



ARTICLE PROPOSÉ

LAISSER PLACE À NOS ÉMOTIONS POUR CALMER L'IMPATIENCE QUI GRONDE

Après plusieurs semaines à lutter contre la pandémie, alors que l'impatience commence à s'installer chez plusieurs personnes, le Mouvement Santé mentale Québec propose aux Québécois.e.s de faire une pause et de se demander *comment je me sens aujourd'hui*. Puisqu'on estime que 90 % de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions, le Mouvement propose dans le cadre de sa campagne annuelle l'une des 7 astuces pour muscler sa santé mentale : *Ressentir*. Il met de l'avant l'importance de reconnaître nos émotions, car elles ne sont ni bonnes, ni mauvaises, mais un simple signal, un message pour nous amener à répondre à un besoin.

« Alors que nous naviguons toutes et tous en pleine tempête, prendre le temps d'écouter les émotions qui nous habitent, c'est suivre notre boussole intérieure afin de garder le cap vers la terre ferme, mentionne Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. Ressentir, c'est accueillir et identifier ses émotions pour mieux s'orienter. C'est aussi prendre le temps de cultiver des émotions positives afin de prendre des pauses de ce qui nous stresse, nous fait peur, nous décourage et nous rend tristes. Par exemple en donnant du sens à ce que l'on vit ou en maintenant nos liens lors de rencontres virtuelles avec les ami.e.s et la famille. »

Il faut savoir que nous sommes quotidiennement en contact avec des émotions – qu'il s'agisse de joie, de tristesse, de colère, de honte, de fierté, ou de peur. En ce moment, on peut ressentir de l'impatience à l'épicerie parce qu'une personne prend trop de temps pour choisir son café, à la maison parce que notre enfant a laissé traîner des jouets ou au travail quand on sent que la distanciation sociale n'est pas respectée.

Ce qui nous dérange parfois, ce ne sont pas tant les émotions en elles-mêmes que les réactions physiques et mentales qu'elles déclenchent en nous. Les émotions peuvent nous stimuler, nous ralentir, nous fatiguer, nous angoisser ou encore nous faire perdre la tête ! Le défi, c'est de considérer les émotions comme des alliées, d'apprendre à les décrypter afin de nous permettre de répondre adéquatement au besoin qui en découle.

David Goudreault, le porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec, ajoute même que *« Ne pas écouter ses émotions, c'est comme enlever la pile de notre avertisseur de fumée intérieur pour arrêter le bruit qui nous dérange, sans vérifier si le feu est pris dans notre maison. »*

Apprendre à accueillir nos émotions, à écouter le message qu'elles nous envoient, et à répondre aux besoins qui y sont associés permet un certain apaisement. Cette écoute contribue même à une meilleure guérison suite à un traumatisme. Afin de mieux affronter ces eaux troubles, la science démontre que cultiver des émotions positives est une stratégie bénéfique. Leurs effets seraient mesurables tant sur la santé physique, notamment cardiovasculaire, que mentale. On pense entre autres à la gratitude, la joie, le calme, l'enthousiasme, l'amour, l'intérêt, la solidarité ou le sens que l'on donne à ce que l'on vit. Alors, pourquoi ne pas travailler à les cultiver en ces temps de pandémie ? On peut avoir de la gratitude face à ce qui est bon dans une journée, être fier d'essayer une nouvelle manière de faire, ressentir de la détente pendant une marche ou être comblé par la joie d'avoir des nouvelles d'une personne qu'on aime.

Notre capacité à reconnaître, exprimer, comprendre et évaluer nos propres émotions et celles des autres peut même nous aider à fonctionner en collectivité. Ensemble, nous pouvons arriver à nous soutenir et nous accompagner mutuellement.

Mais apprendre à ressentir et à entendre le message, à prendre le recul nécessaire pour y voir clair ne se fait pas du jour au lendemain. C'est comme apprendre une nouvelle langue. Ça se fait en pratiquant ! Et si ce n'est pas notre langue maternelle, c'est au fil du temps qu'on en intègre les subtilités.

Trop souvent nous mettons au second plan le fait de muscler notre santé mentale. Pourtant ceci favorise la résilience et nous aide à nous relever plus facilement suite aux tempêtes de la vie. Pour en savoir davantage, le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres proposent de nombreux outils sur etrebiendanssatete.ca. Une riche programmation Web est aussi offerte à l'occasion de la *Semaine de la santé mentale* qui se déroule du 4 au 10 mai.

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec, regroupant 13 organismes communautaires membres, est un leader incontournable en matière de promotion et de prévention du bien-être psychologique au Québec. Pendant une trentaine d'années il a agi comme maître d'œuvre de la *Semaine de la santé mentale* au Québec à titre de représentant de l'Association canadienne pour la santé mentale, jusqu'à sa désaffiliation de cette dernière en 2016. Aujourd'hui, c'est à l'occasion de la *Semaine de la santé mentale* que le Mouvement lance sa Campagne annuelle de promotion de la santé mentale. Il est soutenu par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, FIG, Défi Santé et le Groupe entreprises en santé.

Pour en savoir davantage sur le Mouvement, visitez mouvementsmq.ca et suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuebec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale #ressentirMSMQ #SNSM2020

Visuels disponibles :

