

## Lettre d'opinion

# Laisser place aux émotions pour réduire l'impatience qui gronde

Par les temps qui courent, nous sommes de plus en plus à fleur de peau, plus irritables, il y a de l'inquiétude dans l'air, de la peur. Comme dit le porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec, David Goudreault « *une des apocalypses actuelles est l'accumulation d'impatiences quotidiennes* ».

Pour faire face à la tempête que nous vivons, nous n'avons pas tous les mêmes ressources. Certaines personnes ont des paquebots et d'autres des radeaux. Quelques intrépides apprennent à surfer même s'ils ont de grands frissons, tandis que d'autres ont le mal de mer, s'agrippent et ont une peur bleue de se noyer.

Il y a plus d'un an déjà, le Mouvement santé mentale Québec et ses groupes membres avaient déterminé le thème de leur Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2020-2021 : *Ressentir c'est recevoir un message*. Cette astuce du quotidien prend maintenant tout son sens. Alors que nous naviguons toutes et tous en pleine tempête, prendre le temps d'écouter les émotions qui nous habitent, c'est un peu comme suivre notre boussole intérieure afin de garder le cap vers la terre ferme. Apprendre à ressentir nos émotions, à les honorer, à ne pas les prendre comme une faiblesse c'est permettre un relâchement des tensions qu'elles créent pour avoir notre attention.

Quand on sait que 90 % de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions, on peut comprendre que, dans la période actuelle, elles sont souvent exacerbées.

Eh oui! L'impatience nous submerge à l'épicerie parce qu'une personne prend trop de temps pour choisir son café, au téléphone parce qu'on a l'impression que l'autre se plaint le ventre plein, parce que notre enfant a laissé ses bottes devant la porte d'entrée, que la vaisselle n'est pas faite, parce qu'au travail on sent que la distanciation n'est pas respectée, parce que notre bande passante est trop lente et nous fait perdre des parties de la réunion d'équipe, parce qu'on entend toutes ces injustices et ces souffrances sociales installées depuis trop longtemps...

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.

Mais apprendre à ressentir et à entendre le message au-delà de l'impatience, 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.

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, le sens que l'on donne à ce que l'on vit.

Une fois qu'on devient un peu plus à l'aise avec le langage des émotions, on devient plus à l'aise avec celui des autres. Et là encore nous sommes face à un nouveau *défi!* « *Comme nous ne voyons pas le monde tel qu'il est, mais tel que nous sommes, écouter l'autre demande d'essayer de comprendre son monde,* » nous dit Geneviève Desautels, présidente et cofondatrice d'Amplio Stratégies.

En cette *Semaine de la santé mentale*, initiée en 1951 par l'Association canadienne pour la santé mentale, qui se déroule du 4 au 10 mai, nous aimerions savoir comment vous vous sentez. En effet, le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres invitent toute la population, jeunes, aîné-e-s, essentiels au travail et à la maison, à répondre à cette phrase à trous sur les médias sociaux en y ajoutant le mot clic #ressentir : ***Aujourd'hui je me sens.... J'ai sûrement besoin de ... alors je vais...*** Remplissez-la avec vos mots, vos images, en musique, en chanson ou en danse.

Nous vous invitons aussi à visiter [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) pour y découvrir une programmation Web à l'occasion de la *Semaine de la santé mentale* et des outils variés à utiliser toute l'année pour muscler votre santé mentale.

Renée Ouimet  
Directrice  
Mouvement santé mentale Québec