



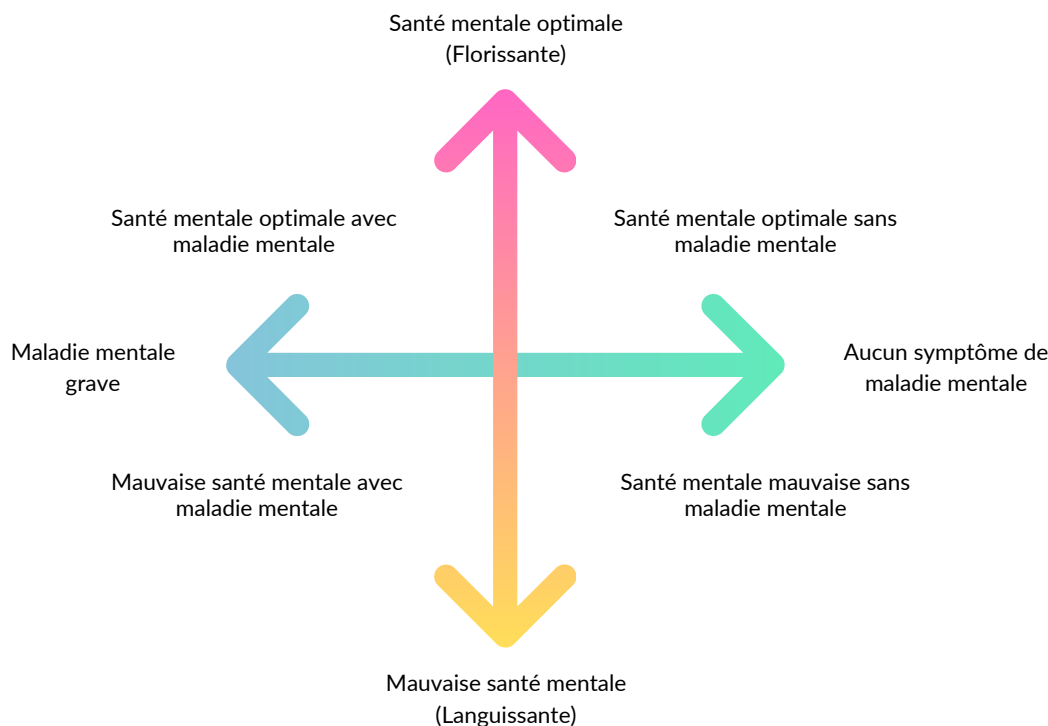
Réflexion et discussion

Double continuum de santé mentale



La santé mentale n'est pas simplement « bonne » ou « mauvaise » - c'est un continuum qui englobe un large éventail d'expériences et de symptômes. Alors, comment tirer le meilleur parti de notre santé mentale, en période de stress comme et au quotidien?

Le chercheur **Corey Keyes** a mis au point un modèle de santé mentale à double continuum qui nous aide à réfléchir sur notre santé mentale comme se situant sur un continuum.



À une extrémité de ce continuum se trouve la dépression, caractérisée par un sentiment d'inutilité et de désespoir. À l'autre extrémité se trouve l'épanouissement : un sentiment de connexion, de but et de sens. Et au milieu se trouve ce que l'on appelle la langueur, c'est-à-dire le fait de n'être ni déprimé.e ni épanoui.e, mais de se débrouiller.

La langueur est « l'absence de santé mentale ». Keyes la décrit comme « un état dans lequel un individu est dépourvu d'émotion positive envers la vie, ne fonctionne pas bien psychologiquement ou socialement, et n'a pas été déprimé au cours de l'année écoulée. En bref, les personnes languissantes ne sont ni malades ni saines mentalement. »

Reference:

Keyes, CLM. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. July 2002 Journal of Health and Social Behavior 43(2):207-22



Réflexion et discussion

Double continuum de santé mentale



Réflexion et discussion

Selon toi, pourquoi est-il important de savoir à quoi ressemble l'épanouissement et comment on le ressent? Pourquoi est-il important de savoir à quoi ressemble le fait de se languir et ce qu'il nous fait ressentir?

Considère ta communauté.

- Quel est le pourcentage de personnes qui, selon toi, s'épanouissent?
- Quel pourcentage est relativement sain mentalement?
- Quel est le pourcentage de personnes qui se languissent?
- Qu'est-ce qui te fait dire cela?
- Quelles sont les choses qu'une personne peut faire pour se sortir d'un état de langueur?
- Pourquoi penses-tu que ces choses pourraient être utiles?

Alors, à quoi ressemble la déprime dans la vie de tous les jours?

Les émotions et états d'esprit suivants sont des indicateurs qu'une personne peut être en état de langueur. Les jeunes adultes et les membres de leur famille peuvent être en mesure de reconnaître ces signes chez elleux ou chez leurs proches.

- Manque de motivation
- Pensée brumeuse, sentiment de manque de concentration
- Peu d'enthousiasme pour la vie en général
- Sentiments de vide
- Morosité et ennui
- Absence d'engagement ou de passion au travail ou à l'école
- Travailler à des objectifs afin d'éviter quelque chose de négatif plutôt que de réaliser quelque chose de positif



Réflexion et discussion

Double continuum de santé mentale



Réflexion et discussion

1. Réfléchissez et partagez certains des changements que vous avez apportés au cours de l'année écoulée et réfléchissez à certains des changements que vous espérez voir à l'avenir.
 - a. Du passé au présent
 - i. Marquez un X sur le quadrant qui correspond à votre situation passée (par exemple, l'année dernière).
 - ii. Marquez un autre X là où vous vous voyez maintenant.
 - iii. Réfléchissez à la façon dont vous êtes arrivé là.
 - iv. Partagez vos idées avec un.e ami.e.
 - b. Du présent au futur
 - i. Marquez un X sur le quadrant qui correspond à l'endroit où vous vous voyez maintenant.
 - ii. Marquez un autre X à l'endroit où vous aimeriez être (si c'est différent de ce que tu es actuellement).
 - iii. Réfléchissez aux moyens d'y parvenir.
 - iv. Partagez vos idées avec un.e ami.e.
2. Selon toi, pourquoi est-il important de savoir à quoi ressemble l'épanouissement et comment on le ressent? Pourquoi est-il important de savoir à quoi ressemble le fait de se languir et ce qu'il nous fait ressentir?
3. Considère ta communauté. Quel est le pourcentage de personnes qui, selon toi, s'épanouissent? Quel pourcentage est relativement sain mentalement? Quel est le pourcentage de personnes qui se languissent? Qu'est-ce qui te fait dire cela?
4. Quelles sont les choses qu'une personne peut faire pour se sortir d'un état de langueur? Pourquoi penses-tu que ces choses pourraient être utiles?



Réflexion et discussion

Double continuum de santé mentale



Défi en 10 questions!

Passez en revue le quiz pour adultes de 10 questions ci-dessous et réfléchissez à la manière dont il pourrait être modifié ou reformulé pour un public de jeunes.

Travaillez en binôme ou en petits groupes pour créer un court quiz pour vos pairs.

Créez une liste de conseils sur ce qu'un jeune pourrait faire s'il souffre de motivation et d'énergie ou s'il présente d'autres signes de langueur. Partagez le quiz et les conseils avec quelques amis et faites un retour sur votre expérience.

Un questionnaire a été élaboré par les chercheur.euse.s du *Human Flourishing Program de Harvard* pour évaluer le bien-être physique, mental et émotionnel global d'une personne. Bien qu'il n'y ait pas de score spécifique pour déterminer si une personne est vraiment épanouie, plus le score est élevé, plus la personne a tendance à se porter bien.

Les chercheur.euse.s ont constaté que le simple fait de répondre au questionnaire et de réfléchir aux questions peut mettre les gens sur la voie de changements positifs.

Pour chaque question, choisis la réponse qui reflète le mieux ta position sur une échelle de 0 à 10, 10 étant la réponse la plus positive. Ce quiz est destiné à t'amuser et ne doit pas remplacer les conseils d'un.e professionnel.le de la santé mentale.

1. Dans quelle mesure es-tu satisfait.e de la vie dans son ensemble ces jours-ci?
2. Dans quelle mesure te sens-tu habituellement heureux.se?
3. En général, comment évalues-tu ta santé physique?
4. Comment évalues-tu ta santé mentale en général?
5. Dans l'ensemble, dans quelle mesure penses-tu que les choses que tu fais dans ta vie en valent la peine?
6. Je comprends le but de ma vie.
7. J'agis toujours de manière à promouvoir le bien en toutes circonstances, même dans des situations difficiles et éprouvantes.
8. Je suis toujours capable de renoncer à un certain bonheur maintenant pour un plus grand bonheur plus tard.
9. Je suis satisfait.e de mes amitiés et de mes relations.
10. Mes relations sont aussi satisfaisantes que je le souhaiterais.