

Nous avons tous des hauts et des bas. Pour faire face aux difficultés quotidiennes et profiter au maximum de la vie, nous devons avoir une **bonne santé mentale**.

Que signifie une bonne santé mentale?

Les gens qui ont une bonne santé mentale :

- acceptent qui ils sont, avec leurs forces et leurs limites;
- adoptent une attitude positive face à la vie, ont recours à l'humour et s'amuse;
- établissent des relations positives et sérieuses avec les autres;
- assument la responsabilité de leur propre vie, fixent des objectifs et résolvent des problèmes;
- prennent bien soin d'eux-mêmes, font des pauses et ont des passe-temps.

Tout comme pour la santé physique, il est possible de pratiquer des activités qui favorisent la santé mentale.

Quelles simples modifications pouvez-vous apporter à votre vie pour renforcer votre santé mentale?

Le corps, l'esprit et le moral

La santé mentale ne se limite pas à ce qu'on ressent et pense. Les recherches indiquent que la santé mentale est liée à la santé physique et spirituelle.

- Les activités physiques, une alimentation saine et l'élimination du tabac, de l'alcool et des drogues ont des incidences positives sur la santé mentale.
- La santé mentale signifie aussi l'établissement de relations étroites avec les personnes auxquelles nous sommes attachés, la poursuite de buts précis et l'injection de sens dans nos vies.



Quelles sont les choses les plus importantes de votre vie?

Les avantages...

Donner la priorité à la santé mentale a de nombreux avantages. En prenant soin de votre santé mentale, vous pouvez :

- mieux vous apprécier vous-même;
- mieux jouir de la vie;
- avoir de meilleures relations avec les autres;
- retrouver une énergie accrue;
- établir et atteindre des objectifs;
- composer avec le stress;
- remonter la pente après une période difficile.

Les personnes qui ont une bonne santé mentale éprouvent toujours des hauts et des bas, mais ils sont mieux en mesure de composer avec la vie et ont tendance à mieux en jouir.

La santé mentale est importante à tous les âges et à toutes les étapes de la vie. L'attention portée à la santé mentale est un processus qui dure toute la vie.

Les personnes de tous les milieux, y compris celles qui vivent avec des problèmes de santé importants, profitent également d'une attention portée à leur santé mentale.

Que peut-on faire pour posséder une bonne santé mentale?

- S'accepter tel que l'on est – personne n'est parfait.
- Se concentrer sur les aspects positifs.
- Traiter efficacement les problèmes.
- Essayer quelque chose de nouveau.
- Garder le contact avec les personnes qu'on aime.
- Demander de l'aide quand on en a besoin.
- Demeurer actif tous les jours.
- Prendre du temps pour soi-même et faire ce que l'on apprécie.

Quels que soient les événements ou les problèmes de la vie, on peut toujours faire quelque chose pour se sentir mieux. **De petites modifications positives peuvent produire un impact important.**

Pour plus d'information et des conseils de promotion de la santé mentale, visitez les sites Web suivants :

www.wrha.mb.ca
Office régional de la santé de Winnipeg

www.cmha.ca
Association canadienne pour la santé mentale

www.gov.mb.ca/healthyliving/index.fr.html
www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html
– en anglais seulement
Gouvernement du Manitoba

www.phac-aspc.gc.ca
Agence de la santé publique du Canada

www.heretohelp.bc.ca
Voir les modules sur le mieux-être



L'attention portée à la santé mentale est un processus qui dure toute la vie.

Mentally healthy...
every day



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

We all have our ups and downs. To meet the challenges every day and to get the most out of life, we need to stay **mentally healthy.**

What does it mean to be mentally healthy?

Mentally healthy people...

- Accept who they are; their strengths and limitations
- Have a positive outlook on life; use humour, have fun
- Build positive and meaningful relationships with others
- Take responsibility for themselves; set goals and solve problems
- Take good care of themselves, take breaks, enjoy hobbies

Just like our physical health, it is possible to do things that will promote our mental health.

What simple changes can you make in your life that will build your mental health?

Body, mind and spirit

Our mental health is not just how we feel and think. Research shows that our mental health is linked to our physical and spiritual health.

- Keeping physically active, eating well, avoiding tobacco, alcohol and drugs will have a positive impact on our mental health.
- Mental health also means having close relationships with people we care about and having a sense of purpose and meaning in our lives.



What are the most important things in your life?

The benefits...

There are many benefits to making mental health a priority. Taking good care of your mental health will help you to:

- Feel good about yourself
- Enjoy life more
- Enjoy better relationships
- Have more energy
- Set and reach goals
- Handle stress
- Bounce back from difficult times

People with good mental health still have ups and downs but they are better able to cope with life and tend to enjoy life more.

Mental health is important at every age and stage of life. Caring for our mental health is a life long process.

People from all backgrounds including those who live with major health concerns will also benefit from caring for their mental health.

What can you do to be mentally healthy?

- Accept who you are, no one is perfect
- Focus on the positive
- Deal effectively with problems
- Try something new
- Stay connected to people you care about
- Ask for help when you need it
- Stay active every day
- Take time out for yourself to do something you enjoy

No matter what's going on in your life or what you are dealing with, there are always things you can do to feel better. **Small changes in the right direction can have a big impact.**

For more information and tips on promoting mental health, visit:

www.wrha.mb.ca

Winnipeg Regional Health Authority

www.cmha.ca

Canadian Mental Health Association

www.gov.mb.ca/healthyliving/

www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html

Manitoba Government

www.phac-aspc.gc.ca

Public Health Agency of Canada

www.heretohelp.bc.ca

see Wellness Modules

Une bonne
santé mentale...
tous les jours



Caring for our mental health is a life long process.



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé