur notre santé mentale.
- Demandez au groupe de réfléchir à chaque affirmation. Puis, invitez-les à partager leur opinion pour savoir si, à leur avis, chaque affirmation est « vraie » ou « fausse », ce qui permettra de commencer une conversation sur la stigmatisation.
- Quand tous les membres du groupe auront eu l'occasion d'en discuter, partagez le document « Idées fausses et faits à propos de la santé mentale et de la maladie mentale » (que vous trouverez ci-dessous).

- Revoyez une fois de plus chaque affirmation, mais cette fois en donnant les réponses.
- Notez la définition de la stigmatisation sur un tableau à feuilles mobiles (que vous trouverez dans la section « Messages » ci-dessus).
- Posez les questions suivantes aux participants :
 - « Qu'avez-vous appris ou remarqué concernant ces affirmations aujourd'hui? »
 - « Avez-vous été surpris par ce que vous avez appris? Si oui, pourquoi? »
 - « Comment la stigmatisation affecte-t-elle les personnes vivant avec une maladie mentale? »
 - « Que pouvez-vous faire pour réduire la stigmatisation chez vous, au travail et dans vos loisirs? »
 - Notez leurs réponses sur un tableau à feuilles mobiles.

Réponses possibles

Quelles sont les conséquences de la stigmatisation sur les personnes vivant avec une maladie mentale?

- Elles peuvent ressentir de la peur, de la honte, de la colère, de se sentir incompris(e), de l'isolement ou de l'exclusion.
- La stigmatisation rend difficile pour les gens de demander ou d'accepter de l'aide.
- La stigmatisation peut retarder le processus de demande d'aide.

Que pouvez-vous faire pour réduire la stigmatisation chez vous, au travail et dans vos loisirs?

- Essayer d'éviter les étiquettes et les mots blessants comme « cinglé » ou « fou ».
- Contacter quelqu'un qui pourrait, à votre avis, avoir des difficultés et l'encourager à demander de l'aide.
- Se renseigner sur les maladies mentales en consultant des sites Web dignes de confiance, par exemple ceux de [l'Association canadienne pour la santé mentale](#), de la [Commission de la santé mentale du Canada](#) et du [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#).
- Développer des relations saines avec les personnes de votre entourage vivant avec une maladie mentale ou des problèmes de santé mentale.
- Partager avec la famille, les amis et la communauté les impacts de la stigmatisation.

Idées fausses et faits à propos de la santé mentale et de la maladie mentale

1) La santé mentale et la maladie mentale, c'est la même chose. (Faux)

- La santé mentale décrit l'état de bien-être de la personne. Les personnes qui ont une bonne santé mentale peuvent gérer leur stress, bien travailler et aider leur communauté. Différentes communautés diffèrent dans leur façon de comprendre et de parler de la santé mentale.
- La santé mentale peut évoluer au cours de la vie. Elle est liée aux environnements dans lesquels les gens vivent, apprennent, travaillent et se divertissent. Les individus peuvent avoir une bonne santé mentale, avec ou sans maladie mentale. Ils peuvent également vivre une mauvaise santé mentale, avec ou sans maladie mentale.
- Une bonne santé mentale protège les gens contre le stress de la vie quotidienne. Elle peut réduire le risque de mauvaise santé mentale ou de maladies mentales.

2) Les maladies mentales ne touchent que certaines personnes. (Faux)

- Les maladies mentales peuvent toucher tout le monde. Elles peuvent affecter les personnes de tout âge, de tous les niveaux de revenu, de tout statut social, de toute confession religieuse et de toute origine ethnique.
- Parfois, lorsqu'une personne présente des symptômes de maladie mentale, ses sentiments, ses pensées et son comportement peuvent différer de ce qui est habituel pour elle.

3) On ne se rétablit pas des problèmes causés par les maladies mentales. (Faux)

- Les gens peuvent se rétablir des problèmes de santé mentale. Il est important de chercher de l'aide. Parfois, les gens ont besoin du soutien d'un conseiller, d'un travailleur social, d'un médecin, d'un psychologue ou d'un psychiatre. Ils peuvent aussi avoir besoin de l'aide et du soutien de leurs amis et de leur famille, ainsi que de la compréhension de leurs collègues de travail ou camarades de classe.
- Parfois, la gêne ou la crainte d'être rejetés empêche les gens d'obtenir l'aide dont ils ont besoin. Beaucoup de personnes éprouvent des problèmes de santé mentale au cours de leur vie. Avec de l'aide, ils peuvent s'en remettre et mener une vie épanouissante et heureuse.

4) Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale devraient s'en occuper elles-mêmes. (Faux)

- Les personnes ayant des problèmes de santé physique consultent souvent un médecin ou demandent de l'aide à leur entourage. Malheureusement, à cause de la stigmatisation, beaucoup de personnes ne demandent pas de l'aide pour leur santé mentale. Les problèmes de santé mentale peuvent être liés au fonctionnement du cerveau. Il est important de demander de l'aide et du soutien, à un professionnel, à des amis, à la famille ou à des membres de la communauté en qui on a confiance.

5) La plupart sont touchés par une maladie mentale à un moment donné de leur vie. (Vrai)

- La maladie mentale est une maladie diagnostiquable qui affecte nos pensées, nos sentiments et nos actions. Au Canada, une personne sur cinq vivra une maladie mentale chaque année. Les maladies mentales touchent non seulement les personnes atteintes, mais aussi leur famille, leurs amis et leur communauté, qui se préoccupent de leur bien-être.

6) Toutes les cultures perçoivent la santé mentale et des maladies mentales de la même façon. (Faux)

- Les maladies mentales affectent les personnes de tous âges, de tous niveaux d'éducation, de revenus et de toutes les cultures.
- Comme toutes les autres maladies, la maladie mentale est diagnostiquée par un médecin et est traitée par un professionnel de la santé. Les croyances culturelles façonnent notre compréhension de la santé mentale et des maladies mentales. Par exemple, certaines personnes croient que la maladie mentale est une malédiction ou une punition de Dieu ou qu'elle est causée par des démons. Ces croyances sont stigmatisantes. La stigmatisation rend plus difficile la demande de soutien. C'est important, car plus tôt une personne demande de l'aide, meilleures sont ses chances de rétablissement.

7) Nous exerçons un certain contrôle sur notre santé mentale. (Vrai)

- La vie est remplie de changements qui peuvent causer du stress et affecter notre santé mentale.
- Nous ne pouvons pas toujours contrôler les difficultés de la vie, mais nous pouvons contrôler notre réaction et prendre soin de notre santé mentale. Voici quelques idées:
 - Prendre soin de sa santé.
 - Comprendre que nos sentiments sont normaux.
 - Développer des façons positives et réalistes de penser à nous-mêmes et au monde qui nous entoure.
 - Parler de notre santé mentale à des personnes de confiance.
 - S'assurer d'avoir un réseau d'amis et de membres de la famille pour nous soutenir.
 - Demander de l'aide lorsque nous rencontrons des difficultés.

Texte adapté de l'ouvrage de Santé publique Ottawa, Connexions jeunesse Ottawa – Guide de mise en œuvre : Trousse pour la mise en œuvre du programme d'entraide par les pairs, Ottawa (Ontario), Santé publique Ottawa, 2023.

Activité 3 : La trousse d'outils de la résilience et l'établissement du plan d'action pour améliorer la résilience

Buts

- Apprendre de nouvelles compétences de résilience.
- Prévoir des moyens d'améliorer sa résilience.

Messages

- La résilience, c'est notre capacité à surmonter les défis de la vie de manière positive. Elle nous aide à nous épanouir et à réaliser tout notre potentiel, même dans les moments difficiles.
- La résilience peut faire la différence entre se sentir dépassé par une difficulté et utiliser cette expérience comme une opportunité d'apprentissage.
- Vous pouvez apprendre à être résilient à tout âge.
- Les liens sociaux et communautaires et les amitiés solides et le sentiment d'appartenance peuvent renforcer la résilience.

Durée

- 25 minutes (selon la taille du groupe)

Fournitures

- Vidéo : « [Améliorer sa résilience personnelle](#) »
- Imprimez une copie du « Plan d'action pour développer la résilience » pour chaque participant.
- Tableau à feuilles mobiles, marqueurs et stylos

Activité A : Suis-je résilient ou résiliente?

- Regardez la vidéo « Améliorer sa résilience personnelle ».
- Remettez à chaque participant une copie de la « Trousse d'outils: Ma résilience ».
- Demandez aux participants de cocher les compétences de résilience qu'ils utilisent régulièrement.
- Invitez les participants à partager des idées sur d'autres compétences qui permettent d'augmenter la résilience et de les ajouter dans la section « Autres techniques dont je peux essayer ».
- Demandez si quelqu'un souhaite partager leurs réflexions.
- Rappelez aux participants qu'il y a d'autres moyens de développer leur résilience. Les techniques listées dans cette activité sont un point de départ. Certaines compétences peuvent être utiles, tandis que d'autres non. N'hésitez pas d'essayer de nouvelles approches pour découvrir ce qui fonctionne pour vous!

Réponses possibles

- Je suis content(e) d'apprendre que ces techniques peuvent améliorer ma résilience.
- Je suis surpris(e) par l'efficacité de ces techniques, mais je suis prêt(e) à les essayer dans le futur.

La Trousse d'outils: Ma résilience

La résilience, c'est notre capacité à surmonter les défis de la vie de manière positive. Elle nous aide à nous épanouir et à réaliser tout notre potentiel, même dans les moments difficiles. La résilience peut faire la différence entre se sentir dépassé par une difficulté et utiliser cette expérience comme une opportunité d'apprentissage.

Cochez les réponses « Oui » ou « Non » pour les compétences de résilience listée que vous utilisez régulièrement lorsque vous traversez des moments difficiles. Ne soyez pas découragé(e) ou alarmé(e) si vous n'en cochez que peu. Gardez cette liste et essayez certaines de ces techniques. Revenez-y dans quelques semaines et réfléchissez sur ce que vous avez ressenti.

Techniques de résilience	Oui	Non
Lorsque je traverse des moments difficiles, je peux rencontrer des membres de ma communauté ou avec d'autres personnes dont j'apprécie la compagnie.		
Je crois que je peux apprendre d'une expérience difficile.		
Lorsque je suis stressé (e), je peux parler à quelqu'un à qui je fais confiance, comme un membre de la famille, un ami, un dirigeant religieux ou communautaire ou un professionnel de la santé, entre autres.		
Lorsque je suis très occupé(e) ou stressé(e), j'essaie de prendre le temps de méditer, je réfléchis à ce pour quoi je suis reconnaissant(e), ou je fais d'autres activités qui m'apportent de la paix.		
Je gère bien les changements.		
Je sais que je peux appeler au 2-1-1 pour obtenir des informations sur les programmes et les services offerts dans ma ville et ma communauté.		
Après un événement stressant, je peux lâcher prise et avancer en m'encourageant avec des paroles positives et en étant bienveillant(e) envers moi-même.		
J'essaie de me concentrer sur les aspects positifs et sur ce que je peux contrôler.		
Les autres techniques que je peux essayer :		

Activité B : Créer un plan d'action afin d'améliorer la résilience

- Regardez la vidéo : « [Améliorer sa résilience personnelle](#) ».
- Demandez aux participants de réfléchir à des moyens de développer la résilience. Transcrivez leurs réponses sur un tableau à feuilles mobiles.
- Remettez à chaque participant une copie du « Plan d'action pour développer la résilience ».
- Demandez à tous les participants de penser à une difficulté à laquelle ils ont été confrontés et de répondre à chacune des questions.

Réponses possibles

- Bien manger, dormir suffisamment et faire quelque chose que j'aime.
- Accepter de ne pas pouvoir tout faire à la perfection.
- Connaître mes forces et ce qui m'a aidé auparavant.

Quels sont les outils et quelle est l'aide qui m'ont été offerts dans la vie pour m'aider à améliorer ma résilience?

- Appeler au 2-1-1 pour connaître les programmes et les services offerts dans votre ville et dans votre communauté.
- Rencontrer avec des membres de votre communauté ou de votre pays d'origine.
- Parler à quelqu'un à qui on fait confiance. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami, d'un dirigeant religieux ou communautaire ou d'un professionnel de la santé.

Quelles nouvelles choses puis-je essayer pour surmonter mes défis et me rétablir?

- Pratiquer la respiration profonde et la pleine conscience.
- Être actif active et écouter de la musique.
- Être reconnaissant(e) pour les bonnes choses de la vie.
- Créer des liens avec la communauté (faire la cuisine ou partager un repas).

Plan d'action pour améliorer la résilience

Répondez aux questions ci-dessous et réfléchissez à des idées pour vous aider à développer votre résilience. Fixez la date à laquelle vous mettrez votre plan en pratique.

Question	Idées
À quelle difficulté suis-je confronté(e) aujourd'hui?	
Qu'est-ce que je ressens? Exemples: • Colère • Frustration • Tristesse • Autres sentiments...	
Que dois-je faire pour mieux gérer mes émotions? Exemples : • Rencontrer des amis ou des membres de ma famille. • Parler à un professionnel de la santé. • Sortir et bouger. • Respirer profondément. • Autres idées...	
Qu'est-ce qui m'a permis de gérer ou de surmonter un moment difficile dans le passé?	
Quels sont les outils que j'ai dans la vie pour m'aider à améliorer ma résilience?	
Quelle nouvelle chose puis-je essayer pour surmonter mes défis et me rétablir ?	

Adapté de l'ouvrage (2016) Guide des aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale, Association canadienne pour la santé mentale, Association canadienne de santé publique, Mental Illness Caregivers Association et Services aux familles des militaires, Ontario, Santé publique Ottawa.

Adapté de l'ouvrage « How to Problem Solve », Keltly Mental Health Resource Centre (KMHRC); extrait du site : https://keltlymentalhealth.ca/sites/default/files/documents/toolkit_for_families_-_how_to_problem_solve.pdf.

Activité 4 : Pour améliorer votre résilience

But

- Apprendre un moyen pratique d'améliorer la résilience en utilisant la respiration profonde et en pratiquant la pleine conscience.

Messages

- La respiration profonde et la pratique de la pleine conscience peuvent aider à apaiser le stress.¹
- Ces techniques peuvent vous aider à devenir plus résilient(e).

Durée

- De 10 à 20 minutes pour l'exercice de respiration profonde et de la pleine conscience

Fournitures

- Vidéo : « Améliorer sa résilience personnelle »
- Texte : « Prendre le temps de respirer profondément » (ci-dessous)

Activités

- Regardez la vidéo « Améliorer sa résilience personnelle ».
- Rendez la salle aussi confortable que possible (par exemple en réduisant l'intensité de l'éclairage ou en faisant jouer de la musique relaxante).
- Lisez le texte « Prendre le temps de respirer profondément » (ci-dessous).
- Demandez aux participants comment ils se sentent après l'activité.

Réponses possibles

- Certaines personnes pourraient trouver ces activités difficiles. Rappelez aux participants qu'il faut du temps et de la pratique pour maîtriser des compétences nouvelles.
- Certains participants peuvent se sentir détendus et moins stressés, alors que d'autres pourraient ne pas remarquer la différence. Certains pourraient se sentir plus stressés parce qu'ils ne peuvent pas cesser de se perdre dans leurs pensées. C'est normal, et cela s'améliorera avec la pratique.

Texte « Prenez le temps de respirer profondément »

- Assoyez-vous confortablement, les genoux pliés, et détendez vos épaules, votre tête et votre cou.
- Placez une main sur le haut de la poitrine et l'autre juste sous votre cage thoracique. Cela vous permettra de sentir votre diaphragme bouger pendant que vous respirez.
- Inspirez par le nez. La main située sous la cage thoracique devrait se soulever. La main sur votre poitrine devrait rester aussi immobile que possible.
- Serrez les muscles de votre ventre, en le laissant se rentrer pendant que vous

expirez par la bouche. La main sur votre poitrine devrait rester aussi immobile que possible.

- Pratiquez la respiration profonde pendant une minute. Pendant cet exercice, invitez les participants à se concentrer sur ce qu'ils peuvent ressentir, voir, entendre, sentir et goûter dans leur environnement.
- Expliquez que se concentrer sur leurs sens peut les aider à ne pas se soucier d'autres problèmes et leur permettre de vivre davantage « dans l'instant présent ».
- Expliquez-les que la respiration profonde peut être utilisée à tout moment lorsqu'ils ont besoin d'une courte pause. Il s'agit d'un bon moyen de « prendre du recul » d'une situation et de se détendre.

Texte adapté de l'ouvrage Plan d'apprentissage, séance sur l'équilibre travail-vie personnelle : Respiration diaphragmatique, Santé en milieu de travail de Santé publique Ottawa (2015).

¹ D^r Madhav Goyal, D^r Sonal Singh, D^{re} Erica M. S. Sibinga et coll. (2014), A Systematic Review and Meta-analysis, Jama Internal Medicine; document extrait du site <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>.