

LA \$ANTÉ MENTALE FAIT DE NOU\$:

-  de bons amis
-  de bons travailleurs
-  de bons conjoints
-  de bons parents
-  de bons citoyens

LA \$ANTÉ MENTALE N'A PA\$ DE PRIX !



*L'ACSM est
la seule organisation
non gouvernementale ayant
un mandat explicite
d'information et de
promotion de la santé
mentale
au Canada.*

Les objectifs :

- **Informer** sur la santé mentale et la maladie
- **Sensibiliser** la population et les dirigeants à l'importance de la santé mentale comme richesse individuelle et collective
- **Promouvoir** les moyens de maintenir et de renforcer la santé mentale
- **Prévenir** l'incidence des problèmes de santé mentale
- **Documenter** les individus et les intervenants sur la santé mentale et la maladie mentale

ACSM - Chaudière-Appalaches inc.
5935, St-Georges, bureau 310
Lévis (Québec) G6V 4K8
Tél. : (418) 835-5920
Télé. : (418) 835-1850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site : www.acsm-ca.qc.ca

LA SANTÉ MENTALE

REVENU \$ DÉCENT \$

E \$ TIME DE \$ OI

E \$ POIR

RÉ \$ SEAU \$ OCIAL

PLAI \$ SIR

N'A PAS DE PRIX



L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
FILIALE
CHAUDIÈRE-APPALACHES

LA SANTÉ MENTALE N'A PAS DE PRIX !

En effet, notre santé mentale est une richesse inestimable, c'est un bien que tous, consciemment ou non, nous désirons posséder. Chaque individu a la responsabilité et le pouvoir de la protéger tel un capital précieux. Sinon, il court le risque de la voir se transformer en un dangereux déficit. Protéger la santé mentale est aussi une responsabilité collective. Il existe des gains importants qu'on peut porter au compte de notre santé mentale :

DES REVENUS DÉCENTS

Les soucis à propos du travail et des finances sont la cause principale de stress et de dépression chez les Canadiens.

La pauvreté entraîne la mauvaise alimentation, le manque de sommeil, les mauvais résultats scolaires et le décrochage chez les étudiants, peu ou pas d'activités sociales et culturelles, une mauvaise opinion de soi, l'isolement, et les problèmes émotionnels.

Des revenus décents permettent de subvenir à ses besoins essentiels tels le logement, la nourriture, l'habillement et des soins de santé adéquats qui contribuent à développer et à entretenir le sentiment de sécurité.

L'ESTIME DE SOI

C'est la base de nos relations avec nous-mêmes et avec les autres. Avoir confiance en soi, se sentir compétent, être capable de prendre des décisions, maîtriser nos émotions, se respecter et respecter les autres, avoir une humeur égale, accepter les plaisanteries, savoir reconnaître ses forces et ses faiblesses, se satisfaire de plaisirs simples, voilà des facteurs qui contribuent à nous assurer un équilibre émotionnel et une bonne estime de soi.

UN RÉSEAU SOCIAL ENRICHISSANT

Notre équilibre s'appuie sur des relations riches et valorisantes. Que ce soit à travers nos relations familiales, amicales, professionnelles ou sociales, le besoin d'aimer, d'être aimé, de donner et de recevoir est essentiel. Il faut savoir s'intéresser aux projets des autres, être fidèle et constant, éviter les préjugés défavorables et accepter les autres tels qu'ils sont. De plus, le sentiment de responsabilité envers ses pairs entraîne un accroissement du respect envers l'environnement et la planète qui nous nourrit.

LE PLAISIR

Se donner le droit et le temps d'éprouver du plaisir simplement au quotidien, savoir reconnaître les occasions et les savourer pleinement. Se contenter des bons moments qui nous sont offerts plutôt que de rêver à ceux qui sont inaccessibles. Être soucieux du plaisir des autres autant que du nôtre. Éviter les pièges des plaisirs illusoires et néfastes. Devenir source de plaisir contagieux.

L'ESPOIR

Si nous avons acquis une certaine maturité, nous devons être suffisamment flexible pour changer, s'ajuster, s'adapter. Dans ces conditions, l'avenir n'apparaît pas sous un angle effrayant. Espérer un avenir prometteur pour soi-même et pour les générations futures est non seulement légitime mais tributaire de nos actions et donne tout son sens à notre vie.