

# Célébrez, connectez-vous, développez-vous

French/Français

## Le Mois de la santé mentale : de quoi s'agit-il exactement ?

Tout comme votre santé et votre forme physique, votre santé mentale vaut la peine qu'on en prenne soin et qu'on l'améliore. Ceci est vrai pour les personnes qui n'ont jamais souffert de maladie mentale, comme pour celles qui en ont fait l'expérience.

Le Mois de la santé mentale nous encourage tous à réfléchir à notre santé mentale. C'est une opportunité de nous demander si nous nous sentons bien dans notre peau et notre vie, si nous avons de bonnes relations avec les autres et si nous pratiquons des activités qui nous donnent un but et un sens.

C'est pourquoi, cette année, le thème du Mois de la santé mentale est :

« **Célébrez, connectez-vous, développez-vous** ».

Il s'agit de **célébrer** les aspects positifs dans votre vie ainsi que les forces et les valeurs qui vous ont aidé à traverser les moments plus difficiles.

Il s'agit de **vous connecter** avec les autres en prêtant attention à vos proches ou en allant vers les autres pour vous faire de nouveaux amis.

Et enfin, il s'agit de **vous développer** ; d'élargir vos horizons et d'essayer quelque chose de nouveau qui donne un sens et un but à votre vie.

Pourriez-vous inclure plus de joie, de soutien ou de sens dans votre vie? Quelle différence cela ferait-il pour votre santé mentale?

Le Mois de la santé mentale peut revêtir une importance particulière pour ceux d'entre nous qui ont souffert d'une maladie mentale. Ce peut être le moment de célébrer notre parcours vers le rétablissement et de réfléchir aux nouvelles choses qui donnent un sens à notre vie, et à ce qui nous apporterait d'avantage de satisfaction. Ce peut être également le moment pour nous tous de nous demander comment éliminer certains des obstacles qui empêchent les personnes souffrant de maladie mentale de profiter activement de la vie, de manière engagée et libre de toute stigmatisation.



[www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)  
(02) 9912 3850 | Numéro gratuit 1800 648 911



**Transcultural**  
Mental Health Centre

# Célébrez,

French/Français



## Célébrez

Dans le tourbillon de nos activités, combien de fois prenons-nous le temps de vivre?

La vie peut avoir son lot de difficultés, de tristesse et de deuils. Ces événements et nos réactions à ceux-ci nous façonnent. Il importe de leur donner toute l'attention qu'ils réclament et de chercher les gens ou les stratégies qui nous aident à faire face et à aller de l'avant.

Il importe en même temps de célébrer les aspects positifs dans notre vie.

Prendre le temps de reconnaître les choses et les gens qui exercent une influence positive sur notre vie peut contribuer à notre bien-être et nous empêchera probablement de les tenir pour acquis. On a même suggéré qu'être capable d'apprécier sa vie peut nous aider à faire face à des circonstances difficiles.

### Quelques façons de célébrer :

- Célébrez les accomplissements des autres. Les études montrent que si l'on réagit avec intérêt aux bonnes nouvelles de ses proches, cela bénéficiera non seulement à leur bien-être, mais aussi à vos relations.
- Faites un effort pour être pleinement attentif aux expériences que vous appréciez. Si vous allez vous régaler d'un de vos plats préférés, ralentissez et savourez-le ; prêtez attention à tous vos sens et au plaisir que vous prenez.
- Écrivez une lettre de remerciement à quelqu'un qui a compté pour vous. N'oubliez pas d'indiquer comment cette personne vous a aidé, les répercussions que cela a eu sur vous, et remerciez-la. Si possible, lisez-lui cette lettre.
- Célébrez la diversité ; participez à des festivals, fréquentez des restaurants variés, et jouissez d'œuvres d'art et de médias variés.



2012

# Connectez-vous, Développez-vous

French/Français

## Connectez-vous

Les rapports sociaux et les relations positives sont fortement liés à notre santé et bien-être mentaux.

Tout au long de notre vie, nos relations avec les autres changent, mais elles demeurent importantes. Être entouré nous donne l'occasion de partager nos expériences et de tirer des enseignements de l'expérience d'autrui.

Entretenir de bonnes relations avec notre famille et nos amis contribue à notre joie de vivre. Par ailleurs, avoir ces relations signifie que nous avons des gens à qui parler lorsque nous nous sentons déprimés ou en cas de problème. D'autres personnes peuvent nous aider à mener à bien des tâches pratiques et nous soutenir pour réaliser nos objectifs.

### Quelques façons de vous connecter :

- Offrez vos services – faites du bénévolat pour une organisation en laquelle vous croyez ou aidez un ami ou un proche à déménager.
- Associez une activité favorable à votre santé physique à une activité sociale pour améliorer votre santé mentale. Allez vous promener avec un ami ou rejoignez-vous à un groupe de marche.
- Donnez la priorité aux précieux moments passés avec vos proches et restez informé de ce qui se passe dans leur vie. Essayez d'être un bon auditeur et laissez-les vous parler sans les interrompre.
- Démarrez une conversation avec quelqu'un de différent de vous. Faire la connaissance d'un étranger peut vous permettre de comprendre des comportements ou des croyances différentes ou nouvelles pour vous.

## Développez-vous

À toute étape de la vie, on peut commencer quelque chose de nouveau, se découvrir ou redécouvrir une passion. Les apprentissages ne se cantonnent pas à la salle de classe ni aux manuels scolaires. Nous avons seulement besoin d'être ouverts à de nouvelles expériences.

Développer nos connaissances et nos compétences envers une tâche que nous apprécions vraiment peut contribuer à renforcer notre estime de soi, créer des occasions d'interactions sociales et améliorer notre bien-être global.

Lorsque vous vous fixez de nouveaux défis ou démarrez de nouvelles activités, choisissez des sujets qui ont du sens pour vous et correspondent à vos intérêts et à vos valeurs. Soyez flexible à mesure que votre situation et vos valeurs évoluent. Essayez de réfléchir à vos nouveaux objectifs en termes de ce que vous désirez ajouter à votre vie plutôt qu'en termes de ce que vous essayez d'éviter.

### Quelques façons de vous développer :

- Demandez à l'une de vos connaissances de vous enseigner quelque chose qu'elle fait bien ou qui la passionne et qui vous intéresse depuis longtemps.
- Dressez une liste de ce qui est le plus précieux à vos yeux et une liste de ce à quoi vous consacrez du temps. Ces deux listes correspondent-elles ? Que pourriez-vous faire pour consacrer plus de temps à ce qui est important à vos yeux ?
- Fractionnez une grosse tâche en plus petites sections. Quelle est la toute première étape à franchir ? Rédigez un plan sur le lieu, la date et la manière où vous franchirez cette étape et sur la manière dont vous résoudrez les obstacles éventuels. N'oubliez pas la date à laquelle vous voulez y parvenir.
- Faites l'expérience d'une nouvelle culture. Apprenez quelques mots dans une autre langue. Goûtez à des plats nouveaux. Parlez à quelqu'un qui vient d'un endroit où vous n'êtes jamais allé.

# Avez-vous besoin d'une aide supplémentaire ?

French/Français

Notre priorité la plus importante sera parfois de nous faire aider pour surmonter ce qui nous cause des problèmes ou pour modifier notre ressenti ou notre manière de penser.

Bien souvent, un excellent premier pas est de discuter avec un médecin local qui pourra vous référer à un soutien plus spécialisé, si nécessaire. Vous aurez peut-être droit à un remboursement par Medicare pour un maximum de 10 séances avec un psychologue lorsque votre généraliste mettra en place un plan de gestion.

Si vous êtes issu de milieu culturel ou linguistique divers, contactez le Centre transculturel de santé mentale (Transcultural Mental Health Centre) pour obtenir des informations et du soutien au **9912 3850**.

Si vous avez besoin de parler avec quelqu'un dès maintenant, appelez Lifeline au **13 11 14** ou la ligne de santé mentale de NSW au **1800 011 511** (24 heures/24).

Pour finir, n'oubliez pas que si vous ne trouvez pas l'aide qui vous convient à votre première tentative, il est important de persister. Il est parfaitement acceptable de refaire la démarche ou de vous adresser à un autre professionnel de la santé mentale jusqu'à ce que vous trouviez le soutien et l'aide qui vous conviennent.

## Pour des conseils et un soutien 24 heures/24 :

- Lifeline - 13 11 14
- Kids Help Line - 1800 55 1800
- Mensline Australia - 1300 789 978
- Salvo Care Line - 1300 363 622

**Transcultural Mental Health Centre** propose un service gratuit d'évaluation et de consultation pour les enfants, les adolescents, les personnes âgées et les familles issus de milieux culturels et linguistiques divers et résidant en NSW. Le Centre soutient l'accès aux services de santé des individus et des familles.

Ce soutien comprend :

- Des informations sur les professionnels et services de la santé et de la santé mentale appropriés ainsi qu'une orientation vers ces professionnels et services
- Des initiatives favorisant la bonne santé et le bien-être mental
- Une assistance directe avec des travailleurs de la santé mentale parlant plus de 65 langues

Ces travailleurs proposent :

- des évaluations psychologiques
- des conseils en cas de deuil/traumatisme
- une thérapie à court terme
- du soutien pour les soignants de personnes souffrant de problèmes de santé mentale

Pour en savoir plus, veuillez contacter le Transcultural Mental Health Centre au (02) 9912 3850.

Subventionné par

Développé en collaboration avec

