



Regroupement
des ressources alternatives
en santé mentale
du Québec



Nous vous invitons à prendre soin de votre santé mentale.

Nous souhaitons une première ministre et des députés en santé.

C'est tout un défi pour une personne élue de trouver son équilibre entre les différents aspects de sa vie. À la suite de votre élection, une nouvelle charge de travail, de nouvelles responsabilités et des horaires de travail chargés se sont certainement imposés. La sollicitation vient de partout. Vous devez jongler avec les intérêts du parti, de vos électrices et électeurs, et de toute la population québécoise. On vous critique souvent, mais vous louange plus rarement. Dans ce contexte, il n'est pas toujours facile de trouver son équilibre.

12 conseils pour prendre soin de sa santé mentale

1. Se reconnaître

Il est important de reconnaître ses forces et ses difficultés afin de maintenir son estime de soi. Et pourquoi ne pas prendre le temps de reconnaître les personnes qui nous entourent!

2. Éviter de mettre tous ses œufs dans le même panier

Chaque personne possède une mosaïque d'identités : députée, ministre, parent, conjointe, chasseur, sportive, cuisinière, citoyenne, bricoleuse, curieuse... Maintenir divers champs d'intérêt permet, lorsqu'un de ces multiples rôles pose problème, de se ressourcer et de trouver du soutien dans les autres facettes de son identité.

3. Accepter les compliments

Plusieurs d'entre nous ont de la difficulté à accepter les compliments. Nous avons tous besoin de signes de reconnaissance positifs. Et pourquoi pas ne pas complimenter les autres!

4. Entretenir nos relations familiales et amicales

Prendre le temps d'arroser ce terreau fertile et partager nos joies et nos peines.

5. Offrir de l'aide et accepter d'en recevoir

On se sent tellement plus entouré!

6. Établir un budget réaliste

C'est un moyen d'éviter des problèmes financiers, qui sont souvent une source de stress. Souvent, nous dépensons pour les choses « souhaitées » plutôt que pour les choses nécessaires.

7. Reconnaître son stress et y trouver des solutions

Le stress on en a tous! Mais quand il ne lâche pas ou quand il nous envahit, il faut agir. Trouver la ou les sources de stress et prendre des mesures positives pour le réduire.

8. Être à l'écoute de ses émotions

Trop souvent on essaie de les balayer sous le tapis. Pourtant, prendre le temps de les reconnaître, de les accepter et de les exprimer d'une manière constructive nous rend plus humain et humaine. Nous avons toutes et tous des colères, des peines, des joies et des peurs : pourquoi ne pas trouver une manière de les exprimer!

9. Trouver la force dans le nombre

Le fait de partager un problème avec d'autres ou de réfléchir à plusieurs à un sujet peut nous aider à trouver une solution et à nous sentir moins isolés

10. Être en paix avec soi-même

Être en accord avec ses valeurs. Découvrir le sens qu'on souhaite donner à ce que l'on fait.

11. Prévoir des temps de repos, de loisirs, de vacances

12. Faire des choix

C'est se permettre de dire oui à un souper avec une amie, et non à un souper spaghetti. C'est débranché pendant 1 heure, une nuit, deux jours...
