



La santé mentale : Comprendre pour mieux soutenir l'immigration francophone.

**IL N'Y A PAS DE SANTÉ
SANS LA SANTÉ MENTALE**



Présenté par Lucie Robichaud
Conseillère en santé mentale
communautaire



Société
Santé et Mieux-être en français
du Nouveau-Brunswick



Santé
immigration
francophone



Société Santé
en français



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, la santé mentale, c'est la capacité de chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle.



Les conceptions de la santé et de la maladie mentale selon les cultures

Elles ne sont pas universelles

L'effet de l'immigration en bonne santé

Il est intéressant de souligner qu'à leur arrivée au Canada, les personnes immigrantes sont souvent en meilleure santé que l'ensemble de la population canadienne. Elles affichent par ailleurs des taux de dépression et de dépendance à l'alcool moins élevés que la population née au Canada.

Deux raisons :

- Auto-sélection des personnes qui possèdent les capacités pour faire face aux exigences de l'immigration.
- Le processus de sélection des personnes immigrantes qui tient compte de critères tel que l'état de santé.

Au fil des années, cet effet semble se détériorer et rejoint davantage la population du pays d'accueil, notamment en ce qui a trait au taux de dépression.

Plusieurs raisons peuvent expliquer ces changements.

Vieillesse de la personne.

L'adoption de certaines habitudes de vie nuisibles. (mauvaise alimentation, tabagisme, consommation d'alcool, sédentarité)

Les contraintes et difficultés associées au processus d'immigration, tels que les problèmes financiers, la difficulté à accéder à un emploi et la transformation du réseau social.

Points à retenir
afin d'aider les
nouveaux arrivants
à s'adapter :

La normalité est relative.

Nous sommes influencés par notre environnement (alimentation, langage, etc.)

Réalité versus le rêve.

Résistance aux changements.

Perte de nos points de repère.

Conditionnement en tant qu'enfant et comment se déconditionner.

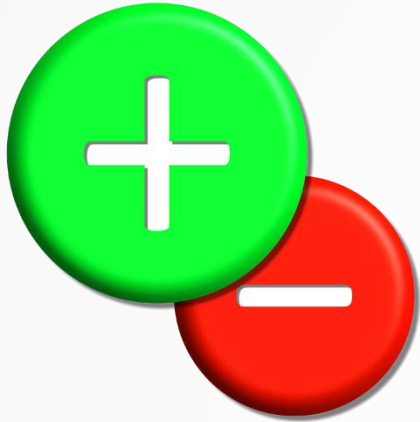
La santé mentale est aussi importante que la santé physique; la santé est un état de bien-être physique, mental et social complet, et non seulement l'absence de maladie.

La santé mentale est à la base de l'intégration, voici ce que les nouveaux arrivant.e.s ont à gérer :



- Il est important pour eux de garder leur identité tout en réécrivant leur propre tableau.
- Se faire une vie avec le vécu qu'ils ont.
- Ils auront à utiliser les stratégies qui ont fonctionné par le passé.

La santé mentale et l'immigration



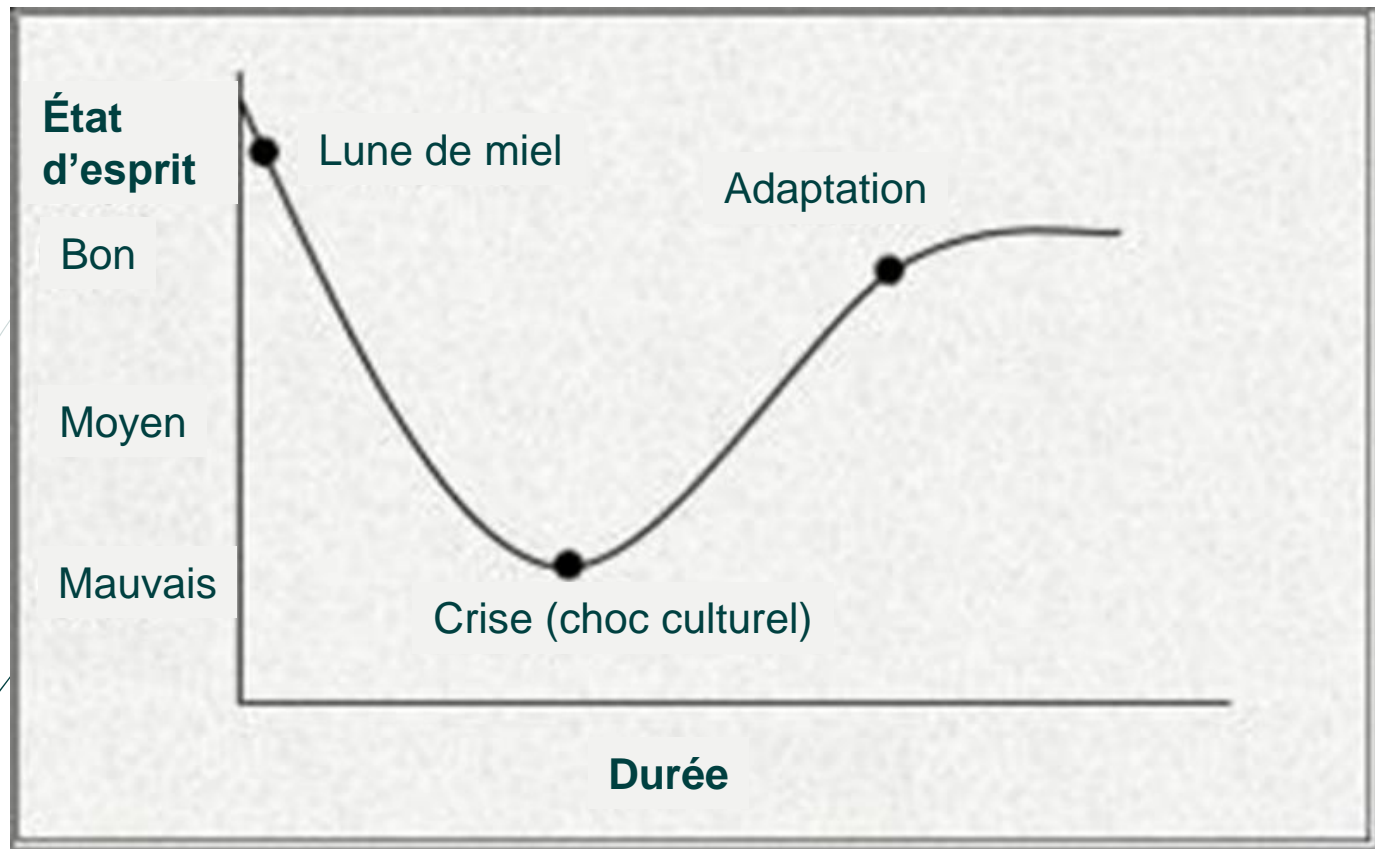
Les déterminants sociaux de la santé mentale.

Ce sont des conditions qui rendent une personne plus ou moins vulnérable à la maladie mentale. Elles constituent donc des facteurs de fragilisation et des facteurs de protection.

L'expérience migratoire engendre à la fois des pertes et des gains pour l'individu et sa famille.

Reconnaître les facteurs de fragilisation et de protection liés au processus migratoire peut constituer des repères pour les intervenant.e.s.

Et ainsi protéger la santé mentale de ces gens.



Au début, ça ressemble à une belle aventure, mais l'adaptation doit se faire. Il peut arriver la crise que l'on retrouve dans la phase creuse du choc culturel. Les pensées et les émotions peuvent ne pas être rationnelles. La peur et l'angoisse sont des émotions normales durant cette période. Si les personnes ne ressentent plus de calme, de joie et sont incapables de voir du bon dans leur situation, elles peuvent avoir besoin de parler à une autre personne qui, par son métier, sera capable de les soutenir, les écouter et les aider à aller mieux.

Qu'est-ce qui influence notre santé mentale?





Qu'est-ce que la résilience?

- La capacité de faire face à des circonstances stressantes et de les surmonter.
- La capacité de triompher de l'adversité.
- Demeurer en santé et bien dans sa peau malgré les exigences du quotidien.



Les 7 clés de la résilience

- **Contrôle** : connaissance et capacité d'influencer un résultat.
- **Compétence** : capacité à gérer efficacement une situation.
- **Confiance** : croire en ses capacités personnelles.
- **Connexion** : créer un sentiment d'appartenance.
- **Caractère** : avoir un sens moral et des valeurs solides.
- **Contribution** : capacité à faire la différence.
- **Capacité d'adaptation** : capacité à gérer efficacement le stress.



Pourquoi la résilience est importante?

Être résilient aide à affronter les épreuves, à les surmonter pour en sortir plus fort. Les difficultés rencontrées deviennent des opportunités. La résilience diminue les effets négatifs des traumatismes sur la santé mentale et physique: anxiété, stress, épuisement professionnel.



Comment augmenter sa résilience?

Faire des plans réalistes et réalisables en plus de les mener à terme.

Cultiver une image de soi positive et faire confiance à ses habiletés.

Comprendre et gérer ses émotions de façon saine.

S'exercer à avoir un dialogue honnête et calme.

Pratiquer sa capacité à résoudre des problèmes.

Maintenir des liens sociaux forts.



Principaux facteurs de protection

- Espoir de conditions de vie meilleures;
- Obtention d'un emploi;
- Maîtrise du français ou de l'anglais;
- Connexion et solidarité familiale;
- Ajustement des rôles hommes/femmes;
- Soutien entre immigrant.e.s récemment arrivés au pays;
- Soutien des membres de la communauté;
- Peu de distance entre la culture d'origine et la culture d'accueil;
- Sentiment d'appartenance à une communauté culturelle;
- Ouverture aux valeurs de la société d'accueil;
- Estime de soi;
- Sentiment de sécurité pour soi.



Facteurs de fragilisation

Déqualification professionnelle

Baisse du statut socio-économique

Pauvreté

Barrière linguistique

Séparation prolongée des membres de la famille

Non ajustement des rôles familiaux

Perte de réseaux sociaux et isolement

Forte distance entre la culture d'origine et la culture d'accueil

Attitude rigide par rapport aux valeurs de la société d'accueil

Discrimination

Xénophobie (racisme, ségrégation, discrimination)

Stress prémigratoire (guerre, camps de réfugiés, etc.)

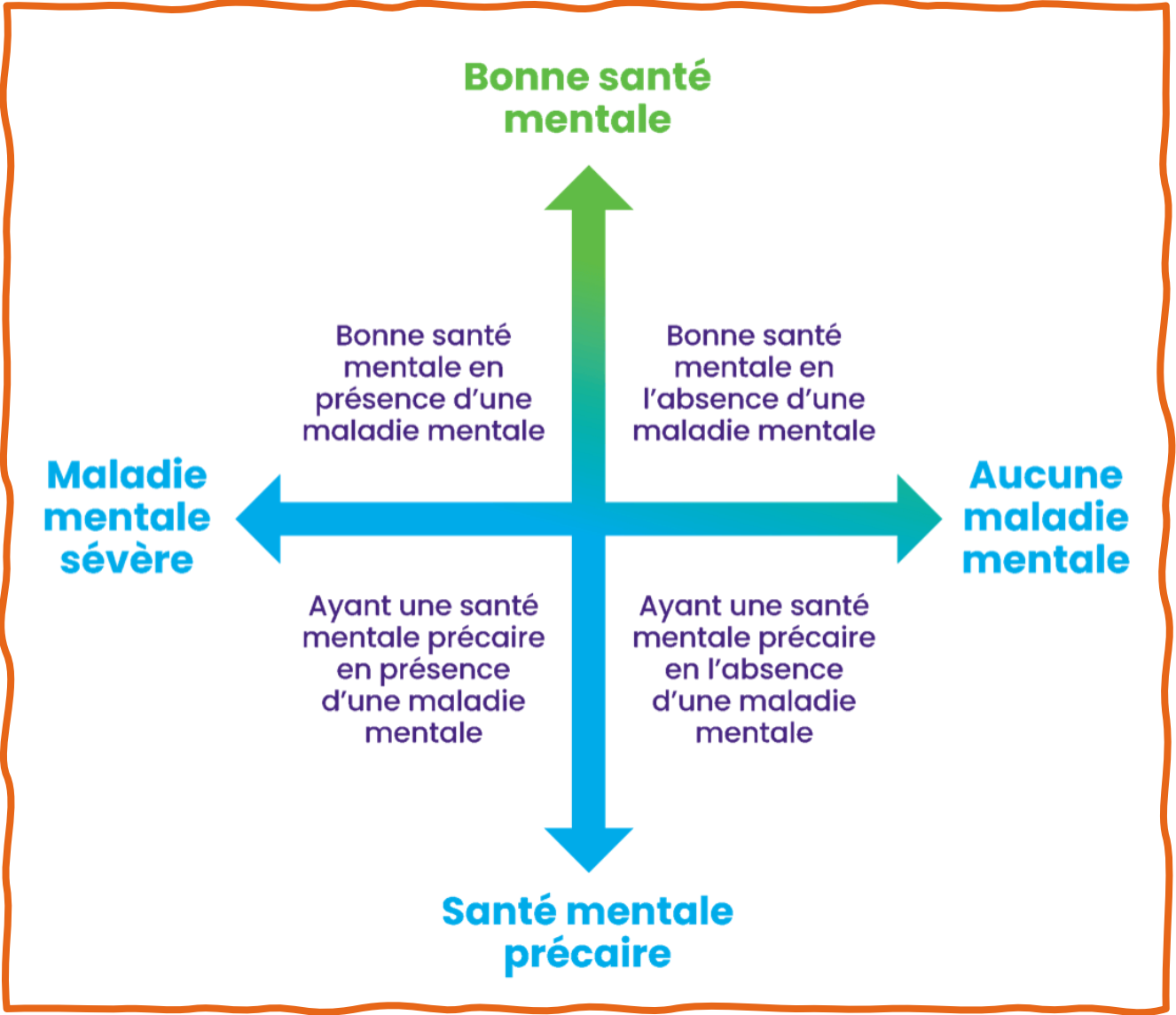
Inquiétudes pour les proches demeurés dans le pays d'origine

Attente et incertitude liées au statut d'immigration

Bâtir le coffre à outils

De quoi avons-nous besoin?

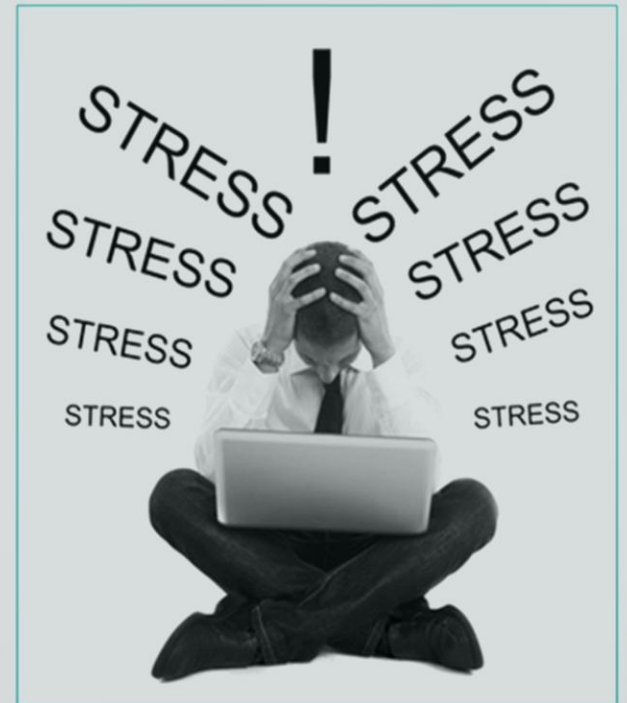




Le stress est la réponse chimique face à un agent stressant. Il nous met en état de vigilance face à la menace.

Le Stress

P ➔ R = S





Les bleus

- Il nous arrive tous de ressentir les bleus, de ne pas avoir le goût de se lever.
- Se sentir déprimé après une rupture ou un deuil.
- Nous avons tous broyé du noir ou ressenti de la tristesse.



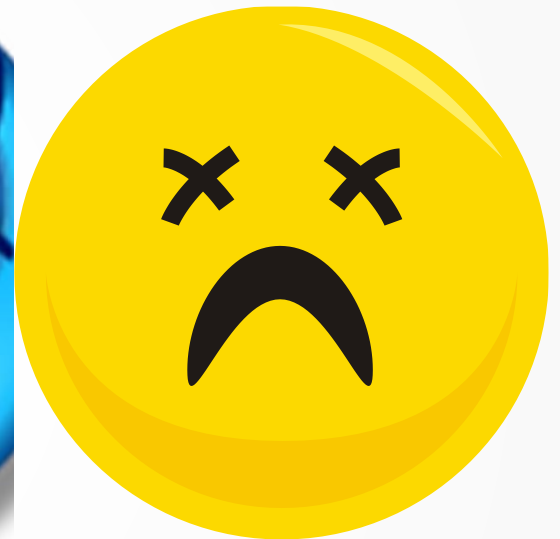
Tout cela ne dure que quelques jours

- **Cela est normal.**
- **Cette dépression est une réaction à une situation désagréable.**
- **Ces sentiments sont universels.**

La différence entre les bleus et la dépression

Les bleus deviennent une maladie mentale lorsqu'ils :

- Persistent pour au moins 2 semaines;
- S'approfondissent ou empirent;
- Interfèrent avec le travail et la vie quotidienne;
- Provoquent une perte d'intérêt et de plaisir dans les activités.



Près de la moitié des adultes présentent des symptômes de maladie mentale à un moment donné de leur vie : la dépression est très fréquente.

La dépression

- ▶ 4 à 5 % des Canadiens et Canadiennes vivent avec une dépression.
- ▶ La dépression est le trouble de l'humeur le plus fréquent. Une personne déprimée se sent très triste ou désespérée.


La dépression



- C'est une maladie, sans aucune cause apparente.
- Elle persiste pendant des semaines et même plus longtemps.
- Elle s'aggrave et perturbe la vie quotidienne.
- La dépression clinique est une maladie mentale.



La dépression

- ▶ Les personnes atteintes de dépression n'ont aucun contrôle sur la biochimie de leur cerveau. Elles ne choisissent pas d'être en dépression.
 - ▶ La dépression est présente, jusqu'à un certain point, dans la plupart des maladies mentales.
- 

Des changements dans la vie peuvent causer la dépression



Problème financier



Problème de santé



Perte d'un être cher



Addictions



Changement de saison



Changement hormonal



Difficultés au travail



La dépression provoque des changements physiques

Changement de poids
et d'appétit

Fatigue, perte
d'énergie, faiblesse

Problèmes de sommeil,
dormir beaucoup ou
peu

Nervosité

Douleurs, maux de tête
et douleurs
musculaires sans
cause apparente

Troubles gastro-
intestinaux, constipation

Sentiments



Comprendre l'anxiété



- ▶ Elle fait partie intégrante de nos vies. Elle permet d'affronter certains obstacles.
- ▶ Elle devient un trouble anxieux lorsqu'elle est disproportionnée, irrationnelle et illogique.
- ▶ La personne ne peut pas se raisonner, car l'anxiété est trop intense.
- ▶ Elle peut devenir permanente et envahissante.

L'anxiété est une émotion désagréable

L'importance de gérer
nos émotions, car
celles-ci nous indiquent
souvent un besoin
qui n'est pas comblé.




Elle est une réaction psychique de
l'organisme, elle se distingue par son
caractère émotionnel.

À quoi ressemble l'anxiété?

Symptômes physiques:

- Rythme cardiaque rapide ou palpitations;
 - Essoufflements - Impression d'étouffer;
 - Douleurs ou serremments dans la poitrine;
 - Tremblements ou frissons;
 - Tensions musculaires;
 - Transpiration ou bouffées de chaleur
 - Inconfort et papillons dans l'estomac;
- Étourdissements;
 - Mains moites;
 - Corps crispé ou muscles tendus;
 - Mal au ventre;
 - Vomissements;
 - Se ronger les ongles;
 - Mal de tête;
 - Fatigue.



À quoi ressemble l'anxiété?

Symptômes comportementaux:

- Éviter les situations susceptibles de provoquer ou d'intensifier l'anxiété;
- Isolement / Retrait;
- Ne pas participer à un événement ou à un engagement;
- Se dire malade afin d'éviter des rôles ou des tâches qui provoquent l'anxiété;
- Éviter les fêtes ou autres situations sociales.

Les causes de l'anxiété?

L'anxiété peut être causée par :

- une prédisposition génétique;
- une situation stressante;
- le stress psychologique;
- une expérience traumatisante;
- des changements biologiques.

Comment savoir si quelqu'un vit de l'anxiété?

La personne sursaute souvent au moindre bruit.

Elle a peur que quelque chose de terrible lui arrive ou arrive à d'autres personnes.

Elle est facilement irritable.

Elle a souvent une peur soudaine de mourir ou d'agir de manière incontrôlée.

Elle s'inquiète souvent d'avoir fait quelque chose incorrectement, même si elle sait qu'elle a accompli la tâche de la bonne manière.

Elle a peur des maladies (se méfie des microbes, des infections, de la saleté, de la poussière, de la contamination).

Elle a constamment besoin de réconfort.

Il lui arrive souvent de faire des choses à plusieurs reprises (par exemple, se laver les mains).



S'il vit de l'anxiété? voici quelques suggestions:

Éviter la caféine et
autres stimulants
(nicotine, boissons,
chocolat)

Mettre de temps en
temps les écrans
de côté (jeux,
cellulaire, etc.)

Éviter d'éviter
(situations)

Aller vers des
ressources



Respiration

Pincez la narine droite en inspirant et expirez avec la gauche en alternant d'une narine à l'autre.



Respiration

CALMEZ VOTRE MENTAL EN MOINS DE 3 MINUTES

RESPIRE


1
INSPIREZ : 4 SECONDES

2
EXPIREZ : 4 SECONDES

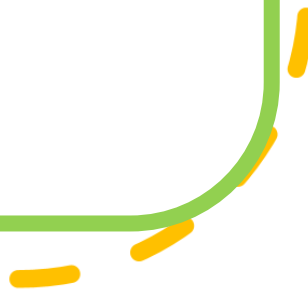
3
RÉTENTION, POUMONS VIDES :
4 SECONDES

www.sosohealthy.fr

www.sosohealthy.fr



Trucs pour contrôler l'anxiété

- Respiration 4, 7, 8 ou le 4, 4, 4
 - Écouter de la musique
 - Pratiquer la pleine conscience, 5-4-3-2-1 (utiliser nos 5 sens)
 - Visualisation
 - Méditation
 - Exercice
- 

EXERCICE

- 30 à 60 minutes de marche par jour ou d'autres exercices.
- Marcher 20 minutes dehors réduit le stress, donc également l'anxiété et permet au corps de se libérer du cortisol.



ALIMENTATION

- Manger sainement car les études montrent qu'une alimentation riche en aliments transformés ou fast-food peut contribuer à l'humeur et à l'anxiété. Optez pour des aliments utiles au système nerveux.



DORMIR SUFFISAMMENT

- Le manque de sommeil peut contribuer à des problèmes d'anxiété, parce que le manque de sommeil est un stress sur votre corps. Pour les adultes, il est recommandé d'avoir 8 heures de sommeil.
- Le sommeil permet de régénérer le système nerveux et libère le corps du stress de la journée.





LE TROUBLE DE STRESS POST- TRAUMATIQUE

Est un trouble invalidant qui se développe après une exposition à un événement traumatisant.

Symptômes:

Pensées intrusives, des cauchemars et des flash-backs, l'évitement des rappels du traumatisme, des humeurs négatives, une hypervigilance et des troubles de sommeil.

Conseils de communication:

- Soyez patient et compréhensif.
- Évitez de poser des questions directes sur l'évènement traumatique.
- Soyez attentif à ses besoins.
- Écoutez sans jugement.
- Offrez votre soutien.

Dix façons d'améliorer sa santé mentale

Une santé mentale saine : une vie équilibrée

Il suffit de peu pour éveiller l'espoir

Favoriser l'établissement de relations saines et positives.

Avoir un bon sens de l'humour. Le rire est en effet très bon pour la santé mentale!

Ne faire qu'une seule chose à la fois. Apprendre à profiter pleinement du moment présent.

Ne pas négliger ses passe-temps. Ils contribuent à garder le cerveau actif!

Faire du bénévolat dans sa collectivité. Le bénévolat est profitable pour la collectivité et contribue à améliorer le mieux-être.

Se fixer des objectifs réalistes; le fait de les atteindre donne de la confiance et un sentiment de satisfaction.

Demeurer actif. L'activité physique contribue au mieux-être psychologique ainsi qu'à la réduction de la dépression, du stress et de l'anxiété.

Prendre quelques minutes chaque jour pour fermer les yeux, prendre quelques grandes respirations et se détacher de son environnement. Cela contribue à diminuer la tension artérielle et à calmer l'esprit.

« Collectionner » les beaux moments. Se souvenir de moments heureux, de réconfort, de paix intérieure ou de tout autre moment positif.

Dresser chaque jour une liste de trois choses pour lesquelles on est reconnaissant. La gratitude renforce le système immunitaire.

Ressources

Services de santé mentale

Thérapie une séance à la fois
Service de crise

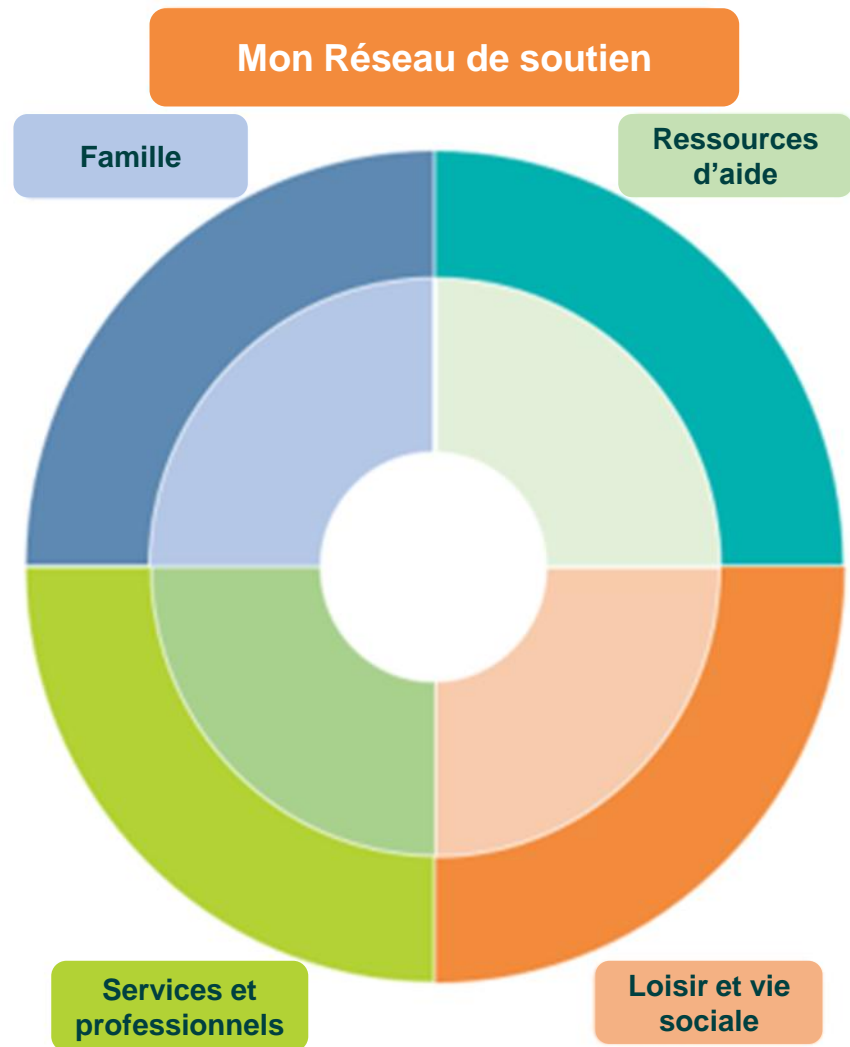
2-1-1 / ressources

8-1-1/ info santé

9-1-1/ urgences

9-8-8/ prévention du suicide -
Canada

1-866-355-5550- NB
Santé mentale et
Traitement des dépendances



Nom: _____

Dates: _____

Références et ressources

Association canadienne pour la santé mentale, troubles d'anxiété
www.cmha.ca/fr/

Association canadienne pour la santé mentale/filiale Montréal
www.acsmmontreal.qc.ca
Guide des Relations interculturelles en santé mentale

Commission de la santé mentale du Canada : outil d'évaluation de notre santé mentale
<https://commissionsantementale.ca>

Ladepression.ca

Merci à nos partenaires



Cette présentation est financée par Immigration, Réfugiés, et Citoyenneté Canada, dans le cadre du projet national Santé Immigration francophone de la Société Santé en français.



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada