BIEN-ÊTRE & SANTÉ MENTALE

MonAvenir CONSEIL SCOLAIRE CATHOLIQUE

Le moment est venu de **#ParlerPourVrai** de ce que vous ressentez…

Lorsqu'on met les mots on apaise les maux

ANNÉE 2021

Dans ce numéro :

Un message pour vous 1
La sécurité en temps de crise 1
Stratégies et suggestions..... .1, 2
Bien-être en situation de crise.....2
Ressources et liens 2

Un message pour vous…

Cette période de pandémie à la COVID-19 aura certainement marqué l'ensemble de notre communauté scolaire. Toutefois, elle nous a permise de prendre le temps d'être a l'écoute de nos émotions et des autres. Elle nous a permise d'apprécier ce que nous prenions pour acquis comme la liberté, le contact avec les autres, l'enseignement, l'emploi. Pendant cette pandémie nous avons appris aussi a rechercher des moyens d'exprimer nos émotions autrement et de rester connecté autrement.

Une étude récente de l'ACSM menée en collaboration avec l'Université de la Colombie-Britannique (UBC) démontre que 40 % des Canadiennes et des Canadiens ont vu leur santé mentale se détériorer depuis le début de la crise sanitaire. Bien que certaines personnes font de l'exercice à l'extérieur pour gérer leur stress, une personne sur cinq a recours aux drogues ou à l'alcool pour composer avec la situation.

Lors de la semaine en santé mentale, nous voulons rappeler l'importance de prendre soin de sa santé mentale et l'importance d'utiliser les bonnes stratégies.

Les émotions intenses peuvent s'atténuer lorsque nous les nommons. Cette semaine de la santé mentale, donnez-vous la chance de #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez. Quand on met les mots, on apaise les maux.

#ParlerPourVrai #SemaineDeLaSantéMentale

Le stress et l'anxiété que nous vivons sont des indicateurs d'un déséquilibre au niveau de nos dimensions : sociale, physique, cognitive, émotionnelle et spirituelle.

Lorsque le stress et l'anxiété deviennent extrêmes, il est temps de mettre en place des stratégies pour protéger notre santé mentale. Les émotions liées aux stress et à l'anxiété peuvent s'apaiser lorsque nous les exprimons, les verbalisons aux autres et aussi aux professionnels de la santé mentale. Il est important pendant cette semaine d'apprendre a s'écouter et prêter attention a notre thermomètre intérieur afin d'identifier nos émotions (p. ex., colère, tristesse, joie) puis d'explorer dans quel contexte nous les ressentons. Il est sain d'avoir des émotions même lorsqu'il s'agit de tristesse.

Trousses d'outils: https://mentalhealthweek.ca/fr/

Stratégies

Apprendre à ressentir et à exprimer ses émotions

- Il est normal de ressentir des émotions agréables et désagréables. Par exemple, il est normal de ressentir de la tristesse et de la frustration en ce moment. 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.

- Lorsque nous reconnaissons nos émotions, il n'est pas toujours facile de les exprimer. Parfois il est aussi difficile de trouver des espaces pour exprimer ses émotions en sécurité. Il est donc important de décoder ses émotions et de les mettre en mots. Par exemple, dire « je suis triste » ou écrire au sujet de ce qui nous bouleverse sont deux façons de décoder nos émotions. On peut réfléchir à une personne de confiance et prendre le temps de lui parler de nos émotions.

- Lorsqu'on s'exprime soit par l'écriture, verbalement, par l'art ou autrement on peut diminuer les rendez-vous chez le médecin et améliorer notre fonction immunitaire. Par exemple, l'écriture peut aussi réduire le taux de cortisol (hormone du stress) et l'humeur négative. 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 émotions.

- Il est important de porter son attention sur ses émotions. Cet auto compassion permet d'atténuer l'anxiété et diminuer les ruminations (ou les pensées obsessionnelles). Lorsqu'on exprime nos émotions désagréables on crée très souvent des relations de confiance et on ouvre la porte à de l'aide.

Apprendre à gérer son stress et anxiété et utiliser différentes stratégies

- Stratégies de respiration
- Stratégies de relaxation musculaire
- Stratégies de distraction
- Stratégie de visualisation
- Pour vous guider, voici plusieurs vidéos « excursions virtuelles » pour découvrir de nouvelles stratégies :

  Excursions virtuelles YouTube

Apprendre à rechercher de l'aide lorsque les émotions s'aggravent et nous empêchent de fonctionner

- https://www.cscmonavenir.ca/bien-etre/
- Connecter avec vos travailleurs sociaux et—ou vos agences communautaires en santé mentale

Trousses d'outils : Excusions virtuelles—Gestion du stress et adaptation

En partenariat avec Ophea, Santé mentale en milieu scolaire Ontario a proposé une série de leçons pour le personnel scolaire pour soutenir le développement des compétences en matière de gestion du stress et d'adaptation saine. Les activités de ces leçons organisées par niveaux (maternelle/jardin, 1ère à 3e, 4e à 6e, 7e à 8e et 9e à 12e) permettent aux élèves et au personnel scolaire de développer et de modeler leurs compétences. Chaque leçon comprend une activité de provocation, une excursion virtuelle sous forme de vidéo préenregistrée qui présente les stratégies de respiration et une activité de consolidation.

Excusions virtuelles

Ressources et liens

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

Consultez l'Espace Mieux-être du gouvernement du Canada.

https://mentalhealthweek.ca/wp-content/uploads/2021/04/MHW2021-Fact-Sheet-final_FR.pdf

https://smho-smso.ca/covid-19-fr/personnel-scolaire/#plans-de-cours