



#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

Liste de vérification de votre santé mentale

Il existe de nombreux courants de pensée au sujet de la santé mentale. Alors, à l'Association canadienne pour la santé mentale, nous avons exploré plusieurs domaines, allant de la psychologie occidentale aux connaissances autochtones, et voici ce que nous avons constaté :

1. Nous avons constaté que lorsqu'on examine différentes descriptions de la santé mentale, les similitudes sont frappantes.
2. Nous avons constaté que, bien que *se sentir bien* revête différentes significations pour différentes personnes, certains aspects pourraient en fait s'appliquer à nous tous. En effet, pour nous épanouir, nous avons tous besoin d'une bonne estime de soi ainsi que d'un but, d'espoir, de résilience et de sentiments d'appartenance et d'être utiles.

Nous avons résumé ces connaissances en une liste informelle que vous pouvez utiliser pour évaluer votre propre santé mentale. (Vous trouverez ci-dessous les sources que nous avons consultées.) Il ne s'agit pas d'un outil scientifique ou d'un moyen de vous autodiagnostiquer. Elle consiste seulement en un moyen de réfléchir à votre propre santé mentale et d'explorer les moyens pouvant peut-être la renforcer ou l'améliorer.

Veillez répondre à toutes les questions suivantes aussi honnêtement que possible. Lisez chaque énoncé et indiquez si vous êtes « d'accord » ou « en désaccord ».

L'estime de soi

- J'assume pleinement mes propres opinions, même si elles sont différentes de celles des autres.
- Je crois que les gens me respectent et mon sentiment de confiance n'est pas affecté lorsque nous sommes en désaccord.
- Je suis l'expert en ce qui concerne ma vie.
- Je me considère comme une bonne personne.
- Je mérite de me sentir bien.

Les buts et le sens de votre vie

- Je sens que je développe pleinement mon potentiel.
- J'ai l'impression d'évoluer en tant que personne.
- Je suis capable de me remettre en question.
- J'ai l'impression que mes buts et ma vie ont du sens.
- Ma présence enrichit ma communauté.
- Je suis bon dans les choses qui sont importantes à mes yeux.
- Je sais voir les bénéfices que me procurent mes accomplissements.

Le sentiment d'appartenance

- Comme je m'entends bien avec les autres, j'ai de bonnes relations personnelles et je me sens bien dans les interactions sociales.
- Je sens que je fais partie de quelque chose de plus grand que moi.
- Je me sens à ma place dans ma communauté.
- Lorsque j'ai besoin de soutien, je peux compter sur les gens de mon réseau.

La participation

- Ce que je fais est important pour les autres.
- Je me sens utile et productif.
- Je contribue au bien-être de ma communauté
- Je contribue à changer les choses.

L'espoir et le plaisir

- J'envisage mon avenir avec optimisme.
- Je me sens bien dans ma peau.
- Je m'apprécie et je m'accepte comme je suis.
- Je m'attends généralement à ce que de bonnes choses se produisent.
- J'aime ma vie.

La résilience

- La vie est parfois difficile, mais je crois que je m'adapte plutôt bien.
- Je sais que je ne peux pas tout contrôler, mais j'agis lorsque c'est possible.
- Quand je tombe, je me relève et je persévère.

Références

<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

<http://goodmedicine.org.uk/files/assessment,%20diener%20flourishing.pdf>

https://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/23185_Chapter_67.pdf

<http://www.heretohelp.bc.ca/visions/wellness-vol7/wellness-grappling-with-its-simplicity-and-complexity>

<https://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2014009/article/14086-fra.htm>

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/cadre-daction-2017-2022>

<http://frameworksinstitute.org/mental-health.html>

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/

http://thunderbirdpf.org/wp-content/uploads/2017/10/24-14-1273-FN-Mental-Wellness-Summary-FR02_low.pdf