

LA SANTÉ MENTALE

S'informer et devenir acteur·rice

ARIANE ZINDER-JEHEBER
ANTHÉA BAILLEUX

TABLE DES MATIÈRES

LA SANTÉ MENTALE C'EST...	5
---------------------------	---

LA SANTÉ MENTALE: COMPOSANTE EN CONSTANTE ÉVOLUTION	15
--	----

DEVENIR ACTIF·VE ET S'ENGAGER POUR SA SANTÉ MENTALE	21
--	----

1. S'informer	22
2. Avoir une bonne hygiène de vie	23
3. Se détendre	25
4. Avoir un travail ou des activités plaisantes	26
5. Se connaître	27
6. Être curieux·se	28
7. Faire sens, espérer	29
8. Être en lien	30
9. Participer	31
10. Prévenir	32

PUBLICATIONS DE PRO MENTE SANA	35
--------------------------------	----

Collection psychosociale	35
Collection juridique	37

LA SANTÉ MENTALE C'EST...

Généralités

« Tu sais, on imagine toujours qu'un océan sépare la folie de la santé mentale, mais ce sont des îles voisines. », Les cœurs fêlés de Gayle Forman (2010)

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit, en 1946 déjà, la santé comme « un état complet de bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité¹ ».

« La santé mentale est une source inestimable de capital humain et de bien-être pour la société. »

C'est l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) qui le dit dans son aide-mémoire sur la santé mentale en 2019, ajoutant que « nous avons tous besoin d'être en bonne santé mentale pour prospérer, prendre soin de nous et interagir avec autrui. C'est pourquoi il est essentiel de ne pas uniquement répondre aux besoins des personnes atteintes de troubles mentaux spécifiques ; il faut aussi protéger et promouvoir la santé mentale de l'ensemble de la population et en reconnaître la valeur intrinsèque² ».

Cette brochure sur la santé mentale vise à apporter des éléments aux personnes qui souhaitent réfléchir et agir sur leur santé mentale.

L'Office fédéral de la statistique de la Confédération suisse nous apprend que « des ressources suffisantes, comme un soutien social de qualité ou le sentiment de maîtriser sa vie, sont des conditions importantes du bien-être psychique » et ajoute qu'« en 2017, 6 % de la population a reçu un traitement pour des troubles psychiques³ ».

Pouvons-nous donc en déduire que plus de 94 % de la population suisse en 2017 s'est sentie en bonne santé mentale ? Ou que 94 % de la population a eu des ressources personnelles suffisantes pour surmonter les tensions normales de la vie sans faire appel à des professionnels ?

La santé mentale est donc une composante essentielle de la santé.

Quand les personnes sont en bonne santé psychique, elles s'épanouissent,

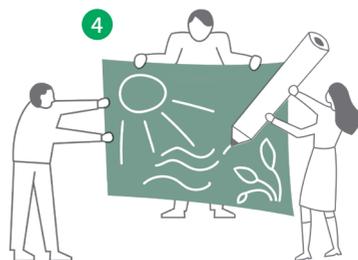
1 www.who.int/fr/about/governance/constitution

2 www.euro.who.int/fr/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/fact-sheet-mental-health-2019

3 www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/etat-sante/psychique.html

sont satisfaites de leur vie, ressentent des émotions positives et ont de bonnes capacités psychiques et sociales. Au contraire, quand la santé mentale est affectée, on observe des répercussions au niveau cognitif, émotionnel ou physique, limitant alors les personnes concernées dans la gestion de leur quotidien.

4 composantes essentielles pour la santé mentale définies par l'OMS dans son plan d'action pour la santé mentale en 2013



- 1 la possibilité de se réaliser en tant qu'individu
- 2 la capacité à surmonter les tensions normales de la vie
- 3 l'accomplissement d'un travail productif
- 4 la contribution à la vie de la communauté

Ces 4 composantes se retrouvent dans la définition de la santé mentale, telle que la donne l'Observatoire suisse de la santé (Obsan): « La santé psychique comporte des aspects tels que le bien-être personnel, la joie de vivre, la confiance en soi, la capacité relationnelle, l'aptitude à assumer les contraintes normales de la vie, à exercer une activité productive et à apporter sa contribution à la collectivité⁴. »

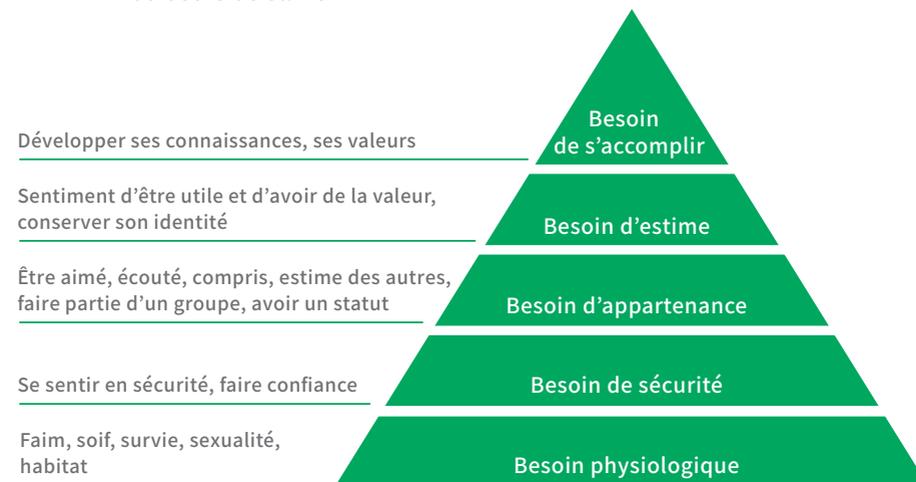
⁴ www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2021-08/obsan_72_rapport.pdf



Premièrement, la réalisation de soi

La réalisation de soi correspond au besoin de se réaliser, de cultiver et mettre en valeur son potentiel personnel.

Se réaliser n'est pas un processus passif. Chacun-e agit et pose des actes en relation avec qui il-elle est réellement, son identité profonde. La réalisation de soi, c'est aussi une attitude, le sentiment qu'a une personne de faire quelque chose de sa vie, de la trace qu'elle veut laisser. L'accomplissement de soi prendra des formes différentes selon chaque individu et selon l'évolution du cours de sa vie.



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

Afin d'évaluer sa propre réalisation de soi, il est possible de faire un parallèle avec la pyramide de Maslow.

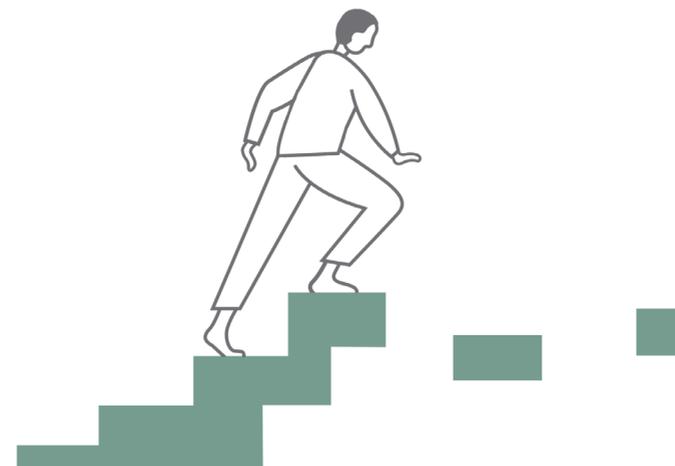
À noter : Cette pyramide expose deux types de besoins : les besoins de type « avoir » (physiologiques et de sécurité) et les besoins de type « être », tels que les besoins d'appartenance, d'estime et d'accomplissement ou de réalisation de soi. Ce modèle avance que pour se réaliser chacun-e a besoin de suivre ses motivations, objectifs et de définir ses buts à atteindre.

Ces besoins, à différencier des désirs, sont indépendants les uns des autres. Ce modèle doit rester dynamique, permettant des allers-retours entre les différents niveaux sans que les niveaux de base soient une condition sine qua non pour atteindre les besoins supérieurs. Un individu peut ressentir le besoin d'estime ou de s'accomplir même si les besoins physiologiques et de sécurité ne sont pas satisfaits.

Notons qu'aucun de ces besoins ne peut être comblé sans connexion à l'autre, sans collaboration.

Cette pyramide a été créée à partir d'observations de sujets ayant une culture occidentale ; elle peut être adaptée à d'autres cultures.

Pour les différents niveaux de cette pyramide, chacun-e peut réfléchir aux besoins déjà satisfaits ou à ce qu'il-elle désire développer.



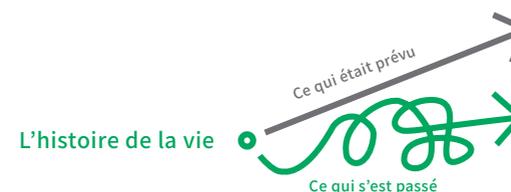
Deuxièmement, la capacité à surmonter les tensions normales de la vie

Chacun-e connaît, au cours de sa vie, des moments difficiles, que ce soit dans sa vie personnelle (chagrins, ruptures, tensions, deuils, etc.), ou dans sa vie professionnelle (stress au travail, relations difficiles ou conflits avec la hiérarchie, des collègues, etc.).

Une bonne santé mentale permet de faire face à l'adversité et de traverser des périodes de vie difficiles malgré la souffrance qu'elles génèrent.

Un parallèle avec le terme de résilience, soit la capacité de surmonter un traumatisme et/ou de continuer à se construire dans un environnement même défavorable, peut être fait. Néanmoins, la résilience se mesure face à un choc ou un environnement défavorable, alors que la santé mentale concerne chacun-e et se construit avec les aléas de la vie.

Il y a généralement un écart entre ce que chacun-e rêve, envisage et ce qui est réellement vécu. Cependant, et malgré tout, une bonne santé mentale donne un sentiment de satisfaction à l'égard de la vie.



Pour évaluer cette capacité, chacun-e peut réfléchir à des difficultés qu'il-elle a déjà traversées au cours de sa vie et prendre conscience de ce qui a été utile pour l'aider à les surmonter.

Remarque : des troubles en santé mentale peuvent se développer et s'installer lorsque les tensions sont tellement intenses, durables, insurmontables qu'elles vont venir perturber, handicaper la vie quotidienne et les relations de la personne.

Cependant, toute personne ne peut se résumer à ses difficultés, une souffrance ou une maladie. Chacun-e reste une personne avec des ressources et des compétences. Pour davantage d'informations, se référer à la brochure Recovery, rétablissement en santé mentale.



Troisièmement, le fait d'accomplir un travail productif

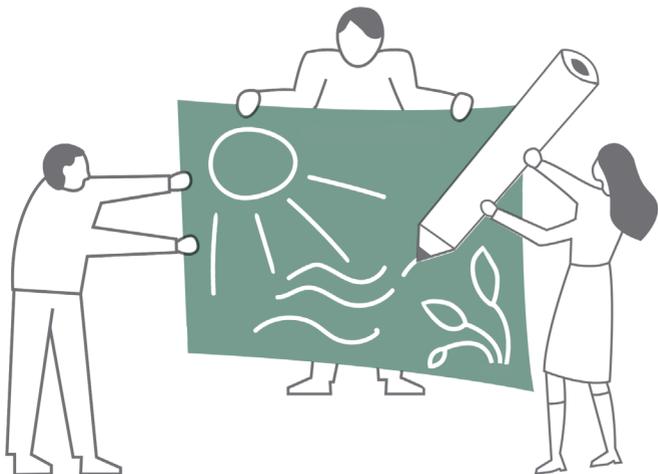
Le travail est considéré dans sa définition au sens large, comme « une activité appliquée à la production, la création ou l'entretien de quelque chose. [Il peut être] manuel, intellectuel. » (dictionnaire Larousse). Aussi le travail ne s'entend-il pas seulement dans une visée professionnelle, économique, rémunérée, mais comme **une activité qui fait du bien à soi-même.**

Les activités se pensent autant comme celles dites du cerveau « droit », faisant appel à la logique, la raison, le pragmatisme que celles du cerveau « gauche », davantage tournées vers l'intuition, les émotions, la créativité. Tout projet d'activité ou de création est à considérer et à possiblement accomplir !

Le terme « productif » renvoie à deux notions : la première est une notion de rentabilité financière, par exemple : *je fais un travail qui me rapporte de l'argent, un salaire* ; et la deuxième est celle des activités fructueuses pour soi, en quantité et/ou en qualité : *ce que je fais me procure beaucoup de plaisir.*

Ainsi, tant que vous produisez, créez et exercez des activités fructueuses sur le plan personnel et/ou financier, vous accomplissez un travail productif.

Afin de découvrir ce qui est déjà ou ce qui peut être développé pour cette composante de la santé mentale, chacun-e peut lister ce qu'il-elle fait ou a fait comme activités de travail ou de loisir, et chercher ce qu'il-elle aimerait encore faire ou développer. Tout est permis dans l'envie !



Quatrièmement, la contribution à la vie de la communauté

La contribution à la vie de la communauté constitue également un facteur essentiel à une bonne santé mentale.

La participation de chacun-e à des projets d'un groupe social, tel que la famille, les amis, une communauté ethnique, associative, etc., vivant ensemble ou ayant des intérêts communs permet d'avoir des relations avec autrui, de les maintenir et les enrichir.

« Bien que libres de penser et d'agir, nous sommes tenus ensemble, comme les étoiles dans le firmament, avec des liens inséparables. Ces liens ne peuvent être vus, mais nous pouvons les sentir. », Nikola Tesla

« Conquérons le monde avec notre amour. Entrelaçons nos vies, tissons-les des liens de l'amour, il nous sera possible de conquérir le monde. », Mère Teresa

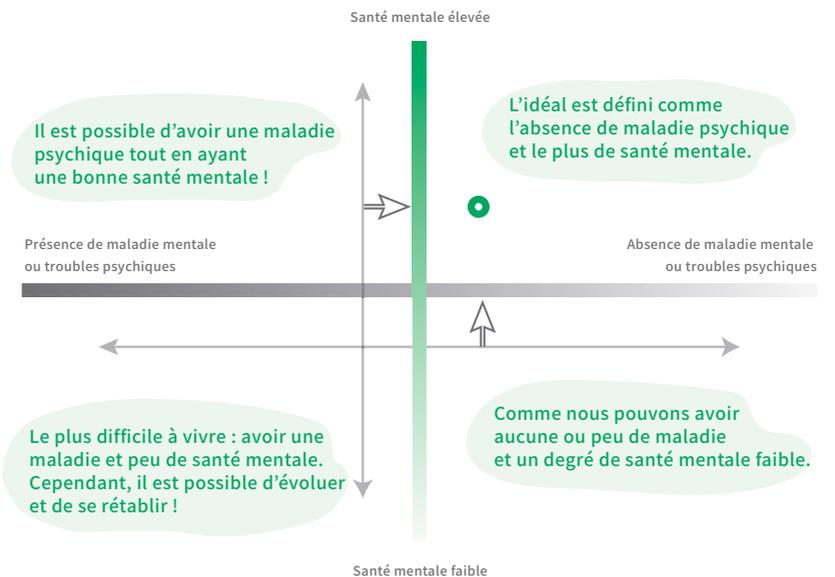
Pour interroger ce point, chacun-e peut réfléchir à quels groupes, quelles communautés il-elle se sent appartenir et à ce qu'il-elle leur apporte tant en quantité qu'en qualité.

LA SANTÉ MENTALE: COMPOSANTE EN CONSTANTE ÉVOLUTION

La santé psychique n'est pas un état mais un processus complexe et dynamique qui, par-delà ses aspects individuels, est considérablement influencé par des facteurs extérieurs⁵.

Contrairement à une idée qui a longuement subsisté, la santé mentale ne peut se définir uniquement par rapport à la présence ou l'absence de troubles psychiques. Actuellement, la définition de la santé mentale inclut également la notion de bien-être.

Aussi, une représentation de la santé mentale avec un modèle à deux continums est-elle plus adéquate : celle-ci prend en compte la fluctuation entre un niveau élevé ou faible de troubles psychiques d'une part, et de santé mentale d'autre part. Ainsi, une personne peut à la fois souffrir plus ou moins de troubles psychiques tout en ayant développé (ou pouvant développer) plus ou moins une bonne santé mentale.



Chacun·e peut tenter de se situer à l'aide des curseurs  sur chacun de ces deux axes, selon comment il·elle se sent aujourd'hui ou de manière globale.

⁵ www.revs.ch/media/document/0/obsan_52_rapport.pdf

Cette approche de la santé mentale montre que rien n'est définitif : certains jours, l'idéal sera proche alors que parfois, il faudra accepter un moins ou travailler à une amélioration. Personne ne peut se résumer ou être résumé à sa maladie ou à ses difficultés car chacun-e a toujours des capacités, compétences et ressources.

La santé mentale : influence de facteurs extérieurs... Pouvoir d'agir !

La santé mentale est considérablement influencée par différents facteurs :

- **environnementaux**, tels que le pays, le climat, le lieu de vie, l'aménagement du territoire, l'accès aux ressources de santé, etc.
- **socioéconomiques**, tels que le niveau d'éducation et de formation, les revenus, les relations sociales, etc.
- **individuels**, tels que les compétences psychosociales, les ressources et comportements individuels, la gestion du stress et des émotions, etc.



Ces différents facteurs vont jouer un rôle de protection ou de fragilisation.

Afin de préserver au mieux sa santé mentale, il est primordial de prendre conscience des domaines sur lesquels il est possible d'agir. Il sera plus facile de pouvoir agir sur certains domaines, comme ce que je dis, qui je fréquente, ce que je décide, etc., que sur d'autres, comme la météo, ce qu'il se passe dans le monde, le passé, etc.



Chacun-e peut réfléchir à ce sur quoi il-elle veut ou peut agir et distinguer ce qui lui appartient de ce qui ne lui appartient pas.

Tout le monde est concerné : quelques chiffres.



80 % des Suisses se trouvent en bonne ou en très bonne santé.

75 % des Suisses se sentent heureux-ses et satisfait-e-s.

Plus de 90 % de la population estime avoir une bonne, voire très bonne, qualité de vie, avec un sentiment de sécurité élevé.

70 % de la population se sent rarement ou jamais découragé-e ou déprimé-e.

40 % a le sentiment de maîtriser sa vie.

40 % estime avoir un bon soutien social.

La Suisse dispose d'un bon système de santé fournissant des soins de haute qualité.

Quand bascule-t-on dans le trouble ?

Quand la détresse déclenchée par les symptômes est trop durable, trop intense et que cette souffrance nous handicape dans notre fonctionnement au quotidien, que cela a des répercussions sur différents domaines de notre vie (travail, formation ou études, vie familiale, sociale, etc.).

15 % des Suisses disent avoir eu des problèmes psychiques, moyens ou graves.

1 personne sur 6 souffre d'un trouble psychique, malmenant son quotidien.

Entre 70 à 90 % des personnes ayant eu une grave maladie psychique se rétablissent et peuvent mener alors une vie épanouissante, que ce soit avec ou sans symptômes⁶.

En 2020, le taux d'aide sociale économique reste stable à 3,2 %⁷.

Des facteurs de protection et de risques de la santé mentale sont aussi mis en lumière :

- **Facteurs de protection** : ils amènent un sentiment élevé de maîtrise de sa vie, une auto-efficacité générale élevée (conviction d'être capable d'accomplir des actions avec ses propres compétences), des stratégies d'adaptation élevées face aux événements (capacité à faire face aux problèmes), un soutien social fort et un important sentiment d'espoir.
- **Facteurs de risque** : ce sont par exemple un niveau de formation bas, un parcours de migration difficile, le chômage, une invalidité, une limitation due à un problème de santé physique, l'isolement, etc.

⁶ Monitoring 2020 de la santé en Suisse, Observatoire suisse de la santé (Obsan)

⁷ www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/securite-sociale/aide-sociale.html

Se connaître

Réalisation de soi

Espérer,
faire sens

Être curieux

Avoir une bonne
hygiène de vie

Travail productif

Travailler

Activités plaisantes

Capacité

S'informer

Se détendre

à surmonter

Prévenir

Contribution
à la communauté

Participer

Être en lien

DEVENIR ACTIF·VE ET S'ENGAGER POUR SA SANTÉ MENTALE



« Je sais où je suis, et quel jour nous sommes : tels sont les tests je suis saine d'esprit. La santé mentale est un bien précieux. Je l'économise comme les gens jadis économisaient de l'argent pour en avoir suffisamment, le moment venu. »

La Servante écarlate de Margaret Atwood (1987)

Nous vous proposons non seulement de l'économiser, mais encore plus de la développer !



Nous vous en présentons dans ce fascicule 10 aspects pour continuer la réflexion et devenir acteur·rice de votre santé mentale.

Ces aspects peuvent ensuite se décliner avec des actions.



Pro Mente Sana élabore aussi un jeu de cartes payant pour proposer et multiplier des actions en faveur de la santé mentale. Ce jeu, complémentaire à ce fascicule, est édité séparément.



1. S'informer

*Je cherche à connaître, à savoir.
Je choisis mon mode d'information.
Je m'informe en conscience.*

Cette carte a pour but d'encourager la réflexion sur nos modes d'information, ce qui suscite chez nous le besoin de s'informer et sur l'impact de ces informations sur nous.

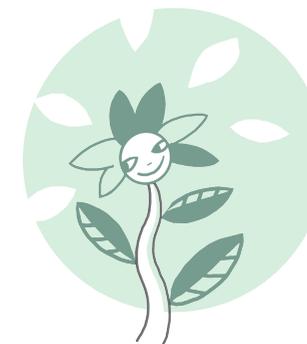
Quelles sont les raisons qui me poussent à m'informer ?
Comment est-ce que je choisis et traite les sujets sur lesquels je souhaite ou dois m'informer ?
En lisant des livres et articles, en utilisant internet, les réseaux sociaux ou encore auprès de mon entourage ?
Est-ce que je vérifie les sources de ces informations et leur crédibilité ?

Suis-je conscient-e que les médias relaient tous types d'informations, y compris des informations négatives ou ayant un intérêt plus autocentré que général ?
Est-ce que j'arrive à prendre du recul, à faire usage de mon esprit critique ?

Puis-je distinguer les informations importantes des informations chronophages et parasites tout en limitant le temps d'« exposition » à ces dernières ou leurs potentiels effets négatifs sur mes humeurs ou mon moral ?
Est-ce que je dois veiller à ma consommation d'écrans (ordinateur, jeux, téléphone portable, internet, etc.), voire la limiter ?
Est-ce que je prends soin de mon énergie, de mes « batteries personnelles » autant que des batteries de mes appareils de connexion ?

voir aspects n° 4 et 6

**Sélectionner, gérer, vérifier, prendre du recul par rapport aux informations.
Questionner le temps d'exposition, le lieu et le moment de la prise d'information.**



2. Avoir une bonne hygiène de vie

*Je prends soin de moi
pour ma santé physique,
pour mon équilibre psychique,
pour mon bien-être environnemental.*

Avoir une bonne santé globale est une question d'équilibre à plusieurs niveaux : physique, psychique et environnemental. L'importance que nous accordons à ces différentes composantes joue un rôle sur notre bien-être général.

Est-ce que je prends conscience de ce que je dois et peux faire pour garder une bonne santé à plusieurs niveaux ?
Est-ce que je trouve un équilibre satisfaisant ? Ou est-ce que j'en fais/je m'en fais trop ou pas assez ?

Est-ce que j'agis, et comment, pour ma santé physique ?
Que puis-je faire au niveau de mon alimentation, de mon hydratation, de la température de mon corps, du mouvement, de la respiration, etc. pour maintenir ou améliorer mon état physique ?
Si je dois prendre un traitement, est-ce que je sais pourquoi et est-ce que

Est-ce que je m'observe et suis actif-ve pour maintenir un équilibre psychique ?
Que puis-je faire pour être bien dans ma tête, avoir une bonne énergie, un sommeil sain et suffisant, respecter mes besoins et mon rythme ?
Est-ce que j'accorde de l'importance à mes émotions et sentiments ? Puis-je les respecter moi-même d'abord et les faire respecter ensuite par autrui ?
Est-ce que je prends du temps pour aimer, sourire, rire, etc., afin de cultiver un état d'esprit positif plus à même de favoriser la curiosité, l'enthousiasme et l'envie d'apprendre ?
Ai-je conscience que la manière de parler et de choisir les mots – positifs, négatifs, etc. – affecte directement mon état d'esprit ? voir aspect n° 5

Comment est-ce que je prends soin de mon environnement ?
Mon lieu de vie est-il suffisamment plaisant et agréable ?
Est-il important pour moi de mener une réflexion sur mon environnement pour vivre, me sentir mieux ? (par ex. ville-campagne, appartement individuel ou partagé, consommation locale, réflexion sur les déchets, etc.) voir aspect n° 9

Est-ce que j'agis sur des aspects importants pour me sentir bien dans mon lieu de vie, tels que le rangement, le ménage, l'aération, la décoration (couleurs, matières, etc.) ?

***S'alimenter, s'hydrater, dormir, être actif-ve,
s'observer, accueillir ses émotions,
viser une qualité de vie, s'équilibrer, colorer.***

3. Se détendre

*Je m'accorde des pauses.
Je me repose.
Je ralentis.*



En tant qu'êtres humains, nous sommes dotés de la capacité à planifier, prévoir, penser à l'avenir. Cette capacité s'avère utile dans de nombreux domaines. Il est néanmoins important d'apprendre à se détendre afin de préserver sa santé mentale et physique et que chacun-e réfléchisse à ce qu'il-elle peut faire en ce sens.

Est-ce que la gestion que je fais de mon temps, de mon rythme de vie me convient ?

Est-ce que j'ai le sentiment que dans nos sociétés occidentales, le rythme de vie est à cent à l'heure ?

Est-ce que je ressens du stress par rapport à mon rythme de vie ? Et même des effets néfastes de ce stress sur ma santé physique (nervosité, troubles du sommeil et de la digestion, etc.), et sur mon bien-être psychique (difficultés de concentration, à prendre des décisions, performances moindres, etc.) ?

Est-ce que j'arrive à alterner mon temps de travail, mes obligations avec des temps de loisir et de détente de manière satisfaisante ?

Ou ai-je tendance à attendre l'épuisement avant de me reposer ?

Serait-il judicieux d'agir dès maintenant pour apporter des changements ?

Qu'est-ce qui me permet de dire que je suis calme, détendu-e ?

Sais-je ce qui me détend, me calme (respiration, nature, sport, étirements, automassages, huiles essentielles, relations, etc.) ?

Est-ce que j'utilise mes 5 sens pour pouvoir vivre l'instant présent dans le calme ? Si tel est le cas, de quelle façon ?

Suis-je conscient-e de ma respiration et de ma manière de respirer en fonction des différents besoins et moments ? Suis-je capable d'agir sur mon rythme de respiration ? Pour le ralentir, l'accélérer, l'accorder à mes besoins ?

Suis-je capable d'utiliser l'humour, le rire, l'autodérision ?

***Rythmer, respirer, prendre le temps,
ralentir, se calmer, se ressourcer avec
la nature, sentir, lâcher-prise, rire.***

4. Avoir un travail ou des activités plaisantes



Je suis dans l'action.

Je suis actif-ve.

Je suis acteur-riche de ma propre vie.

Ici, le travail s'entend au sens large (voir p. 6). Ce sont donc toutes les activités pratiquées et qui nous font du bien.

Est-ce que je sais quelles activités, personnelles et professionnelles, me plaisent et ce qui m'épanouit ?

Et aussi ce qui m'use ou m'épuise ?

Est-ce que je garde un équilibre entre ce que je dois faire et ce que je fais pour le plaisir ?

Est-ce que je préfère pratiquer mes activités ou exercer mon métier seul-e ou en groupe ?

Est-ce que je diversifie les supports ou les méthodes, tant dans mes activités que dans mon « travail » : écriture, lecture, schéma, dessin, podcast, discussion, mise en mouvement du corps, etc. ?

Est-ce qu'en ce moment je poursuis un (des) projet(s) important(s) pour moi ? Si non, pourquoi ? Suis-je dépassé-e par des tâches qui ne m'appartiennent pas entièrement, que je ne choisis pas ?

Est-ce que je peux planifier un (des) projet(s) prioritaire(s) pour moi, dans un futur plus ou moins proche ?

Lorsque je fais une activité, est-ce que j'arrive à centrer le maximum de mon attention sur celle-ci ? Suis-je conscient-e que cela valorise mon activité et mon bien-être ?

**Diversifier, équilibrer, avoir un but,
donner du sens, avoir des ressources,
s'épanouir, se centrer.**

5. Se connaître



Je suis unique et différent-e.

Je m'accepte tel-le que je suis.

La connaissance de soi permet de se recentrer et de se libérer des attentes que la société, la famille, les ami-e-s ou amours, la culture etc. peuvent avoir envers nous. Elle est ainsi essentielle à l'épanouissement personnel. Il n'y a pas de modèle-type de ce qu'il faut être ou aimer, dans la mesure où chaque individu est unique, forgé par ses propres expériences, ressentis et aspirations.

Est-ce que je connais et peux nommer mes compétences, mes défauts, mes besoins, mes envies, mes valeurs ?

Suis-je en mesure de reconnaître mes émotions et mes humeurs et de bien vivre avec ?

Suis-je capable de dire si je fais plutôt preuve d'optimisme, de pessimisme ou de réalisme ?

Est-ce que j'arrive à me livrer à l'introspection, à m'observer ?

Ai-je conscience de pensées négatives, de conflits récurrents que je voudrais pouvoir régler ?

Suis-je reconnaissant-e de ce que je suis, de ce que j'ai ?

Mes objectifs sont-ils atteignables et réalistes ?

Est-ce que je sais me féliciter et me récompenser d'une réussite ?

Ai-je un sentiment de fierté, de dignité et d'honneur vis-à-vis de la personne que je suis ?

Est-ce que j'arrive à me valoriser et/ou à être indulgent-e, tolérant-e avec moi-même ?

Quelle estime ai-je de moi ; comment est-ce que j'évalue ma propre valeur ?

Est-ce que j'accepte ce que je suis ? Voire est-ce que je désire être ce que je suis ?

**Rechercher, explorer, ressentir, identifier,
s'autoriser, accepter, se valoriser.**

6. Être curieux·se

J'aime découvrir.

Je m'ouvre à de nouveaux horizons.



La curiosité est innée ; elle nous pousse au-delà de nos habitudes et permet une évolution cognitive. Pour se développer, elle a besoin d'un environnement favorable, stimulant. Cette carte nous amène ainsi à réfléchir à notre rapport à la curiosité et à la routine.

Suis-je principalement dans une routine me poussant à faire les mêmes activités, aux mêmes endroits, avec les mêmes personnes ?

Puis-je sortir de cette zone de confort que peut être la routine pour aller vers des découvertes, un nouvel endroit, aborder d'autres personnes ?

Ai-je envie d'apprendre chaque jour quelque chose de nouveau, de questionner mon regard, d'imaginer d'autres possibles ?

Est-ce que je sais que le cerveau est capable de modification et de plasticité neuronale à tout âge ?

Que me procure la nouveauté ? Plutôt de l'inquiétude et une certaine paralysie ou au contraire des bienfaits et de l'action ?

La nouveauté renforce-t-elle – et de quelle manière – mon sentiment d'efficacité, de confiance et de joie ?

Puis-je accepter d'être bousculé·e ?

Puis-je accueillir la nouveauté, le changement ?

Est-ce que je sais ce qui m'enthousiasme et m'émerveille ?

Est-ce que j'ose découvrir et être curieux·se ?

Fais-je preuve de flexibilité mentale et émotionnelle ?

Puis-je chercher de nouvelles activités ou changer certaines manières de faire ?

*Explorer, apprendre, s'aventurer,
renouveler, expérimenter, pouvoir,
changer, s'émerveiller, avoir confiance.*

7. Faire sens, espérer

Je mets et donne du sens.

J'ai des objectifs.

J'évolue.



En tout temps, l'être humain a cherché à savoir quel était le but de la vie, où était sa place dans le monde. La réponse n'est pas immédiate et s'établit bien souvent au fil des expériences et du temps. Le chemin n'est pas linéaire et chacun·e avance pas à pas dans cette quête de sens.

Est-ce que je prends le temps pour questionner le sens de la vie ?

Puis-je donner un sens à ce que j'ai vécu ? À ce que je vis ? Et à ce que je veux vivre ?

Est-ce que je sais ce que je souhaite, ce que je veux vivre maintenant ? Et dans 1 an ou dans 5 ans ?

Est-ce que j'ai de l'espoir en moi et en l'avenir ?

Quelles sont mes priorités et mes valeurs ? [voir aspect n°5](#)

Suis-je déterminé·e à avancer, à faire des actions au quotidien pour atteindre ce que je veux, malgré les obstacles ?

Est-ce que j'arrive à prendre conscience des paliers à franchir et des petits pas accomplis, pour donner du sens à mon chemin ?

Suis-je patient·e, confiant·e ?

Est-ce que j'ai, selon le stoïcisme de l'empereur philosophe Marc Aurèle « la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses qui peuvent l'être et la sagesse d'en connaître la différence » ?

*Rechercher, éclaircir, révéler, mettre en
lumière, prendre sa place, désirer, rêver,
s'élever, atteindre, être serein·e.*

8. Être en lien



*Je suis en contact avec les autres.
Je me sens apprécié-e, aimé-e et j'aime, j'apprécie.
J'ai une vie sociale épanouissante.*

Comme nous l'avons vu jusqu'à présent, la composante sociale occupe une place au sein même de nos questionnements personnels. Et pour cause, les liens et relations aux autres et au monde sont un facteur essentiel pour une bonne santé mentale. Être en contact, avoir un sentiment d'appartenance à un groupe permet l'épanouissement. C'est également un facteur de protection contre diverses maladies.

Être en lien signifie aussi être présent-e à soi, aussi bien dans les moments de réflexion, de recueillement que de méditation.

Est-ce que je me définis plutôt comme sociable, réservé-e ou introverti-e ?
Comment suis-je en contact avec les autres ?

Est-ce que j'arrive à mieux garder le lien dans la réalité ou virtuellement via les réseaux sociaux et par téléphone ?

Est-ce que mes liens sont diversifiés ?

Dans « l'intime » : famille, ami-e-s, amours, animaux, etc. ?

Dans les liens plus « officiels » : groupes de sport, culturels, syndicats, associations, etc. ?

Puis-je définir si ces liens sont positifs, satisfaisants ou parfois envahissants ?

Est-ce que j'arrive à avoir des liens de qualité ?

Puis-je choisir les « bonnes relations » pour moi ?

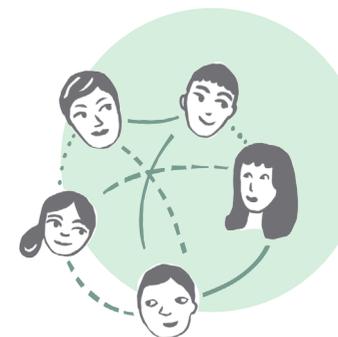
Puis-je exprimer mes limites ? Est-ce que j'arrive, et comment, à dire non quand je n'ai pas envie ?

Y a-t-il un équilibre satisfaisant entre ce que je donne et ce que je reçois dans mes relations ?

Est-ce que j'arrive à me relier à moi-même dans des moments de recherche et de connexion intérieure, méditation, prière, etc. ?

*Socialiser, appartenir, partager,
interagir, se connecter, se lier, choisir,
aimer, échanger.*

9. Participer



*Je me sens utile.
Je suis un-e citoyen-ne.
Je participe à la vie de la société.*

Le questionnement porte ici sur notre rapport au groupe et notre engagement envers les autres. En écho à la pyramide de Maslow, faire partie d'une communauté augmente le sentiment de bien-être en créant un sentiment d'appartenance mais aussi de valorisation et d'estime de soi.

Est-ce que je peux prendre soin d'autres personnes ?

Envers qui et comment fais-je preuve d'altruisme, de bienveillance, d'empathie ?

Est-ce que je me sens utile pour quelqu'un-e, un groupe ou une cause ?

Puis-je faire ou fais-je déjà du bien autour de moi ? Si oui, comment ?

Cette action de faire du bien modifie-t-elle la perception de mes propres difficultés ?

Est-ce que les liens se trouvent renforcés ?

Suis-je engagé-e ou ai-je envie de m'engager pour une communauté, une cause ?

Ai-je le sentiment de pouvoir « façonner » les choses, de participer à les faire changer ou, au contraire, est-ce un sentiment d'impuissance qui domine ?
Est-ce que j'arrive à prendre la parole pour défendre des droits, mes droits, une personne, une cause ?

Le fait d'agir pour l'autre me fait-il du bien ? Est-ce que la bonté, la générosité, l'altruisme me produisent un sentiment de bien-être ?

En participant à la société, comment évolue l'image que j'ai de moi ?

Est-ce que cela renforce la reconnaissance, l'estime de soi et la confiance en soi ?

Est-ce que je découvre des ressources ?

Le fait de m'engager diminue-t-il mon sentiment d'impuissance ?

*S'associer, rencontrer, s'engager, participer,
être solidaire, être apprécié-e, s'apprécier.*

10. Prévenir

*Je suis mon propre curseur.
J'anticipe.
Je demande de l'aide.*



Cette carte permet à chacun-e de développer son propre filet de sécurité pour les phases de vie plus difficiles. Chacun-e pose ses curseurs (voir p. 8), car il-elle se connaît mieux que les autres et le sentiment d'avoir une bonne santé mentale et un bon niveau de bien-être ne correspond pas nécessairement aux standards d'une autre personne. Il est donc important de se fier à ses propres sensations. La réflexion se centre ici sur ce qu'il nous est possible de mettre en place de manière préventive pour les périodes charnières de nos vies.

Est-ce que « ma vie est un long fleuve tranquille » ou est-ce que je me sens plutôt entraîné-e par des courants divers, contraires, parfois violents, imprévisibles ?

Est-ce que j'ai déjà mené une réflexion sur les difficultés vécues ou craintes ? Est-ce que je sais identifier les sources de mes problèmes : travail, relation, famille, santé, lieu de vie, etc. ?

Fais-je suffisamment preuve de clairvoyance ?

Est-ce que je ne me définis que par rapport à la souffrance éprouvée ? Puis-je, malgré cette souffrance, me définir également par rapport à mes ressources et compétences ? Où est-ce que je situe mes curseurs à la fois par rapport à ma souffrance physique et psychique, mais aussi par rapport à ma santé physique et mentale ? (voir p. 8)

Suis-je conscient-e de mes propres ressources ?

Est-ce que je sais ce qui peut m'aider ou ce qui m'a déjà aidé avec succès ?

Est-ce que je peux utiliser ces ressources tout de suite, par moi-même ?

Ai-je une liste de personnes, amies ou professionnelles, à qui je peux faire appel ?

Est-ce que j'accepte que des personnes me conseillent ? Suis-je capable d'exprimer ce que je veux et de dialoguer avec elles ?

Mon filet de sécurité est-il suffisant ?

Est-ce que je connais mes limites ? Mes signaux d'alarme ? Le signal d'urgence ?

Ai-je besoin de conseil pour ma santé uniquement ou aussi de soutien social, psychologique, juridique ou financier ?

À quel moment dois-je demander de l'aide ?

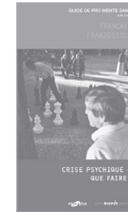
Est-ce que je sais comment demander de l'aide, un traitement pour ce moment de crise ? Auprès de qui, quel professionnel ?

Est-ce que je sais que je peux être ou devenir acteur-riche de ma santé mentale et trouver les bons partenaires qui me soutiennent et m'accompagnent ?

***S'observer, définir ses ressources,
prévenir, établir un plan, agir, demander,
trouver les partenaires.***

PUBLICATIONS DE PRO MENTE SANA

Collection psychosociale



Crise psychique – Que faire ?

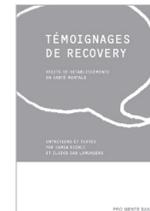
Disponible en sept langues
(français, italien, portugais, espagnol,
albanais, serbo-croate-bosniaque et turc)

Pro Mente Sana
Genève 2010



Recovery – Vers le rétablissement. Maladies psychiques.

Pro Mente Sana
Genève 2011



Témoignages de Recovery – Récits de rétablissements en santé mentale.

Entretiens et textes par Samia Richle
et Ildiko Dao Lamunière.

Pro Mente Sana
Genève 2012



Le trouble de la personnalité borderline. Comprendre la maladie et trouver de l'aide.

Andreas Knuf
Pro Mente Sana
Genève 2014



Les troubles bipolaires. Comprendre la maladie et trouver de l'aide.

Ariane Zinder-Jeheber
Pro Mente Sana
Genève 2016

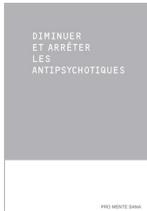


Les médicaments psychotropes – Informations pour un usage éclairé des psychotropes.

Andreas Knuf et Margret Osterfeld

Pro Mente Sana

Genève 2017



Diminuer et arrêter les antipsychotiques

Pro Mente Sana

Genève 2021



L'angoisse et les troubles anxieux. Comprendre la maladie et trouver de l'aide

Ariane Zinder-Jeheber, psychologue avec la collaboration d'Anthéa Bailleux, psychologue

Pro Mente Sana

Genève 2021



Psychothérapies

Par Evelyne Kolatte

avec la collaboration de Ariane Zinder-Jeheber, Esther Hartmann, Maïte Laurençon et Anthéa Bailleux

Genève rééd. 2022 révisée et augmentée



La santé mentale

S'informer et devenir acteur-ric

Ariane Zinder-Jeheber et Anthéa Bailleux

Genève 2022

PUBLICATIONS DE PRO MENTE SANA

Collection juridique



Directives anticipées – Prévoir une incapacité de discernement, rédiger des directives anticipées.

Shirin Hatam

Pro Mente Sana

Genève rééd. 2014

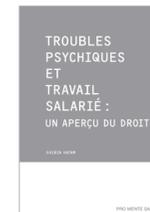


L'incapacité de discernement et ses conséquences économiques

Shirin Hatam

Pro Mente Sana

Genève rééd. 2015



Troubles psychiques et travail salarié : un aperçu du droit

Shirin Hatam

Pro Mente Sana

Genève rééd. 2018



Obligation de soin en cas de maladie psychique. Guide juridique à l'usage des patients en Suisse romande

Shirin Hatam

avec la collaboration de Tatiana Gurbanov

Pro Mente Sana

Genève rééd. 2019



Proches d'une personne souffrant de troubles psychiques. Petit guide juridique suisse romand

Shirin Hatam

avec la collaboration d'Asuman Kardes

Pro Mente Sana

Genève rééd. 2020 révisée et augmentée

