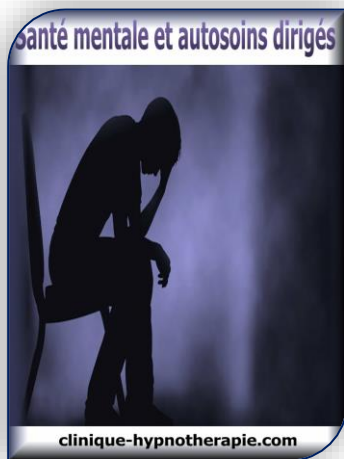


André Moreau T.S, M.A., h.h.d.



Santé mentale et auto-soins dirigés



Qu'est-ce que la santé mentale ?

Le site du Gouvernement du Québec stipule que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit **la santé mentale comme une composante essentielle de la santé**. Elle se traduit par un « **état de bien-être permettant de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie et de contribuer à la vie de sa communauté** ». Selon cette définition, être en bonne santé mentale ne consiste donc pas uniquement à ne pas présenter de trouble mental. L'association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM) ajoute que la santé mentale est un état de bien-être dans lequel un individu peut réaliser son propre potentiel et faire face aux situations normales de la vie et au stress qu'elles génèrent.

Une bonne santé mentale permet aux individus de :

- Réaliser leur plein potentiel ;
- Faire face aux stress de la vie ;
- Travailler de manière productive ;
- Faire des contributions significatives à leurs communautés ;

Plusieurs moyens permettent de maintenir une bonne santé mentale :

- Avoir des liens positifs et significatifs avec d'autres personnes ;
- Être actif physiquement ;
- Aider les autres ;
- Dormir suffisamment ;
- Avoir une alimentation saine ;
- Développer des habiletés d'adaptation et de gestion du stress ;
- Rire et prendre le temps de faire des activités plaisantes ;
- Obtenir de l'aide professionnelle si nécessaire ;

La santé mentale, c'est bien plus que la maladie mentale !

Le ministère de la santé et des services sociaux du Québec stipule que d'être en bonne santé mentale ne correspond pas simplement au fait de ne pas présenter de trouble mental. Une personne peut vivre avec un trouble mental et expérimenter tout de même un bien-être émotionnel se traduisant par une vie équilibrée et satisfaisante. L'inverse est aussi vrai : l'absence de trouble mental n'est pas une garantie de bien-être émotionnel. Comme le fait d'être en bonne santé physique, être en bonne santé mentale permet de se sentir bien dans sa peau. Cela permet également de profiter pleinement des joies de la vie, de s'épanouir et d'essayer de nouvelles choses.

Maintenir une bonne santé mentale est aussi l'une des meilleures façons de se préparer à traverser les moments difficiles de la vie, sur le plan personnel ou professionnel.

Base d'une bonne santé mentale : l'équilibre

Pour se maintenir en bonne santé mentale, le MSSSQ recommande d'établir un certain équilibre entre les divers aspects de sa vie, c'est-à-dire les aspects : social, physique, mental, économique, émotionnel et spirituel.

De ce fait, il est normal que la qualité de notre santé mentale fluctue au cours de la vie. De plus, l'affaiblissement de la santé mentale diminue les capacités d'adaptation d'un individu lorsque que celui-ci vit un moment difficile. Les capacités d'adaptation sont déterminées par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux qui peuvent varier dans le temps. Le développement d'un problème de santé mentale est donc un malheureux concours de circonstances qui combine des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux à un contexte propice, soit l'augmentation des stress et la diminution des capacités d'adaptation. (AQPAMM) ajoute que, heureusement, il est possible de réduire le stress et de travailler à l'augmentation des capacités d'adaptation pour ainsi permettre à une personne de retrouver une meilleure santé mentale.

Autosoins et autosoins dirigés

Les autosoins font référence à un nouveau paradigme visant à aider et soutenir la personne dans la gestion de sa santé. On renforce alors l'autodétermination de la personne dans le cadre de soins et services de collaboration. Cela signifie donc un nouveau paradigme, une nouvelle façon de planifier et d'offrir des soins et services. On ne parle plus de traiter, mais d'accompagner la personne. Ainsi, les autosoins réfèrent à tout ce qu'une personne peut faire par elle-même pour se maintenir en bonne santé et assurer son bien-être. Ce sont des stratégies qui visent à améliorer les connaissances, les outils et les habiletés de la personne. Ce nouveau paradigme reconnaît donc la capacité de la personne d'agir sur sa santé physique et mentale donc sur son pouvoir de gestion et de guérison.

Le ministère de la santé et des services sociaux du Québec stipule que les autosoins sont facilement accessibles et reconnus efficaces lorsqu'ils sont offerts au bon moment, de manière appropriée et optimale.

En somme, tout ce qu'une personne peut faire pour :

- Retrouver du pouvoir sur sa santé mentale ;
- Poser des gestes au quotidien qui s'inscrivent dans des stratégies d'adaptation positives ;
- Reconnaître les bonnes ressources à sa disposition et déterminer à quel moment y faire appel ;
- Adopter un rôle proactif dans toute démarche visant à améliorer sa qualité de vie et sa santé mentale.

(tiré de quebec.ca/pqptm)

Autosoins dirigés :

Les autosoins dirigés réfèrent aux autosoins pour lesquels les intervenants accompagnent et soutiennent la personne afin de s'assurer « que c'est utilisé au bon moment et de manière appropriée et optimale. »

(tiré de quebec.ca/pqptm)

Les autosoins et les autosoins dirigés sont recommandés pour les enfants, les adolescents et les adultes pour permettre de mieux gérer le stress, l'anxiété et certains symptômes liés à la dépression.

Références :

Guide autosoins pour enfants et Adolescents, MSSSQ

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-914-03W.pdf>

Guide d'autosoins pour le stress

http://formations.ceamscarsm.ca/travailleurs_de_nuits/etape_4/story_content/external_files/guideautosoinstressjuin2013fr.pdf

Guide de l'auto gestion de l'anxiété

<https://www.cisssdesiles.com/wp-content/uploads/2020/03/Guide-dautogestion-de-lanxi%C3%A9t%C3%A9.pdf>

Centre intégré de santé et de services sociaux des îles

Guide d'autosoins pour la dépression

<https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-dautosoins-pour-la-d%C3%A9pression-adultes.pdf>

Prenez rendez-vous en cabinet ou via SKYPE

Clinique d'hypnothérapie André Moreau T.S, M.A., h.h.d.

☎ (418) 623-8386

(1800) 290-2445

hypnose@bell.net

Site Internet

Association québécoise des parents et amis des personnes atteintes de maladies mentale

<https://aqpamm.ca/>

Site gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/a-propos-troubles-mentaux#:~:text=L'Organisation%20mondiale%20de%20la,la%20vie%20de%20sa%20communaut%C3%A9%20C2%BB.>