

# PRENDRE LE POUOLS DE MA SANTÉ MENTALE

«Comment ça va ?» Combien de fois répondons-nous à cette question sans même prendre le temps d’y réfléchir, sans même prendre le temps de ressentir ce qui se passe au fond de nous. Devenue une convention sociale, voire une formule de politesse au même titre que «bonjour» et «merci», cette question demeure pourtant fondamentale. Dans cette section, nous vous invitons à y répondre en toute sincérité.

## Une question à développements

En apparence banale, la question qui cherche à savoir comment on se sent est plus complexe qu’elle ne le paraît. En effet, se demander comment l’on va, c’est prendre un moment d’arrêt en tête à tête avec soi pour se retrouver, un peu comme on le ferait avec un vieil ami qu’on n’aurait pas vu depuis longtemps.

On peut se demander :

- Comment je vais aujourd’hui, dans le moment présent ?
- Comment je me sens ces temps-ci (depuis quelques jours, deux semaines, un mois) ?
- Comment ça se passe dans mon milieu de travail ? Dans ma vie familiale ?
- Est-ce que j’ai vécu ou est-ce que je vis des situations génératrices de stress dernièrement (divorce, crises familiales, deuil, changements importants au niveau du travail, de la famille, de la santé, etc.) ?
- Est-ce que je suis satisfait(e) de moi, de mes conditions de vie, de mon état physique et mental ?
- Comment va ma santé ?
- Est-ce que je suis heureux(se) dans mon emploi du temps ?
- Est-ce que ma vie et mes actions sont en accord avec mes valeurs profondes ?
- Est-ce que j’obtiens une réponse satisfaisante à mes besoins affectifs et sociaux ?
- Suis-je bien entouré(e) ?

Se demander comment l'on va, c'est aussi prendre le temps de s'observer et de se sentir. Au même titre qu'on peut se rendre compte qu'un de nos amis ne va pas bien par l'observation de certains signes (teint pâle, regard cerné, etc.), on peut prendre un moment pour s'auto-observer et se connecter à nos sensations physiques :

- Est-ce que j'ai des raideurs, des courbatures, des points de tensions ? À quel endroit de mon corps ? Ma respiration est-elle fluide ? Rapide ? Lente ? Superficielle ? Bloquée dans la poitrine ? Profonde? Abdominale ?
- Suis-je énergique, fatigué(e)? Irritable? Nerveux(se)? Calme? Agité(e)?
- Est-ce que je me sens lourd(e)? Léger(e)? Plein(e)? Vide ?
- Est-ce que j'ai l'impression que l'énergie et la chaleur circulent bien dans mon corps ?
- Comment je me sens ?

Si certains malaises et certaines tensions sont parfois le signe d'un problème de santé, ils peuvent aussi indiquer que nous sommes stressés, que nous avons besoin de prendre un temps d'arrêt ou de prendre soin de nous.

Être tout simplement conscient de votre état physique et mental, faire le point sur ce qui vous branche ou ce qui vous frustre dans votre vie ou dans vos relations, c'est se rendre disponible à la personne la plus importante de votre vie : vous. Un peu comme un ami se sentirait réconforté de vous savoir présent lors d'une période difficile, le fait d'être à l'écoute de vous-mêmes et de vous accorder du temps aura des impacts positifs non négligeables sur votre état d'esprit. Encore faut-il y accorder un peu d'importance et croire que cet exercice peut constituer le premier pas vers une vie plus saine, plus enrichissante et plus équilibrée.

## **Partir de soi**

Outre l'obstacle du temps que nous ne prenons pas toujours, il y a parfois notre regard sur nous-mêmes qui nous empêche de prendre le pouls de notre véritable état d'esprit et surtout, de l'accepter.

Nous sommes tous familiers avec cette expression selon laquelle certains verraient la coupe à moitié pleine et d'autres, à moitié vide. Selon le type auquel nous nous identifions, nous aurons tendance à plus ou moins nous satisfaire de ce que la vie nous offre, à réagir plus ou moins intensément aux différents stress qui se présenteront à nous, etc.

Voir le verre à moitié plein, c'est bien. Adopter une attitude positive envers la vie peut en effet nous aider à nous sentir bien, nous entraîner à voir ce qu'il peut y avoir d'enrichissant dans une épreuve, à tirer des leçons de ce qui nous blesse, etc. Cependant, se forcer à voir le verre à moitié plein quand il nous paraît à moitié vide, parce qu'on se trouve dans une situation ou à une étape de notre vie qui fait en sorte que ce sont davantage les manques, les frustrations et les déceptions qui se manifestent, c'est refuser de se voir et de se sentir tel que l'on est dans le moment présent; c'est refuser d'accueillir les insatisfactions qui nous habitent et qui doivent être reçues et entendues pour être comblées.

Il peut être difficile d'accepter que l'on se sente mal. Cela est d'autant plus difficile si, en apparence, notre vie n'a rien de catastrophique. « Il n'y a pas de quoi en faire un drame. », nous disons-nous parfois devant une réaction émotive qui peut sembler exagérée dans une situation donnée. «Ça pourrait être bien pire », s'entend-on dire lorsqu'on compare notre existence à celle d'autres personnes plus éprouvées que nous. Et puis?

Se sentir mal ou bien, être heureux ou non est relatif : certaines personnes affirment aller bien alors qu'elles ont de la difficulté à mettre un pied devant l'autre; à l'inverse, certaines personnes se sentent mal sans raison apparente, alors que leur vie semble rangée. Et puis? Ce que nous ne savons pas, c'est que la première est heureuse parce qu'elle a connu pire et, se sentant mieux que la veille, elle reprend espoir en la vie. Ce que nous ignorons, c'est que la seconde a une vie rangée, mais qu'elle a de la difficulté à exprimer ses besoins émotionnels dans sa vie sociale et qu'elle se sent vide sur le plan affectif. Chacun possède sa propre histoire. Et la première personne qui doit l'entendre, c'est vous !

Pour prendre le pouls de sa santé mentale, il est donc important de partir de soi et *de ne pas se juger*. Si vous vous trouvez dans une période de votre vie où vous voyez la coupe à moitié vide, c'est que vous êtes insatisfaits, qu'il y a des aspects de votre vie qui ne répondent pas à vos attentes, à vos idéaux profonds ou à vos valeurs. Cela mérite votre attention. Derrière votre mal-être, votre malaise ou votre frustration se cachent des besoins ou des facettes de votre personnalité que vous avez peut-être négligées au cours des années. Et redécouvrir votre véritable personnalité, être à l'écoute de vos véritables besoins, quels qu'ils soient, et *sans jugement*, constitue certainement la route la plus sûre à emprunter pour maximiser les chances d'être heureux tout en étant vous-mêmes.

## **Accepter ce que l'on ressent**

Il peut être difficile d'admettre que quelque chose ne va pas. Dans notre société qui valorise beaucoup la performance et l'efficacité, il peut être difficile de reconnaître et d'accepter que l'on a besoin d'aide ou de s'arrêter.

Accepter comment l'on se sent, accueillir son mal-être, se brancher sur ses émotions, ses sensations, constitue le premier pas - et souvent le plus difficile - du processus.

Dans une de ses conférences, Annie Renauld<sup>1</sup>, qui a vécu avec la dépression, nous parle de cette acception comme d'une étape déterminante :

« D'abord, je prends conscience de mon état et je l'accepte. Pour pouvoir avoir du pouvoir sur ma déprime, je dois d'abord en être consciente. Ensuite, je dois accepter que je suis déprimée et que cet état durera un certain temps, que je le veuille ou non. Une fois mon état accepté, je prends conscience que j'ai du pouvoir sur la durée et l'intensité de mes symptômes. »

On peut se sentir démuni ou abattu après avoir pris conscience que quelque chose ne va pas dans notre vie. Cependant, malgré cette sensation désagréable, Mme Renauld soutient à la lumière de son expérience qu'il est possible d'avoir du pouvoir sur l'intensité de ce que nous ressentons et sur la durée pendant laquelle cet état nous affecte. Un dur moment à passer donc, certes, mais qui peut constituer un tremplin vers une vie plus enrichissante, en harmonie avec nos besoins et nos valeurs profondes.

## **Une question déterminante**

Et puis, comment ça va ? À la lumière de ce qui a été développé, nous ne sommes pas étonnés pas de si souvent esquiver la question. En effet, oser s'interroger sur sa santé mentale, surtout lorsqu'on sait que l'on a de plus en plus de difficulté à gérer son quotidien, ses émotions, à cacher ses frustrations, demande du courage : le courage d'admettre qu'on en a trop fait, le courage d'avouer qu'on a des limites, le courage de se confronter aux attentes et au regard des autres, le courage d'affronter la peur de les décevoir, de se décevoir soi-même, de se montrer vulnérable.

---

<sup>1</sup> Annie Renauld est conférencière au Trait d'Union Montérégien. Dans ses conférences, elle nous raconte son expérience en lien avec les troubles anxieux et la dépression.

Répondre à la question qui cherche à savoir «comment ça va ?», c'est prendre un risque. Le risque de voir remonter à la surface tout ce que nous entassons souvent sous le tapis faute de temps, de ressources, de moyens, oui, mais aussi le risque — un beau risque — d'améliorer notre vie de façon durable en nous mettant au diapason de nos vrais besoins, de nos véritables aspirations et de notre véritable personnalité.

*Merci à nos partenaires : le Collectif de défense de droits de la Montérégie, Denise St-Pierre, Sophie De Grandpré, Françoise Pelletier, Élyse Grenier, Joannie Lachance, Martine Lemelin et les membres du Trait d'Union Montérégien.*

Vous avez aimé ce document ? Consultez les autres documents et les capsules vidéos sur le site Internet du Trait d'Union Montérégien :  
[www.tumparraine.org](http://www.tumparraine.org)



Le Trait d'Union Montérégien  
1195, rue St-Antoine, bureau 208  
St-Hyacinthe  
450 223-1252  
[www.tumparraine.org](http://www.tumparraine.org)



Ce projet a été réalisé grâce au soutien financier de Forum jeunesse Montérégie est