



# Favoriser sa santé mentale

*La santé mentale, c'est prendre soin de son équilibre au quotidien : ses émotions, ses relations et ses habitudes de vie.*



## Ingrédients

- **Prenez soin de votre santé mentale comme de votre santé physique (repos, écoute de soi, connaître ses limites);**
- **Multipliez les occasions de connexion sociale : parler à un proche, participer à une activité ou voir du monde;**
- **Maintenez de saines habitudes de vie : manger de façon équilibrée, bouger un peu chaque jour ou garder une routine;**
- **Reconnaissez l'importance des moments vécus : deuil, stress, perte d'autonomie ou grands changements.**

## Portrait

- Les personnes âgées insatisfaites de leur vie sociale sont plus nombreuses à présenter un niveau de détresse psychologique élevé.
- Environ trois personnes âgées sur quatre perçoivent leur santé mentale comme très bonne ou excellente.
- Les personnes âgées qui participent à des activités sociales au moins une fois par semaine sont plus nombreuses à avoir une santé mentale positive optimale.



## Comment passer à l'action

Demeurez en lien avec vos proches et votre communauté pour cultiver votre sentiment d'appartenance. Prenez le temps de parler à un ami, de sortir ou de participer à une activité. Maintenez une pratique spirituelle ou religieuse pour plus d'effets.

Mangez régulièrement, bougez souvent et reposez-vous suffisamment. Pratiquez une activité qui fait du bien afin de maintenir une bonne santé mentale. Connectez-vous à la nature qui vous entoure en allant vous asseoir sur un banc de parc ou par une marche en forêt, par exemple. Répétez aussi souvent que possible.

Trouvez une personne de confiance qui peut vous soutenir lors de périodes plus difficiles. Prenez la médication prescrite ou parlez-en avec votre médecin. Au besoin, allez vers les ressources de la communauté.

## INITIATIVE INSPIRANTE



### L'atelier Men's Shed de Lac-Brome

L'atelier Men's Shed de Lac-Brome : un lieu pour briser l'isolement des hommes, fabriquer un tissu social et reconnaître la valeur des hommes âgés d'une communauté. Organisé et géré par des bénévoles, ce lieu de rencontres se construit en fonction des besoins de la communauté.

L'association est impliquée au sein de sa communauté : repères, cafés, projets avec le jardin de l'école et réaménagement pour rendre les lieux accessibles aux personnes âgées.

<https://www.facebook.com/lacbromemensshed>



## Vision d'avenir

La société accorde sa juste importance à la santé mentale de la population âgée, multipliant les occasions de soutien et diminuant la détresse psychologique vécue.

Le filet social en place soutient et reconnaît les transitions vécues par les personnes âgées. Cela favorise une saine résilience, par exemple lors d'une perte d'autonomie.

## Impacts sur la santé



### Santé physique

- Amélioration de la condition physique globale
- Augmentation de l'énergie



### Santé cognitive

- Favorisation de la concentration
- Atténuation des risques de troubles neurocognitifs
- Maintien des capacités cognitives



### Santé psychologique

- Renforcement de l'estime de soi
- Augmentation du sentiment de bien-être



### Santé sociale

- Diminution de l'isolement
- Amélioration des relations
- Renforcement du sentiment d'appartenance (par la connexion sociale)



## Rôle de la santé publique

La santé publique accompagne et soutient les collectivités dans la mise en place des ingrédients essentiels à une bonne santé mentale dans le processus de vieillissement : par des ateliers, du transfert de connaissances, du soutien à la réalisation d'initiatives et en sensibilisant à l'importance de reconnaître l'ensemble des facettes de la santé.

### Pour aller plus loin

- **Besoin d'aide maintenant?**  
1 866 APPELLE (1-866-277-3553) - Soutien en cas de détresse 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7;  
811 option 2 - Professionnel en intervention psychosocial disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour obtenir du soutien en cas de problème psychosocial.
- **Mouvement santé mentale Québec** : idées simples et accessibles pour prendre soin de soi (p. ex. : exercices de respiration, façon de demander de l'aide ou activités quotidiennes pour se recentrer) : <https://mouvementsmq.ca>.
- **Le centre d'études sur le stress humain** : un site complet pour comprendre le stress et pour trouver des outils concrets pour reconnaître et gérer le stress : <https://stresshumain.ca>.
- **Au cœur des familles agricoles** : un réseau d'aide pour les producteurs et productrices agricoles qui offre du soutien psychosocial gratuit : <https://acfareseaux.qc.ca>.
- **Prenez soin de votre santé mentale à l'aide d'applications mobiles** : exercices guidés, suivi de l'humeur, méditation; des moyens au bout des doigts et fiables : <https://www.appsantementale.ca>.