

# SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE AU CANADA

Cette semaine est consacrée à la santé mentale au Canada. Pourtant, l'anxiété, la dépression et toutes sortes de troubles de la santé mentale nous accompagnent toute l'année. Cela est encore plus vrai actuellement, alors que la pandémie continue d'affliger la classe ouvrière, notamment les travailleuses et travailleurs de première ligne.

En temps normal, un adulte sur cinq et un enfant sur cinq souffrent d'un problème de santé mentale à un moment donné de leur vie. Voilà qui représente une proportion considérable de nos membres et de la société. Que pouvons-nous faire?

Profitons de cette semaine consacrée à la santé mentale pour réfléchir aux propositions suivantes :

- Débarrassons-nous de la dichotomie « sain/malade » en santé mentale;
- Reconnaissons nos peurs et angoisses en ces temps d'incertitude;
- N'hésitons pas à nous tourner vers d'autres pour solliciter une oreille bienveillante, et évitons à notre tour de juger;
- Prenons soin de nous-mêmes.

Voici justement quelques moyens de prendre soin de nous-mêmes :

- S'accorder du temps pour décompresser;
- Résister à l'envie d'étouffer ce qu'on ressent;
- Manger sainement;
- Faire de l'exercice et dormir suffisamment;
- Obtenir de l'aide en recourant aux ressources qui se trouvent à la fin de ce bulletin.

Les personnes qui souffrent d'angoisse font souvent l'objet de caractérisations injustes, fausses et blessantes. Ces idées préconçues découlent de la société moderne, des traumatismes, du stress, de l'incertitude et de l'intimidation. Les troubles de santé mentale d'une personne ne sont pas imputables à ses défauts de caractère. Ce genre d'optique place toute la responsabilité sur l'individu en souffrance, comme s'il contrôlait entièrement sa santé.

.../2

Or, c'est ignorer les facteurs sociaux, culturels et médicaux qui entrent en jeu. Notre société capitaliste et colonisée moderne favorise cette tendance, car les entreprises tiennent à faire de nous des consommatrices et consommateurs « individuels », détachés de notre penchant naturel à la collaboration et à la solidarité.

La consommation accrue et continue ne rend pas plus heureux. Elle entraîne plutôt un manque d'épanouissement. Ce n'est pas notre nature humaine qui nous y pousse. Elle résulte plutôt de la mise en place de systèmes destinés à promouvoir l'individualisme et rien d'autre que la gratification.

Mais le problème est loin d'être uniquement individuel. Collective ou individuelle, notre santé mentale est ravagée par :

- les vastes répercussions de l'injustice sociale et économique;
- le fossé évident qui existe entre ce dont nous, travailleuses et travailleurs, avons besoin et ce que nos employeurs sont disposés à nous octroyer;
- une société néolibérale qui blâme l'individu;
- l'itinérance et la pauvreté, ainsi que la honte et la stigmatisation qui en découlent;
- de longues heures de travail difficile et peu apprécié, qui conduisent à l'épuisement.

Il est important de savoir qu'il existe du soutien et qu'il n'y a aucune honte à le demander. Nous entretenons un réseau de déléguées et délégués sociaux qui, en toute confidentialité, vous aideront à trouver du soutien. Le STTP travaille également à l'élaboration d'une formation sur la santé mentale. Elle sera bientôt disponible en ligne.

Si vous êtes en souffrance, n'hésitez pas à recourir aux ressources ci-dessous :

- **Délégué social ou déléguée sociale de votre section locale**
- **L'Association canadienne pour la santé mentale : [cmha.ca/fr](https://cmha.ca/fr)**

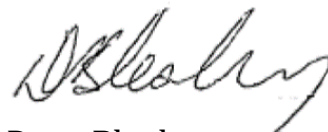
Personne ne devrait souffrir dans l'isolement. Faisons preuve de patience devant nos différences et serrons-nous les coudes pour le bien-être de toutes et tous.

Solidarité,



Bev Collins

Secrétaire-trésorière nationale



Dave Bleakney

2<sup>e</sup> vice-président national

