



## COMMUNIQUÉ

### À l'occasion de la *Semaine nationale de la santé mentale*

## TEL UN MESSAGE SUR LA BOÎTE VOCALE, RESSENTIR SES ÉMOTIONS, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

**MONTRÉAL, 4 mai 2020** – Après plusieurs semaines à lutter contre la pandémie, 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<sup>i</sup>, le Mouvement propose 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 un signal, un message pour nous amener à répondre à un besoin. Cette astuce est primordiale pour faire face à une crise comme celle que nous vivons et ses effets bénéfiques seraient mesurables autant sur la santé physique (notamment cardiovasculaire), que mentale.

« *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 stress, nous fait peur nous décourage et nous rend triste. Par exemple en donnant du sens à ce que l'on vit, en maintenant nos liens et de l'enthousiasme lors de rencontres virtuelles avec les ami.e.s et la famille.* »

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.* »

### L'importance des émotions positives en temps de bouleversement

Il faut savoir que nous sommes quotidiennement en contact avec des émotions – qu'il s'agisse de joie, d'affection, de tristesse, de colère, de honte, de fierté, de peur, de surprise... 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.

« *Dans la situation que nous vivons actuellement, il pourrait être tentant de pousser les émotions que l'on ressent au loin, mais différentes recherches sur la résilience nous apprennent que le fait d'accepter nos émotions, de ne pas les refouler ou les éviter et de ne pas les voir comme des signes de faiblesse, permettent un certain apaisement et une meilleure guérison suite à un événement traumatique, explique Serge Lecours, professeur titulaire à la faculté des arts et des sciences du département de psychologie à l'Université de Montréal. Confronter les événements est une des solutions pour améliorer notre santé mentale.* »

Plus nous apprenons à écouter et à accepter les messages générés par nos émotions, moins celles-ci ont besoin de sonner à tue-tête pour avoir notre attention et plus les réactions physiques et mentales diminuent.

Parfois, certaines émotions sont trop grandes, trop lourdes, prennent trop de place. Dans ce cas, prendre une pause de quelques heures pour nous libérer l'esprit peut nous donner la force nécessaire pour mieux y faire face. De plus, les recherches ont aussi démontré que les émotions positives sont un ingrédient actif primordial pour faire face à une crise et en sortir plus fort. Leurs effets bénéfiques sont mesurables sur la santé physique et mentale. Nous pouvons les cultiver, par exemple la gratitude face à ce qui est bon dans une journée, le sens que peut donner la solidarité, le bonheur de déguster un bon thé, la fierté d'essayer une nouvelle manière de faire, la détente pendant une marche, 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 prendre du recul, à nous soutenir et nous accompagner mutuellement.

### **Des outils pour muscler la santé mentale**

Reconnaître nos émotions nous permet non seulement d'être plus attentif à soi mais aussi aux autres, de mieux fonctionner en collectivité, d'apprendre à écouter au lieu de conseiller. Ça nous aide à développer notre compassion, à essayer de comprendre comment l'autre voit le monde avant de réagir.

Trop souvent nous mettons au second plan le fait de muscler notre santé mentale. Pourtant ça favorise la résilience et ça nous aide à nous relever plus facilement suite aux tempêtes de la vie. Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres vous proposent de nombreux outils sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) et une riche programmation Web du 4 au 10 mai à l'occasion de la *Semaine de la santé mentale*. On peut consulter ce lien pour trouver la liste des conférences offertes : [www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/lancement-ressentir\\_programme\\_vd.pdf](http://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/lancement-ressentir_programme_vd.pdf).

À l'occasion de la *Semaine nationale de la santé mentale*, le MSMQ veut savoir comment vous allez et invite toute la population à répondre à cette phrase à trous et à la partager sur les médias sociaux : **Aujourd'hui je me sens... J'ai sûrement besoin de... Alors je vais...** Il est possible de la remplir avec des mots, des images, en musique, en chantant, en dansant.

### **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. Elle est soutenue 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](http://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](http://mouvementsmq.ca/blogue)), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale #ressentirMSMQ #SNSM2020

– 30 –

**Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec Sophie Allard, ARP au 514 499-3030, poste 771 ou [sa@ahcom.ca](mailto:sa@ahcom.ca).**

---

<sup>i</sup> MIKOLAJCZAK, Moira. « Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école ? », TEDx Talks, Louvain, 2016 ([https://www.youtube.com/watch?v=KK\\_lOuhAfso](https://www.youtube.com/watch?v=KK_lOuhAfso))