

Soutenir votre  
santé mentale et  
votre bien-être





**Il n'est pas toujours facile de reconnaître que l'on a besoin de soutien en santé mentale. Et il peut être tout aussi difficile d'obtenir l'aide nécessaire. Dans ce guide, nous vous aiderons à :**

**1. Répondre aux questions suivantes :**

- Comment savoir si j'ai besoin d'un soutien en santé mentale?
- Où puis-je aller pour obtenir un soutien en santé mentale?
- Quel type de traitement m'aidera?

**2. Comprendre la santé mentale et les ressources qui vous sont offertes :**

- La santé mentale, le continuum de la santé mentale et le modèle biopsychosocial
- Les moyens de favoriser votre santé mentale
- Les garanties de votre régime liées à la santé mentale et au mieux-être
- Soutenir la santé mentale des personnes à votre charge
- Des coordonnées et des ressources pour obtenir de l'aide immédiate

## Ce qu'est la santé mentale

La santé mentale englobe notre bien-être émotionnel, psychologique et physique. Elle influe sur la capacité à fonctionner, à nouer des liens, à participer à des activités qu'on aime, à se remettre de situations difficiles et à persévérer.

## Le continuum de la santé mentale

La santé mentale évolue au cours d'une vie. Elle n'est jamais figée. On peut la voir comme un continuum ou une échelle variable. Selon les obstacles à affronter, on se déplace parfois d'une extrémité de l'échelle à l'autre.

## Le modèle biopsychosocial

Aujourd'hui, la plupart des professionnels de la santé croient que trois facteurs peuvent avoir une incidence sur la santé mentale. Ils composent ce qu'on appelle le modèle biopsychosocial.

« Biopsychosocial » est le terme pour dire que nous sommes tous influencés par la biologie, les expériences sociales et la psychologie<sup>1</sup>.

### La biologie

La génétique et la chimie du cerveau

### La psychologie

La façon dont nous percevons les choses et interprétons les événements

### Les expériences sociales

Nos expériences durant l'enfance, les relations familiales et les traumatismes

Ce modèle démontre que notre santé mentale est fondée sur de nombreux facteurs. Ceux-ci peuvent nous influencer individuellement, à différentes périodes, ou parfois tous en même temps. C'est pourquoi la santé mentale est un sujet complexe à comprendre.

# Les moyens de favoriser votre santé mentale



*C'est normal de se sentir mal. Il faut normaliser les conversations sur la santé et les maladies mentales. Ainsi, il sera plus facile pour la famille, les amis, les collègues et nous-mêmes d'aller chercher du soutien.*

Employer des mesures de prévention et prendre soin de vous peuvent vous aider à rester en bonne santé mentalement.

## Voici quelques comportements que vous pouvez adopter :

- Manger sainement
- Faire de l'exercice quotidiennement
- Dormir suffisamment
- Rester en contact avec la famille et les amis
- Participer à des activités sociales
- Passer du temps dehors
- Prendre conscience de la façon dont vous consommez de l'alcool ou des drogues
- Prendre soin de vous
- Limiter le temps passé devant un écran et l'exposition à des stimulus nocifs
- Demander de l'aide ou des conseils

Ces habitudes vous aideront à fonctionner au quotidien. De plus, vous gagnerez en confiance, vous renforcerez vos sentiments positifs et vos liens, et vous gèrerez les situations difficiles.

## L'évaluation de votre santé mentale

Il est important de porter attention à sa santé mentale et d'adopter une approche proactive. Il faut en prendre soin tout comme on prend soin de sa santé physique.

Retournons au modèle biopsychosocial. Un changement lié à l'un ou l'autre de ces facteurs peut indiquer que vous avez besoin d'aide.

- **La biologie** : un changement de votre état physique. – Dormez-vous moins ou vous sentez-vous moins reposé?
- **La psychologie** : un changement d'humeur. – Êtes-vous de plus en plus irritable? N'êtes-vous pas en mesure de faire face aux défis quotidiens?
- **Les expériences sociales** : vos interactions avec vos proches. – Êtes-vous renfermé ou anxieux dans les situations sociales?

Il est normal de se sentir triste et stressé parfois. Mais si un changement persiste plus de deux semaines, il s'agit peut-être d'un problème<sup>2</sup>. **Certains de ces changements peuvent comprendre :**

- Des sentiments de désespoir
- Un état d'inquiétude permanent
- Des relations conflictuelles
- Le manque ou un excès de sommeil
- La perte d'appétit ou la suralimentation
- L'usage de substances
- L'irritabilité
- La perte d'intérêt pour ses activités, etc.

Vous pouvez évaluer votre santé mentale si vous avez des inquiétudes. [Voici quelques outils en ligne gratuits qui peuvent vous aider.](#)

## Trouver du soutien en santé mentale

*De nombreuses personnes ne vont pas chercher le soutien dont elles ont besoin parce qu'elles craignent les préjugés. Ne laissez pas l'opinion des autres vous empêcher d'aller chercher de l'aide. Parlez à un ami, à un membre de votre famille ou à votre médecin.*

Si les changements d'humeur, de comportement ou de productivité persistent, communiquez avec votre médecin de famille.

Il peut exclure un problème de santé physique sous-jacent qui influe sur la santé mentale (p. ex., baisse d'hormones thyroïdiennes). Il peut également élaborer un plan ou vous mettre en contact avec les ressources appropriées. Vous aurez ainsi de l'aide pour vous soutenir dans votre parcours en santé mentale.



## Le type de traitement qui peut vous aider

Vous devez déterminer vos besoins avant de choisir les outils qui vous aideront à y répondre. C'est pourquoi vous devez d'abord consulter votre médecin de famille. Si vous décidez de consulter un professionnel de la santé mentale, sachez qu'il en existe plusieurs types.

- Les psychiatres
- Les psychologues
- Les travailleurs sociaux
- Les ergothérapeutes
- Les psychothérapeutes et les conseillers en santé mentale

[Cliquez ici](#) pour savoir comment choisir le professionnel de la santé mentale qui vous convient<sup>3</sup>. Vous pouvez également vous renseigner sur les différents types de thérapies en cliquant [ici](#).

## Les garanties de votre régime liées à la santé mentale et au mieux-être

Votre régime de garanties peut vous donner accès des programmes de soutien et de mieux-être relatifs à la santé mentale.

- **La couverture pour les soins en santé mentale**  
– Pour le coût des séances avec divers professionnels de la santé mentale autorisés, notamment les psychologues, travailleurs sociaux et psychothérapeutes.
- **Les soins virtuels** – Un service virtuel sans rendez-vous qui permet d'évaluer rapidement les problèmes médicaux et les questions de santé mentale. Vous pourriez même avoir accès à des programmes qui ciblent la santé mentale.
- **Le programme d'aide aux employés (PAE)** – Il offre aux participants un soutien dans un vaste éventail de domaines liés au travail et à la vie personnelle.
- **Les services de coaching liés à la santé mentale**  
– Ils s'adressent aux participants les plus à risque de développer des problèmes de santé mentale.

Vérifiez votre couverture sur [masunlife.ca](https://masunlife.ca), l'**appli ma Sun Life mobile** ou dans votre brochure explicative.

## Lumino Santé

[Lumino Santé](#) vous aide à accéder aux ressources dont vous avez besoin pour favoriser votre santé et votre bien-être.

Voici ce que vous pouvez faire avec Lumino Santé :

- trouver un professionnel de la santé mentale et prendre rendez-vous avec lui;
- obtenir des trucs, des outils et des conseils d'experts.



## Soutenir la santé mentale des personnes à votre charge

Il n'est pas toujours facile d'aider un être cher à régler ses problèmes de santé mentale. Il est important de repérer les signes indiquant qu'il pourrait avoir besoin de soutien. Consultez la section ci-dessus : *L'évaluation de votre santé mentale*. Encouragez les personnes à votre charge à consulter leur médecin de famille si elles ont des problèmes de santé mentale.

Voici quelques conseils utiles pour soutenir une personne de votre entourage atteinte d'une maladie mentale.

- **Informez-vous.** Obtenez des renseignements auprès de sources fiables pour en savoir plus sur la santé et les maladies mentales.
- **Soyez à l'écoute.** Parfois, le fait d'écouter, sans être obligé de fournir de solutions, peut offrir beaucoup de réconfort et de soutien.
- **Prenez soin de vous.** Il est important d'avoir un thérapeute ou une personne à qui parler lorsqu'on soutient quelqu'un d'autre.
- **Faites la promotion de ressources et de services.** Sensibilisez votre entourage aux besoins en santé mentale des personnes à votre charge.
- **Trouvez du soutien pour les personnes à votre charge.** Lorsque vous recherchez les soins appropriés pour un proche, consultez d'abord votre médecin de famille.

[Lisez cet excellent article](#) de Lumino Santé pour en savoir plus sur ce sujet.



## Des coordonnées et des ressources pour obtenir de l'aide immédiate

- [Parlonsuicide.ca](https://www.parlonsuicide.ca) : 1-833-456-4566 (service offert en tout temps) ou envoyez un message texte au 45645 (entre 16 h et minuit, HE).
- [Suicide.ca](https://www.suicide.ca) : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553) ou envoyez un message texte au 535353
- [Centre de prévention du suicide de Montréal](https://www.centrepreventiondu suicide de monreal.ca) : 1-866-277-3553 (service offert en tout temps) ou envoyez un message texte au 535353
- [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations, des Inuits et des Métis](https://www.ligneécouteespoir.ca) : 1-855-242-3310 (service offert en tout temps)
- Ligne d'écoute téléphonique nationale de Résolution des questions des pensionnats indiens : 1-866-925-4419
- [Trans Lifeline](https://www.translifeline.ca) : 1-877-330-6366
- [Jeunesse, J'écoute](https://www.jeunessejeecoute.ca)



Si vous, ou une personne que vous connaissez, vivez une situation difficile

**Si vous, ou une personne que vous connaissez, présentez un risque imminent d'automutilation ou de suicide, appelez le 911.**

**Il est toujours préférable de surréagir à un risque de suicide que de ne pas réagir suffisamment.**

Il n'est pas facile de reconnaître que l'on a besoin d'un soutien en matière de santé mentale. Il est encore plus difficile de savoir comment obtenir l'aide dont on a besoin. Nous espérons que ce guide vous permettra, à vous et à votre famille, de bien démarrer votre parcours en santé mentale.

**C'est le temps de réorienter la conversation. Les troubles mentaux et les maladies mentales sont des affections médicales. Les personnes qui en souffrent méritent notre compassion et notre compréhension. Elles devraient avoir accès au soutien et aux soins dont elles ont besoin.**

—Carmen Bellows, psychologue agréée et directrice, solutions en santé mentale à la Sun Life

<sup>1</sup> Sun Life. Découvrir la vérité sur la santé mentale (vidéo).

<sup>2</sup> Dr Sam Mikail. Ai-je besoin d'une thérapie? 11 signes à reconnaître. Lumino Santé

<sup>3</sup> Infographie de Lumino Santé, Comment choisir le bon thérapeute.