

Introduction à la santé mentale



Qu'est ce que la santé mentale?

Jeunesse, J'écoute définit la santé mentale comme un état de bien être qui permet à tout un chacun de réaliser son plein potentiel, de faire face aux difficultés quotidiennes, de se concentrer sur son travail et de l'accomplir, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la collectivité.

La santé mentale peut être vue comme un continuum. Certains jours sont plus ensoleillés que d'autres. Lorsqu'une personne éprouve des difficultés sur le plan de la santé mentale, nous parlons d'une mauvaise santé mentale. Il peut s'agir d'émotions telles que la tristesse, l'inquiétude et le stress. Les symptômes d'une mauvaise santé mentale ne font pas nécessairement partie du diagnostic de trouble mental posé par un professionnel.

Les troubles mentaux sont diagnostiqués par un psychologue ou un médecin et s'accompagnent généralement de symptômes d'une certaine gravité observés sur une période. Par exemple, la dépression et l'anxiété sont considérées comme des troubles mentaux.

Il existe différents traitements possibles pour tous les troubles mentaux. Il est important que vous en discutiez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé et que vous encouragiez vos membres des 4-H à demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.

Toute personne traversera des périodes où elle sera en bonne santé mentale ou en mauvaise santé mentale, sans pour autant souffrir d'un trouble mental. La bonne santé mentale et la mauvaise santé mentale peuvent varier de positives à difficiles.



Émotions associées à une bonne santé mentale

Concentration
Résilience

Motivation
Enthousiasme

Émotions associées à une mauvaise santé mentale

Tristesse
Solitude

Stress
Accablement

Pourquoi est-ce important?

Nous traversons toutes et tous des hauts et des bas sur le plan de la santé mentale. Comme dans le cas de la santé physique, il est important de s'examiner soi-même ou de consulter un professionnel de temps à autre. De la même façon, si vous souffriez d'une toux ou d'un mal de dos, vous iriez consulter un médecin.

Bien qu'il ne soit pas facile de parler de santé mentale et qu'il puisse s'agir d'un sujet délicat pour certains, les préjugés diminuent à mesure que s'accroît la sensibilisation à l'égard de l'importance de la santé mentale pour notre bien être général. Plus vous vous renseignerez sur la santé mentale et vous en parlerez, plus il sera facile d'entretenir des conversations à ce sujet.

Ressource en santé mentale des 4-H du Canada

Dans cette ressource, vous trouverez des fiches-conseils pour vous-mêmes en tant qu'animateur des 4-H, et des fiches pour vos membres. Vous trouverez que ces fiches-conseils se complètent l'une l'autre et qu'elles comprennent des renseignements importants qui sont tous liés aux aspects d'une vie saine!

Fiches-conseils pour les jeunes :

- Prendre soin de toi-même
- Bâtir ton système de soutien
- Accès aux ressources
- Venir en aide à un(e) ami(e) en détresse
- Comprendre l'intimidation

Fiches-conseils pour les animateurs et animatrices :

- Prendre soin de soi-même
- Bâtir votre système de soutien
- Accès aux ressources
- Soutenir un membre des 4-H en détresse
- Comprendre l'intimidation

Pour accompagner les fiches-conseils des animateurs des 4-H, vous trouverez un guide d'activités comprenant des conseils sur la façon d'intégrer la santé mentale dans vos réunions des 4-H ainsi que certaines activités afin de vous aider à démarrer la conversation sur la santé mentale avec vos membres des 4-H.

Afin de vous aider davantage à utiliser ces ressources, les 4-H du Canada offrent un webinaire vous présentant l'Initiative pour une vie saine et des idées sur la façon d'utiliser ces fiches-conseils auprès de vos membres.

Ce webinaire et toutes les ressources mentionnées ci-dessus sont accessibles à l'adresse suivante :

4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains.

Trois principaux sujets de discussion à Jeunesse, J'écoute en 2017 :

1. Santé mentale et émotionnelle
- Dépression
2. Relations entre pairs - Conflits
3. Suicide et questions connexes
- Idées suicidaires et tentatives de suicide

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce au généreux soutien des partenaires suivants :



Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.

Dernière mise à jour en juin 2021

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains