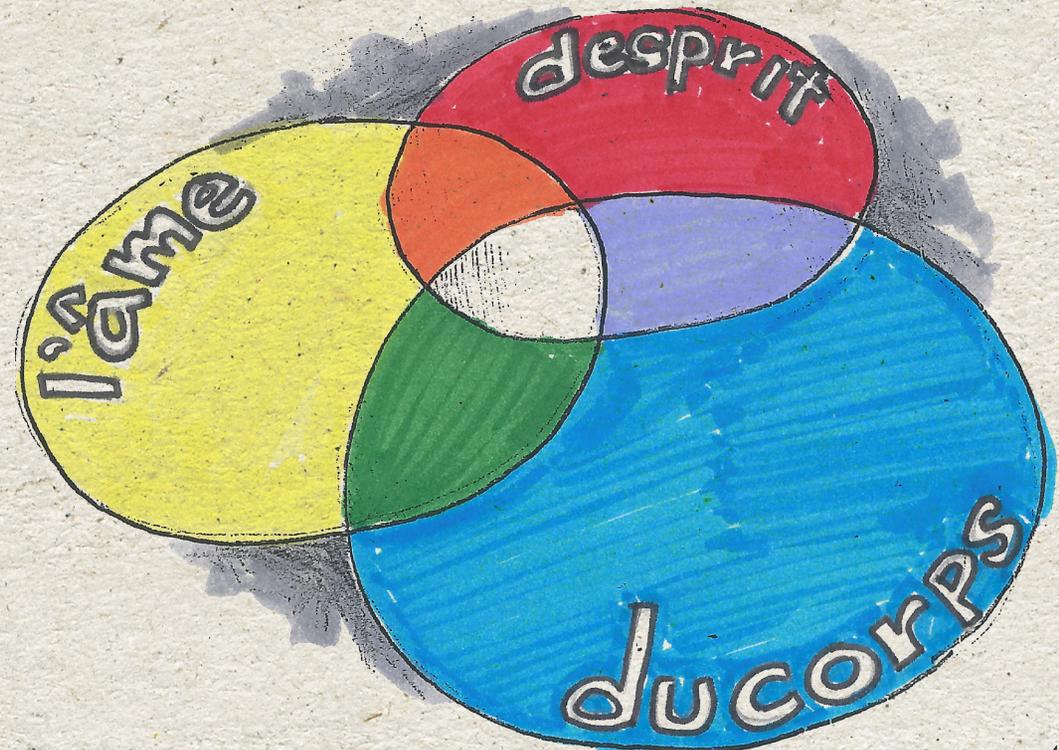


Cause pour la cause

BIEN-ÊTRE MENTAL

UN GUIDE FACILE À LIRE



New Brunswick
Association For
Community Living
Association du
Nouveau-Brunswick
pour l'intégration
communautaire

Remerciements

Le présent projet a été rendu possible grâce au financement de Cause pour la cause de Bell ainsi que des contributions supplémentaires du Saint John Community Living Board aux modules. Les opinions et interprétations de cette publication sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement celles des bailleurs mentionnés.

Contenu développé et recherché par Cathy Boyce
Illustrations réalisées par Heather Hamilton



Comment utiliser ce guide

Bien-être mental: un guide facile à lire est une ressource qui a pour but d'aider les personnes à comprendre en quoi consiste d'être en bonne santé mentale.

Il peut être utilisé avec ou sans le soutien d'une personne comme un ami ou un membre de la famille.

Parfois, votre corps devient malade et vous pensez « Je me sens malade. » Il se peut aussi que votre esprit devienne malade et que le rétablissement soit long.

Il est bon de faire son possible pour éviter d'être malade mentalement. C'est ce que l'on appelle le « mieux-être mental ». Ce guide contient de l'information sur le mieux-être mental et les moyens de rester en bonne santé mentale.

Une fois que vous aurez fini le guide, vous pourrez lire l'histoire d'Elizabeth, ce qui vous aidera à comprendre certains des moyens que vous pourriez utiliser pour rester en bonne santé mentale.

Il est important de prendre soin de votre santé, cela inclut tout votre corps, y compris votre esprit.

- Lorsque vous prenez soin de votre corps, vous prenez également soin de votre esprit.
- Si vous vous sentez bien dans votre esprit, vous vous sentirez heureux et bien dans votre corps.
- Si vous voulez profiter de la vie, il est préférable d'avoir un esprit sain dans un corps sain.
- Si votre corps se sent bien, il vous aidera à vous sentir bien.
- Si votre esprit se sent bien, cela aidera votre corps à se sentir bien.



Il est important de s'assurer de ce qui suit:

- Prenez soin de votre corps et de votre esprit.
- Vous savez à qui vous adresser quand vous ne vous sentez pas bien, que ce soit sur le plan physique ou mental.



**Voici des exemples
de mieux-être mental:**

*Quand vous vous sentez bien
dans votre peau.*

*Quand vous pensez être une
bonne personne et que vous
pouvez faire de bonnes actions.*



Quand vous aimez être avec les gens et vous participez à des activités que vous aimez avec d'autres personnes.

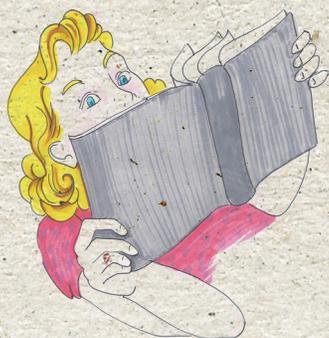
Vous profiterez beaucoup plus de la vie si vous continuez à ressentir ces bons sentiments et que vous faites le nécessaire pour avoir ces bons sentiments.





**Il existe aussi des façons de prendre soin
de votre mieux-être mental:**

1. Vous pouvez vous assurer de faire des activités que vous aimez.
2. Vous pouvez faire du bénévolat ou être actif au sein de la communauté.
3. Vous pouvez trouver un emploi.
4. Vous pouvez visiter ou parler à des amis et votre famille.
5. Vous pouvez prendre du temps pour vous détendre.



1. VOUS POUVEZ VOUS ASSURER DE FAIRE DES ACTIVITÉS QUE VOUS AIMEZ.

- Quand vous faites des choses que vous aimez, vous vous sentez bien. Il est important de garder votre esprit et votre corps occupés, cela vous aidera à vous sentir bien.
- Assurez-vous de faire beaucoup d'activités variées et de ne pas passer trop de temps à ne rien faire. Quand on ne fait rien, il arrive que l'on se sente triste.
- Vous pouvez demander à vos amis, votre famille ou une autre personne de vous aider à trouver des activités à faire. Dressez une liste de choses que vous aimez à titre de rappel.
- Vous pouvez demander à vos amis, votre famille ou une autre personne de vous aider à trouver des activités à faire. Dressez une liste de choses que vous aimez à titre de rappel.
- Voici quelques idées d'activités:
 - » Suivez un cours.
 - » Faites du dessin ou peignez.
 - » Joignez-vous à un groupe ou un centre communautaire.
 - » Dansez ou faites de la musique.
 - » Allez magasiner.
 - » Passez du temps avec des amis.
 - » Lisez ou regardez un film.
 - » Jouez un jeu de société.

2. VOUS POUVEZ FAIRE DU BÉNÉVOLAT OU ÊTRE ACTIF AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ:

- On se sent bien quand on fait partie de la communauté.
- Si vous avez un accès Internet, vous pouvez chercher des possibilités de bénévolat en consultant Internet ou en demandant à quelqu'un de vous aider.
- Vous pouvez faire du bénévolat dans les endroits suivants:
 - » Un abri pour animaux
 - » Une bibliothèque de la région
 - » Une banque alimentaire
 - » Un événement
 - » Votre quartier pour promener un chien d'un voisin
 - » Chez un voisin pour l'aider à faire du travail dans la cour





3. VOUS POUVEZ TROUVER UN EMPLOI OU FAIRE DU TRAVAIL:

- On se sent bien quand on a un emploi.
- En plus, vous pouvez gagner de l'argent en travaillant.
- Pensez à ce que vous aimez faire et ce que vous pouvez faire. Vous pourriez demander à un membre de la famille ou à un ami de vous aider dans ce processus.
- Si vous avez L'internet, vous pouvez chercher-y des emplois.
- Si vous le souhaitez, demandez à quelqu'un de vous aider.
- Il est parfois difficile de trouver un emploi. Si vous n'avez pas d'emploi, essayez de vous tenir occupé à faire d'autres choses.



4. VOUS POUVEZ VISITER OU PARLER AVEC DES AMIS ET VOTRE FAMILLE:

- Il est agréable de visiter et parler avec la famille et les amis.
- Il existe de nombreuses façons de parler avec les amis et la famille:
 - » Téléphonnez-les.
 - » Utilisez Skype.
 - » Envoyez-leur une lettre.
 - » Textez.
 - » Utilisez Facebook.
 - » Allez prendre un café ou faites d'autres activités avec eux.
- Voici certaines façons dont vos amis ou les membres de votre famille peuvent vous aide:
 - » Ils peuvent vous fournir un moyen de transport pour aller à différents endroits.
 - » Ils peuvent vous accompagner à des activités.
 - » Ils peuvent vous parler au téléphone toutes les semaines.
 - » Ils peuvent vous emmener à l'épicerie.
 - » Ils peuvent vous aider à faire un budget.

5. VOUS POUVEZ PRENDRE DU TEMPS POUR VOUS DÉTENDRE:

- Vous détendre peut vous aider à vous sentir bien physiquement et mentalement.
- Il est également important de se détendre quand on se sent malade.
- Exemples de moyens de se détendre:
 - » Écouter de la musique.
 - » Faire un petit sieste.
 - » Faire des exercices de respiration.
 - » Lire un livre.
 - » Regarder un film.
 - » Faire de l'exercice.

Si vous avez de la difficulté à vous détendre, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Ce dernier pourrait vous aider à trouver de bonnes façons d'y arriver.



Bien-être physique

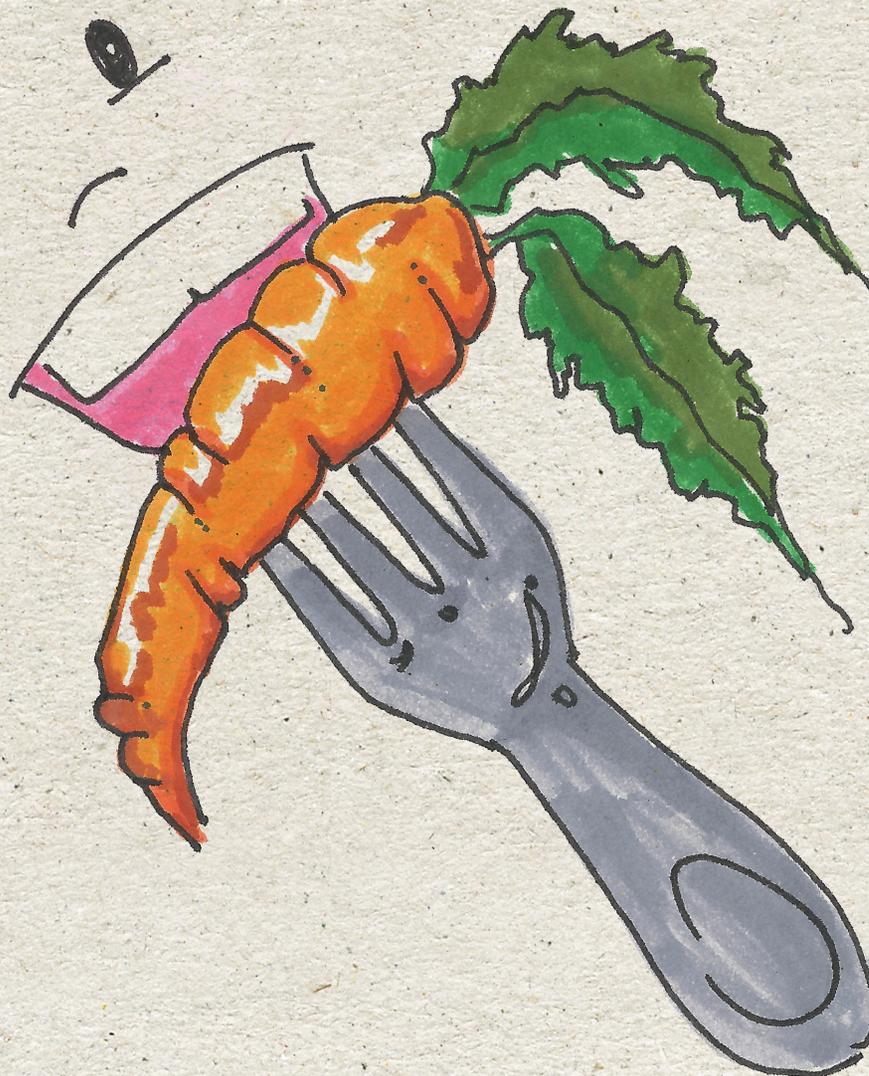
Quand vous vous sentez bien dans votre peau, vous vous sentez habituellement bien sur le plan mental.

Quand vous bougez ou faites de l'exercice de façon périodique, vous vous sentez bien mentalement et physiquement.



Bien-être physique

*Quand vous mangez de la
nourriture saine, vous vous
sentez bien mentalement
et physiquement.*



Il peut arriver que vous vous sentiez moins bien :

Tout comme vous pouvez tomber physiquement malade, par exemple quand vous avez un mal d'estomac ou de tête, il se peut aussi que vous ne vous sentiez pas bien mentalement.

Il arrive parfois que vous ne puissiez pas régler le problème vous-même quand vous ne vous sentez pas bien mentalement. Il est donc important de faire ce que vous pouvez pour ne pas vous sentir mal mentalement.





Pour prendre soin de votre **mieux-être mental**, vous devez prendre soin de **votre mieux-être** physique.

Se sentir bien dans son corps est aussi important que se sentir bien dans son esprit.



Vous pouvez prendre soin de votre corps de nombreuses façons:

1. Vous pouvez boire de l'eau. Cette dernière est meilleure pour votre santé que les boissons gazeuses, ou d'autres liquides qui ne sont pas sains.
2. Vous pouvez manger sainement.
3. Vous pouvez faire de l'exercice.
4. Vous pouvez vous assurer de garder votre corps propre.
5. Vous pouvez aller voir le médecin si vous en voyez le besoin.
6. Vous pouvez vous assurer de bien vous reposer.
7. Vous pouvez éviter l'alcool, les drogues et les cigarettes.

1. VOUS POUVEZ BOIRE DE L'EAU:

- Il est important de boire de l'eau.
- Vous devriez essayer de boire beaucoup d'eau chaque jour.
- Transportez une bouteille d'eau sur vous, que vous pourrez remplir tout au long de la journée.



2. VOUS POUVEZ MANGER SAINEMENT:

- Ce que vous mangez peut changer la façon dont vous vous sentez.
- Ne mangez que quelques sucreries ou produits contenant du sucre.
- La surconsommation de sucre peut être malsaine, tant sur le plan mental que physique.
- Composantes d'une saine alimentation:
 - » Des fruits, comme des bananes, des pommes, des oranges, des bleuets et des framboises;
 - » Des légumes, comme des carottes, des tomates, de la laitue, des épinards, des haricots et des pois;
 - » Des protéines, comme du poisson, des œufs et des viandes;
 - » Différents types de lait, par exemple le lait de vache, d'amande et de soya;
 - » Des aliments comme de l'huile d'olive, du beurre, du granola et du yogourt.
 - » Des aliments comme les pommes de terre, le pain et les pâtes.



3. VOUS POUVEZ FAIRE DE L'EXERCICE:

- Le fait de bouger notre corps peut nous aider à nous sentir bien.
- Faire un peu d'exercice tous les jours peut être bénéfique pour notre corps et notre esprit.
- Commencez par faire un peu d'exercice trois ou quatre fois par jour; il est cependant préférable d'en faire tous les jours.
- Il y a de nombreuses façons de faire de l'exercice.
- Vous pouvez faire de la marche, courir ou nager.
- Vous pouvez vous étirer.
- N'oubliez pas que l'exercice vaut mieux que pas d'exercice alors faites tout l'exercice que vous aimez et pouvez faire, et faites-le aussi souvent que vous le pouvez.



4. VOUS POUVEZ VOUS ASSURER DE GARDER VOTRE CORPS PROPRE:

- Le fait de rester propre est l'une des meilleures façons de rester en santé et de se sentir bien.
- Le fait de rester propre vous aide aussi à bien vous sentir dans votre peau.
- Lorsque vous n'êtes pas propre, il est probable que vous tomberez malade.
- Il est important de prendre une douche ou un bain au moins tous les deux jours. Assurez-vous de vous laver de la tête aux pieds.
- Après vous être nettoyé, portez des vêtements propres.
- Il est également important de garder votre maison et votre chambre à coucher propres. Vous pouvez demander à quelqu'un de vous aider.



5. VOUS POUVEZ VOIR LE MÉDECIN SI VOUS EN VOYEZ LE BESOIN:

- Parfois, quand vous êtes malade, vous aurez à voir le médecin.
- C'est bon de voir le médecin au moins une fois par année pour un examen périodique.
- Si vous vous sentez malade ou mal, allez voir le médecin. Demandez- lui ce que vous devez faire pour vous sentir mieux.
- Appelez le bureau du médecin afin d'obtenir un rendez-vous pour un examen ou demandez à quelqu'un de vous aider à appeler pour fixer un rendez-vous.
- Si vous le souhaitez, emmenez quelqu'un avec vous pour vous aider à parler au médecin.
- Il se peut que le médecin vous prescrive un ou des médicaments ou vous dise de vous reposer pendant quelques jours.
- Écoutez les conseils du médecin, mais n'oubliez pas aussi de lui poser des questions, s'il y a lieu.



6. VOUS POUVEZ VOUS ASSURER QUE VOUS OBTENEZ BEAUCOUP DE REPOS:

- Il est important de dormir suffisamment pour rester en santé.
- Pour rester en santé, vous devez dormir suffisamment, mais il peut être malsain de trop dormir.
- La plupart des gens dorment entre six à huit heures par nuit.
- Essayez de ne pas utiliser l'ordinateur ou de regarder la télévision avant d'aller au lit. Le fait de regarder un écran peut rendre le sommeil difficile.



7. VOUS POUVEZ ÉVITER L'ALCOOL, LES DROGUES ET LES CIGARETTES:

ALCOHOL

- Si vous êtes âgé de plus de 19 ans, il n'y a rien de mal à prendre un verre d'alcool de temps à autre.
- Par contre, si vous buvez trop, vous pouvez être malade, tant sur le plan physique que mental.
- Par ailleurs, le fait de boire trop d'alcool peut vous faire oublier des choses, ou vous rendre triste ou fatigué. La bière, le vin et les panachés sont des exemples de boissons alcoolisées.

DRUGS

- La marijuana, la cocaïne et ecstasy ou drogue de l'amour sont des exemples de drogues.
- Le fait de prendre de la drogue peut non seulement vous rendre malade, et certaines drogues sont illégal.
- Ces drogues peuvent avoir des effets sur votre cerveau. Par contre, vous pouvez prendre les drogues ou les médicaments que votre médecin vous prescrit.

CIGARETTES

- La cigarette est l'un des pires dangers pour votre corps. Le fait de fumer peut endommager votre peau et jaunir vos dents.
- Le fait de fumer peut endommager vos poumons. Vous devenez encore plus malade quand vous fumez.
- Le fait d'être debout ou à côté d'une personne qui fume n'est pas bon pour votre santé. La fumée de la cigarette de cette personne peut vous être nocive.
- Si vous fumez, il se peut que vous perdiez le souffle facilement, raison pour laquelle vous pourriez ne pas être en mesure de vous déplacer autant ou de faire du sport.
- La cigarette peut entraîner de graves problèmes de santé.

Faites un plan

Un plan de santé et de bien-être peut vous aider à rester bien physiquement et mentalement.

Parlez à un ami, à un membre de la famille ou à quelqu'un d'autre au sujet de la création d'un plan de bien-être mental.

Vous pouvez inclure ce qui suit:

- Ce que vous mangez tous les jours.
- Les endroits où vous aimez aller dans la communauté.
- Les activités que vous aimez.
- Les rappels de faire de l'exercice.

Votre plan de bien-être mental peut inclure ce que vous voulez, car il s'agit de votre plan.

Lisez le plan de bien-être d'Elizabeth pour avoir une idée de ce qu'Elizabeth fait pour rester en bonne santé physique et mental.



Plan de bien-être d'Elizabeth

ELIZABETH AIME VIVRE dans sa propre maison. La semaine dernière, elle a rencontré sa meilleure amie, Anne, pour discuter des activités qu'elle peut faire pour qu'elle se sente bien. Il est important qu'Elizabeth se sente heureuse et qu'elle fasse des activités quotidiennes qui l'aident à rester heureuse. Anne a aidé Elizabeth à créer un plan de bien-être mental. Ce dernier énumère tous les éléments de la vie qui rendent Elizabeth heureuse et ce qu'elle peut faire tous les jours pour rester heureuse.

PÉRIODE DE LA JOURNÉE

ACTIVITÉS

Matin

- Se lever à 8 h.
- Boire un verre d'eau froide.
- Préparer le café.
- Prendre sa douche (se laver de la tête aux pieds; se laver les cheveux tous les deux jours; se sécher au moyen d'une serviette).
- Appliquer de la crème hydratante sur le visage.
- Se brosser les dents.
- Mettre des sous-vêtements et vêtements propres.
- Prendre le déjeuner.
- Aller à l'arrêt d'autobus.
- Arriver au travail.

Après-midi

- Prendre l'autobus pour se rendre au cour d'art.
- Manger le diner
- Prendre l'autobus pour aller à la maison.

Soir

- Préparer le souper.
- Faire de l'exercice.
- Regarder la télévision ou lire un livre
- Se brosser les dents.
- Enfiler le pyjama.
- Appeler sa mère.

Voici un plan vide que vous pouvez remplir ou dont vous pouvez parler avec un ami, un membre de la famille ou une autre personne. Vous pouvez inclure les activités que vous faites pendant la journée pour rester bien et en santé.

**PÉRIODE DE
LA JOURNÉE**

ACTIVITÉS

Matin	1.	4.
	2.	5.
	3.	6.

Après-midi	1.	4.
	2.	5.
	3.	6.

Soir	1.	4.
	2.	5.
	3.	6.

References

Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick, 2017. Consulté en ligne à <http://cmhanb.ca>

ANBIC. *Soutien aux personnes ayant un diagnostic mixte; Module 1 : Déficience intellectuelle, santé mentale et approches fondées sur les droits, livret électronique*, 2004. Consulté à <https://nbacl.nb.ca/module-pages/deficience-intellectuelle-sante-mentale-et-approches-fondees-sur-les-droits/?lang=fr>

Centre de toxicomanie et de santé mentale, *La dépression*, 2014. Consulté en ligne à <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/depression-guide-fr.pdf>

Change.org. Free Easy Read resources. resources, 2017. Consulté en ligne le 7 novembre 2017 à <http://www.changepeople.org/blog/december-2016/free-easy-read-resources>

Easy Read Health Wales, 2017. Consulté en ligne à <https://www.easyreadhealthwales.org.uk/healthy-living/mental-health.asp>

Feeling Down: Looking After My Mental Health, aucune date. Consulté en ligne le 7 novembre 2017 à <http://www.easyhealth.org.uk>

People First. Information sur la santé mentale. Consulté en ligne le 7 novembre 2017 à <http://www.peoplefirstinfo.org.uk/health-and-well-being/easy-read-information-for-people-with-learning-disabilities/information-about-mental-health.aspx>

Starkey, L. J., Johnson-Down, L., et Gray-Donald, K. (2001). « Food habits of Canadians: comparison of intakes in adults and adolescents to Canada's food guide to healthy eating », *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 62(2), 61.

Valtin, H., et Sheila A. Gorman (aide technique). (2002). « Drink at least eight glasses of water a day.” Really? Is there scientific evidence for “8×8”? », *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 283(5), R993-R1004.

Cause pour la cause

BIEN-ÊTRE MENTAL

UN GUIDE FACILE À LIRE



**New Brunswick
Association For
Community Living**

**Association du
Nouveau-Brunswick
pour l'intégration
communautaire**