

# l'actuelle®

VOL. 29 N° 3

MARS/AVRIL 2019



## Inform'Elle

Décès du conjoint locataire

## Dossier

Ma santé mentale, j'en prends soin!

## ÉquiLibre

La diversité corporelle à tous âges

## Mode et beauté

Ce printemps, on renoue avec les motifs classiques

**GUYLAINE GUAY**  
**REINE DE L'AUTODÉRISION**

## MA SANTÉ MENTALE, J'EN PRENDS SOIN!

TEXTE : ISABELLE SIMARD



**L'hiver tire à sa fin et le réveil de la nature en incite plusieurs à intensifier leurs activités extérieures. L'arrivée du printemps ravive aussi le désir de se remettre en forme. Et si nous prenions le temps de faire le point sur un autre aspect essentiel à notre bien-être : notre santé mentale ?**

L'Organisation mondiale de la santé prévoit que d'ici 10 ans, les maladies mentales seront le deuxième problème de santé en importance. Selon les moments, les journées, les expériences, on se sent plus ou moins bien dans sa tête. Au moyen d'une vaste campagne lancée en 2018 et qui s'étalera sur sept ans, le Mouvement Santé mentale Québec (SMQ) a développé sept astuces pour se recharger et protéger sa santé mentale.

De la même façon qu'une série d'exercices physiques permet aux muscles du corps de bien fonctionner, le Mouvement SMQ propose sept actions pour entretenir sa santé mentale au quotidien : agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir et créer des liens. Pour chaque astuce présentée lors de la Semaine nationale de la santé mentale, qui cette année aura lieu du 6 au 12 mai, le public est invité à mesurer son degré de satisfaction. L'an

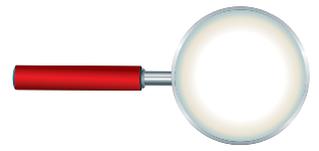
dernier, la campagne de sensibilisation s'articulait autour du thème *Agir pour donner du sens*. En 2019-2020, le thème sera *Découvrir, c'est s'ouvrir à la vie!* Pour en savoir plus et télécharger les outils disponibles, visiter : [etrebiendansatete.ca](http://etrebiendansatete.ca)

« Cette astuce nous fait découvrir l'importance de donner un sens à notre vie et de garder une certaine ouverture face aux événements », explique Renée Ouimet, directrice du Mouvement SMQ.

Cette ouverture, précise-t-elle, favorise la créativité et la flexibilité entre le lâcher-prise et l'agir et permet d'être attentif aux options existantes. Plusieurs événements surviennent au cours de notre vie et les changements qui en découlent peuvent être choisis, tels qu'un déménagement, une rupture ou un nouvel emploi, tandis que d'autres réalités nous échappent, comme un décès, une maladie ou une mise à pied.

« Trouver un sens à ces changements nous aide à traverser des deuils. Au-delà de ce que nous ont appris ces événements, nos valeurs se transforment et nous aident à voir les choses différemment », ajoute Mme Ouimet.

Cette dernière constate avec regret que la santé mentale demeure la partie la moins financée du système de santé actuel. « D'où l'importance de miser sur



la promotion de la santé mentale en fournissant des outils à la population afin de permettre à tous, individuellement et collectivement, de prendre soin de cet aspect important de la santé.»

Selon Renée Ouimet, il y a encore beaucoup de travail à faire collectivement, notamment dans plusieurs entreprises et institutions où elle estime que l'organisation du travail est encore très rigide. « Notre société ne s'est pas encore adaptée en matière de conciliation travail-famille. Il y a une grande rigidité dans l'organisation du travail et l'accès aux garderies est encore difficile. On en demande beaucoup aux jeunes parents. La nouvelle génération de travailleurs ne veut plus cela; les jeunes veulent une vie à l'extérieur du travail. »

## Quand rien ne va plus...

S'avouer qu'on ne va pas bien n'est pas chose facile. Il est bien plus facile d'attribuer son malaise psychologique aux petits tracas de la vie quotidienne que de prendre un temps pour réfléchir à ce qui affecte réellement sa santé mentale.

« Chez les aînés, on entendra souvent la personne dire qu'elle n'a pas d'énergie et n'a le goût de rien. L'expression de la dépression passe souvent par des malaises physiques. Il faut amener la personne à prendre conscience de son état », observe Lyson Marcoux, enseignante en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR).

Même son de cloche de la part d'un collègue de l'Université de Montréal, Sébastien Grenier, qui constate que le manque d'énergie et la perte soudaine d'intérêt pour des choses que la personne aimait auparavant peuvent être des signes précurseurs de la dépression chez les aînés.

« La personne doit se demander si les changements observés sont associés au vieillissement normal et éviter de se comparer aux autres. Les deuils qu'engendrent une perte d'audition ou de vision, une maladie physique, un déménagement ou une perte d'emploi se vivent différemment d'une personne à l'autre. Tout le monde n'a pas la même capacité d'adaptation », explique Sébastien Grenier.

Une capacité d'adaptation qu'il compare à un élastique s'étirant au rythme des changements qui surviennent dans la vie. « Chaque personne a son propre élastique. À partir du moment où l'élastique ne peut plus s'étirer, il risque de casser, car la pression est devenue trop forte. »

## Penser différemment

Il faut changer sa vision des choses, s'exercer à penser différemment, suggère la psychologue Lyson Marcoux. « Cela ne veut pas dire de voir la vie en rose, mais d'essayer de voir ce que la situation nous apporte. Par exemple : *Je fais de l'insomnie mais, étant à la retraite, je peux m'adapter et y aller à mon rythme, car au moins je ne travaille pas.* »

Mais attention, enchaîne-t-elle, car penser différemment nécessite un véritable entraînement. « Ce n'est pas parce qu'on le fait une fois que cela marchera à tous les coups. Chasser le naturel et il revient au galop ! L'important est de ne pas se mettre de pression à aller bien. Il nous arrive à tous d'avoir de moins bonnes journées. Cela étant dit, il faut se mettre en action et ne pas attendre que ça nous tente pour le faire. »

## Briser la glace

Le psychologue Sébastien Grenier mentionne que les membres de l'entourage sont de bons juges pour observer les changements d'attitude chez leur proche. « Il ne faut pas avoir peur de déranger. Il est important de briser la glace en trouvant une personne de confiance à qui se confier. »

« On ne le répétera jamais assez, la sédentarité est le pire ennemi du vieillissement. Cesser de bouger, c'est le début de la fin. Il faut mettre en place de nouvelles habitudes en respectant nos limitations physiques », assure-t-il.

Méditation, yoga, sorties culturelles, bénévolat, artisanat... Une foule d'activités sont à notre disposition pour donner un sens à notre vie. « Bien sûr, il n'est pas toujours facile d'accepter de vieillir, mais il est primordial de se donner les moyens de maintenir notre santé physique, psychologique et cognitive », termine M. Grenier.



## RECHERCHE DE PARTICIPANTS

Vous avez 60 ans et plus et vous avez l'impression de trop vous inquiéter à propos de plusieurs sujets?

Vous pourriez participer à une nouvelle étude qui vise à tester l'efficacité d'une intervention à distance spécifiquement conçue pour aider les gens à mieux gérer leurs inquiétudes sans médicaments.

Pour de plus amples informations sur cette étude ou pour vous inscrire, contactez Mélanie au 514 340-3540, poste 4788 ou consultez le site Web du laboratoire LEADER [www.laboleader.ca](http://www.laboleader.ca) Cette étude est approuvée par le comité d'éthique du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM). ●