



JOIE

TRISTE



#ParlerPourVrai

**Semaine de la santé
mentale de l'ACSM**

3 au 9 mai 2021

Visitez semainesantementale.ca
pour y trouver de l'info
et des outils.

PEUR

COLÈRE

Semaine de la santé mentale 2021 de l'ACSM – Fiche de renseignements

À propos de la Semaine de la santé mentale

- Chaque année depuis 1951, l'ACSM organise la Semaine de la santé mentale la première semaine complète de chaque mois de mai, célébrant sa 70^e année.
- Cette année, la Semaine de la santé mentale de l'ACSM aura lieu du 3 au 9 mai 2021.
- La Semaine de la santé mentale est une tradition canadienne rassemblant les communautés, les écoles et les milieux de travail autour de la santé mentale pour la célébrer, la protéger et la promouvoir.
- L'objectif principal de la Semaine de la santé mentale est de faire la promotion de la santé mentale, car celle-ci n'est pas seulement quelque chose que l'on peut perdre : on peut aussi la promouvoir et la protéger.
- Visitez le www.semainedelasantementale.ca pour obtenir des outils et de l'information sur la Semaine de la santé mentale.
- Restons en contact sur les médias sociaux en utilisant les mots-clés #ParlerPourVrai et #SemaineDeLaSantéMentale.

À propos de la campagne de l'ACSM pour la Semaine de la santé mentale 2021

- Cette année, la Semaine de la santé mentale a pour thème « comprendre nos émotions ».
- Reconnaître, décoder et accepter nos émotions, c'est contribuer à protéger notre santé mentale et à promouvoir une bonne santé mentale pour tous.
- Nommer, exprimer et gérer nos émotions, même lorsqu'elles ne sont pas agréables, peut nous aider à nous sentir mieux.

Une période de stress et d'anxiété sans précédent

- Les gens vivent un stress et des sentiments d'anxiété sans précédent en raison de la COVID-19.

- 40 % des Canadiens font état d'une détérioration de leur santé mentale depuis le début de la pandémie¹.

Quelques mots sur les émotions de base

- La littératie émotionnelle désigne la capacité de reconnaître ses émotions, de les comprendre, de les décoder et de les exprimer.
- Lorsqu'on a un bon niveau de littératie émotionnelle, on est mieux capable de gérer ses émotions, de les réguler.
- Or, même si on les « ressent » dans son corps et qu'on peut reconnaître leur présence, les émotions peuvent être difficiles à mettre en mots².
- Un événement peut déclencher des émotions très rapidement, automatiquement, voire inconsciemment.
- Les événements émotionnels peuvent déclencher des changements dans nos expressions faciales, notre tonus musculaire, notre ton de voix, notre système nerveux autonome (qui régule la fréquence cardiaque et respiratoire, la digestion et la transpiration) et notre système endocrinien (qui produit les hormones)³.

Quelques mots sur le décodage des émotions

- Les chercheurs appellent « décodage des affects » le fait de traduire nos émotions en mots.
- Dire « je suis triste » ou écrire au sujet de ce qui nous bouleverse sont deux façons de décoder nos émotions⁴.
- Mettre des mots sur nos émotions permet de les conceptualiser et d'y donner un sens. Sans mots pour les nommer, les émotions peuvent être difficiles à distinguer⁵.
- Décoder nos émotions, c'est un peu comme appuyer sur le frein lorsqu'on conduit une voiture. Lorsqu'on les met en mots, on freine notre réaction émotionnelle⁶.

Comment fonctionne le décodage des affects?

- Bien souvent, quand les gens verbalisent leurs émotions et leurs pensées associées à des épreuves qu'ils ont subies, leur santé physique et mentale s'améliore. Écrire ce qu'on ressent peut diminuer la fréquence des rendez-vous chez le médecin et exercer une influence positive sur la fonction immunitaire. L'écriture peut aussi réduire le taux de cortisol (hormone du stress) et l'humeur négative⁷.

¹ Étude de l'ACSM/UBC Santé mentale: Les conséquences de la COVID-19 sur les populations vulnérables. https://cmha.ca/wp-content/uploads/2020/06/FR_UBC-CMHA-COVID-19-Report.FINAL2_.pdf

² Zajonc, R.B. « Feeling and Thinking: Preferences need no inferences. » *American Psychologist* 35 (1980): 157-93.

³ Levenson, Robert W. « Blood, Sweat, and Fears: The Autonomic Architecture of Emotion. »

⁴ Torre, Jared B. et Matthew D. Lieberman. « Putting Feeling into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation. » *Emotion Review* 10(2) (2018): 116-124.

⁵ Lindquist

⁶ Université de Californie – Los Angeles. « Putting Feelings Into Words Produces Therapeutic Effects In The Brain. » ScienceDaily. ScienceDaily, 22 juin 2007. <www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070622090727.htm>.

⁷ James W. Pennebaker et Cindy K. Chung. « Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. » *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Édité par Howard S. Friedman.

- Porter son attention sur ses émotions peut atténuer l’anxiété et diminuer les ruminations (ou les pensées obsessionnelles).
- Nommer ses émotions, en parler et écrire à leur sujet peut aider à les réguler en diminuant les réponses de colère et de peur.
- En nommant ses émotions, on ralentit l’activité de l’amygdale, structure de notre cerveau impliquée dans la réponse de peur, et on active la région préfrontale du cerveau, qui jouerait un rôle dans l’inhibition des comportements et le traitement des émotions⁸.
- Décoder ses affects peut réduire les signes d’anxiété dans le corps. Par exemple, parler de ses émotions avant de parler en public peut diminuer les réponses physiologiques de stress et d’anxiété⁹.

Quelques mots sur les émotions désagréables

- Bien que les états émotionnels négatifs comme la tristesse ne soient généralement pas considérés comme désirables dans notre société occidentale, ce genre d’émotions peut nous permettre de nous adapter.
- Par le passé, l’expérience d’émotions « négatives » a été associée à la maladie et au déclin physiques. Cependant, la recherche montre que la santé découle d’une interaction complexe entre les émotions positives et négatives; pour être en bonne santé physique, il faut ressentir toutes sortes d’émotions, les bonnes comme les moins bonnes¹⁰.
- Exprimer ces émotions soi-disant négatives peut avoir un effet positif sur les relations.
- L’expression des émotions « négatives » (telles que l’anxiété, la peur et la tristesse) augmente l’entraide, instaure un climat de confiance dans les nouvelles relations et approfondit l’intimité¹¹.

Si des émotions vous submergent, allez chercher du soutien

Nommer – ou décoder – nos émotions peut nous aider à les comprendre et à les gérer. Cela peut même nous faire sentir mieux. Toutefois, si des émotions vous submergent, persistent

⁸ Torre, Jared B. et Matthew D. Lieberman, « Putting Feeling into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation », *Emotion Review* 10(2) (2018): 116-124.

⁹ Niles, A. N., Craske, M. G., Lieberman, M. D., et Hur, C. (2015). « Affect labeling enhances exposure effectiveness for public speaking anxiety. » *Behaviour Research and Therapy*, 68, 27–36. doi:10.1016/j.brat.2015.03.004

¹⁰ Herschfield, Hal E., Susanne Scheibe, Tamara L. Sims, et Laura L. Carstensen. « When Feeling Bad Can be Good: Mixed Emotions Benefit Physical Health Across Adulthood. » *Society for Personality and Social Psychology* 4.1 (2013): 54-61.

¹¹ Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S., et Helgeson, V. S. (2008). « The Positives of Negative Emotions: Willingness to Express Negative Emotions Promotes Relationships. » *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 394–406.

et/ou interfèrent avec vos activités quotidiennes, il est important d'aller chercher du soutien en santé mentale.

Pour obtenir de l'aide :

N'hésitez pas à [contacter votre ACSM locale](#).

Visitez le site acsm.ca/retrouver-son-entrain.

Consultez l'[Espace Mieux-être](#) du gouvernement du Canada.

Vous pensez au suicide? Composez sans frais le 1-866-277-3553 au Québec ou le 1-833-456-4566 ailleurs au Canada.