



Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Source : <https://cmha.ca/fr/semaine-sante-mentale/>

Semaine de la santé mentale : Pratiquons la compassion

Savez-vous que la semaine de la santé mentale se déroule au Canada du 6 au 12 mai 2024? Le thème de cette campagne cette année est «L'apaisement par la compassion». La compassion, c'est cette vive émotion qui nous pousse à agir pour atténuer la souffrance. Des recherches scientifiques convaincantes montrent que le fait de témoigner de la compassion à autrui, de recevoir de la compassion et de s'autoriser à faire preuve d'autocompassion est très bénéfique pour notre santé mentale. Voici des informations partagées par l'Association canadienne pour la santé mentale (nationale) au sujet de la compassion.

Quels sont les bienfaits de témoigner de la compassion?

- Faire preuve de compassion envers les autres a une influence particulièrement importante sur notre santé mentale et notre bien-être. Lorsque nous traitons les autres avec compassion, en leur témoignant de la bienveillance et de la gentillesse, notre « humeur » tend à en bénéficier.
- Selon les recherches, la compassion est tout aussi agréable pour la personne qui l'exprime que pour celle qui en est l'objet.
- Aider les autres peut aussi avoir un effet domino, car les personnes observant des actes de compassion peuvent être amenées à en accomplir elles aussi.
- Faire preuve de compassion envers les autres peut modifier notre façon de penser, en nous faisant percevoir notre environnement plus positivement.

Quels sont les bienfaits de la compassion envers soi-même?

Voici comment la Dre Kristin Neff et ses collègues, des spécialistes en la matière, décrivent l'autocompassion: «se traiter avec la même gentillesse, la même attention et la même considération que celles que nous offririons à nos proches».

- En accueillant nos lacunes et nos échecs personnels avec bienveillance plutôt qu'en nous jugeant durement, il est plus facile de nous accepter nous-mêmes. Cette approche favorise une meilleure estime de soi et améliore notre bien-être.
- En ayant recours à l'autocompassion, nous pouvons mieux faire face aux revers et aux échecs dans notre vie.
- La pratique de l'autocompassion nous permet d'avoir une meilleure relation avec nous-mêmes. Nous portons moins de jugements négatifs à notre égard, et notre dialogue intérieur devient plus encourageant et bienveillant.
- L'autocompassion est aussi associée au bonheur, à l'optimisme, à l'amélioration de l'humeur et à une vie épanouie et porteuse de sens.

Tout au long de la semaine, nous vous encourageons à faire preuve de compassion, non seulement en reconnaissant la souffrance, mais aussi en faisant preuve de sollicitude et de



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

gentillesse. La compassion peut commencer à l'intérieur de soi, s'étendre aux gens de notre entourage et, pourquoi pas, aux gens de l'ensemble du Canada. Voulez-vous relever ce défi?

Pour obtenir plus d'information à propos de la semaine de la santé mentale et pour avoir accès à une trousse d'outils contenant des idées pratiques au sujet de la compassion, visitez <https://cmha.ca/fr/semaine-sante-mentale/>

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.