

En Outaouais 2019



### Communiqué

## **Quoi faire pour être en bonne santé... mentale?**

### **Semaine nationale de la santé mentale (SNSM) 2019**

**Gatineau, jeudi le 2 mai 2019** - Les problèmes de santé mentale sont assez nombreux et on en entend de plus en plus parler. Pourquoi attendre d'être en détresse psychologique, ou qu'un proche vive un stress qui a un effet négatif sur sa vie avant de s'informer? Lorsque la crue printanière sera passée, que nous restera-t-il? Comment arriverons-nous à nous remettre des séquelles d'un phénomène naturel aussi dévastateur sur notre foyer, notre quotidien et surtout notre santé mentale? La santé mentale est un enjeu qui nous touche tous personnellement et collectivement, et nous avons plusieurs ressources en Outaouais qui peuvent aider. Il est urgent de découvrir les ressources existantes et surtout de commencer à regarder différemment.

« On peut avoir un problème de santé mentale et être en très bonne santé mentale, comme on peut n'avoir aucune maladie mais être mal en point », nous explique Isabelle Côté, directrice générale de CAP Santé Outaouais et responsable du comité organisateur de la SNSM 2019. « Nous savons aussi que de vivre des événements difficiles comme ce que nous vivons présentement avec les inondations peut contribuer à fragiliser notre santé mentale. C'est pourquoi il est si important de prendre soin de nous. » Elle nous dévoile d'ailleurs les moyens à prendre pour prendre soin de sa santé mentale et celle de nos proches.

D'abord, tout comme pour la santé physique, il faut d'adopter de bonnes habitudes :

- o Faire de l'exercice tous les jours
- o Prendre le temps de manger sainement
- o Dormir suffisamment
- o Diminuer le niveau de stress

Et nous ajoutons qu'il est important de se doter d'une bonne attitude :

- o Entretenir des relations positives (famille, amis, voisins, collègues, etc.),
- o Prendre le temps de se ressourcer et de s'amuser
- o Développer une bonne estime de soi
- o Éviter de rester seul dans les moments difficiles (deuil, perte d'emploi, etc.)

En Outaouais 2019



- o Et oser demander du soutien au besoin.

Malgré notre bonne volonté pour maintenir une bonne santé mentale, il arrive que nous ayons besoin d'un coup de pouce. Les besoins en santé mentale et mieux-être psychologique sont nombreux et variés. En Outaouais, plus de 150 organismes communautaires offrent à la population des services d'aide et d'accompagnement offerts par du personnel formé et même spécialisé. « Découvrir l'autre permet de voir les choses sous un angle différent, à aller au-delà des apparences et à développer un respect mutuel », nous explique Hélène Tessier, présidente du conseil d'administration du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais (ROCSMO).

Pour chaque besoin ou difficulté que vous ou un de vos proches ressentez, sachez qu'il existe en Outaouais près d'une cinquantaine de groupes offrant une forme de soutien ou d'entraide qui pourrait vous aider. Diane Gratton, bénévole pour Femme Québec nous rappelle « vous n'êtes pas seul. Il arrive qu'on s'éloigne tranquillement des gens qu'on aime. On s'isole sans trop s'en rendre compte. Prenez le temps de reprendre contact avec ceux que vous aimez et d'entretenir des relations significatives. »

Lorsque nous avons prévu les activités de la Semaine, l'idée de faire une grande fête pour célébrer les moyens d'une bonne santé mentale s'est imposée. « *Mieux-être en fête* » aura lieu le samedi 4 mai de 13 h à 16 h Parc Laurent-Groulx, 1, rue Lévesques (secteur Hull). On y trouvera *Éducazoo* et ses animaux, *l'École de cirque d'Ottawa*, les vélos à smoothies et bien des surprises! Des représentants des groupes d'entraide et de soutien seront sur place pour vous rencontrer. Prenez une heure ou deux pour prendre soin de vous.

Pour Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec : « La santé mentale est primordiale pour nous permettre d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et de développer des stratégies pour faire face au stress. Elle nous permet de nouer et d'entretenir des relations avec les autres, d'apporter sa contribution à la collectivité, de découvrir des loisirs qui nous plaisent et de trouver le temps pour s'y adonner. Malheureusement, on ne met pas l'énergie nécessaire pour créer, développer et renforcer la santé mentale. »

David Goudreault, porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec, s'estime chanceux d'avoir croisé sur sa route des professeurs et des intervenants qui l'ont aidé à identifier ses forces et découvrir de nouveaux horizons. « Ils m'ont permis de développer une passion, de rester à l'école et de trouver ma voie, témoigne-t-il. Cette ouverture me permet aujourd'hui de m'épanouir en tant que romancier, poète, chroniqueur et travailleur social. J'essaie de

En Outaouais 2019



poser un regard différent face aux défis de chacun. Je souhaite que l'enjeu de la santé mentale soit mis de l'avant de façon plus importante afin que tous et toutes puissent trouver leur propre voie et contribuer à un monde meilleur. »

L'Organisation mondiale de la santé mentionne qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. Cette constatation est d'autant plus vraie que les problèmes découlant d'une santé mentale affaiblie coûtent cher individuellement et socialement. On estime en effet que le tiers des réclamations d'assurances découlerait d'un problème de santé mentale et le coût de l'absentéisme serait estimé à 16 milliards de dollars annuellement au Canada.

On estime que les entreprises qui prennent soin de la santé mentale de leurs employés économiseraient jusqu'à trois fois leurs investissements tout en créant des environnements favorables à la santé. Il faut donc penser au-delà de la responsabilisation des individus et mettre en place des stratégies collectives.

« Découvrir c'est voir autrement » est le slogan de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec. Découvrir est l'une des astuces qui favorisent le bien-être psychologique. Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, du 6 au 12 mai, de nombreuses activités sont organisées par le Mouvement, ses groupes membres et de nombreux relayeurs. Elles se dérouleront à travers toute la province.

- 30 -

« Découvrir » les groupes d'entraide et de soutien en visitant le site [www.capsante-outaouais.org](http://www.capsante-outaouais.org) de CAP Santé Outaouais

Pour la liste complète des organismes communautaires, visiter le site web du CISSSO (<https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca>) dans la section « professionnels-médecins-et-partenaires ».

Pour plus de renseignements ou entrevues avec l'une des principales personnes-clés, l'un des responsables de groupe d'entraide et de soutien ou de bénévole avec profil spécifique :

En Outaouais 2019



Du 2 au 10 mai 2019, veuillez communiquer avec Marie-Josée Bernier au (819) 772-4023 ou [soutienaqst\\_gatineau@aqst.ca](mailto:soutienaqst_gatineau@aqst.ca),

Ou, en d'autres temps, directement avec CAP Santé Outaouais au (819) 771-2277 ou 1-800-363-0718, Télécopieur : (819) 771-5566, [capadministration@videotron.ca](mailto:capadministration@videotron.ca)