

Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588
centrelabellecentre@uhearst.ca

La santé mentale et le bien-être

Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale peut se définir comme un état de bien-être émotionnel, mental et spirituel qui englobe nos émotions, nos pensées, nos expériences personnelles et notre façon de réagir à notre environnement. Plusieurs personnes parlent de la santé mentale et du bien-être comme étant un état mental qui repose sur l'équilibre entre les différentes sphères de la vie. Avoir une bonne santé mentale nous permet d'affronter les sources de stress de la vie au quotidien et de pleinement nous épanouir.

La santé mentale de chaque personne est affectée par différents facteurs et événements, alors il est normal que notre santé diffère de celle des autres. Voici quelques facteurs pouvant affecter ou influencer notre santé mentale :

- ✓ notre santé physique
- ✓ notre travail;

- ✓ notre réseau de soutien social et communautaire;
- ✓ notre famille, nos amis et nos autres relations;
- ✓ notre spiritualité;
- ✓ notre âge, notre genre, notre culture ou notre ethnicité;
- ✓ notre accès aux services et à différentes sources de soutien (ex. revenu, sécurité alimentaire, logement, sécurité d'emploi et autres);
- ✓ notre accès à des outils pour faire face à des émotions difficiles;
- ✓ les traumatismes de vie que nous avons vécus ou la stigmatisation.

Il importe de préciser qu'étant donné qu'il y a plusieurs facteurs ou événements pouvant affecter notre santé mentale, il est normal que de temps à autre nous rencontrions des difficultés et moments plus difficiles. Enfin, bien que les différentes sphères (ex. famille, amie, travail, santé physique, loisirs) de notre vie peuvent sembler indépendantes, celles-ci sont en fait toutes interreliées, ce qui signifie



« La santé est essentiellement basée sur l'équilibre et l'harmonie en vous et avec tout ce qui vous entoure. »

- Sadhguru

que lorsqu'il y a un changement dans l'une d'elles, cela peut affecter d'autres aspects de notre vie, par le fait, même notre santé mentale. De là, l'importance d'essayer de garder un équilibre dans notre vie.

La santé mentale et les troubles mentaux

Certains gens pensent souffrir de troubles mentaux du moment où ils vivent des périodes plus éprouvantes ou se sentent moins bien, ce qui n'est pas souvent le cas. Ces moments plus difficiles peuvent simplement signifier que nous devons davantage penser à nous en allant chercher de l'aide ou en mettant en place de nouveaux outils pour gérer les défis. Il est important de s'arrêter un moment et de réfléchir aux outils ou stratégies qui sont à notre disposition lorsque des moments plus durs se font sentir. Il ne faut pas oublier que

nous ne sommes pas seuls à vivre des difficultés et qu'il existe de nombreuses possibilités de soutien.

Défi

Prenez un moment pour réfléchir à votre santé mentale. Il est important de s'arrêter régulièrement pour réfléchir à notre niveau de bien-être.

Où vous situez-vous sur ce spectre?



Ressources

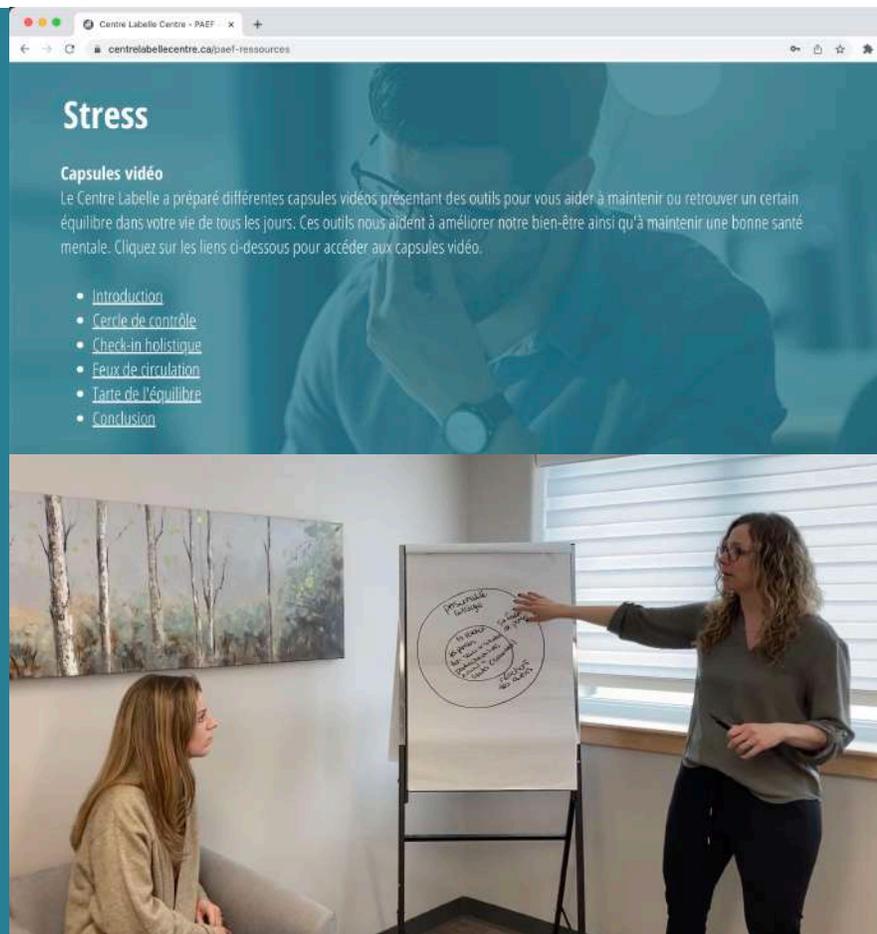
Saviez-vous que sur le site web du Centre Labelle Centre il y a plusieurs outils et stratégies de bien-être à votre disposition?

En effet, sur le site web du Centre Labelle Centre il est possible de visionner quelques vidéos présentant des stratégies et outils pour vous aider à maintenir ou retrouver un certain équilibre dans votre vie de tous les jours. Ces outils vous aideront à améliorer votre bien-être ainsi qu'à maintenir une bonne santé mentale.

Site web : centrelabellecentre.ca

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca





Pour les prochains mois, chacun des membres de l'équipe du Centre Labelle Centre partagera avec vous l'une de leurs recettes favorites afin que vous puissiez vous familiariser avec notre équipe!

Pour ce mois-ci, Véronique Proulx, conseillère en santé mentale au Centre Labelle Centre, partagera avec vous l'une de ses recettes préférées. Véronique est membre de l'équipe du Centre Labelle Centre depuis début 2022. Diplômée du programme de travail social de l'Université Laurentienne, Véronique offre des services d'intervention psychosociale à la clientèle du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Recette : Tarte à la limette simple

Voici une recette délicieuse et très simple de tarte à la lime pour les journées plus chaudes de l'été.

Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de chapelure Graham
- 2/3 tasse (180 ml) de beurre demi-sel, fondu
- 1/2 tasse (125 ml) de crème 35 % (manière plus rapide est également efficace - soit la crème déjà fouettée, environ 3/4 du contenant)
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre à glacer
- Quelques extraits de vanille
- 1 canne de lait sucré évaporé « Eagle Brand »
- 2/3 tasse (180 ml) de jus de lime (soit environ 4 limes) – ajoutez plus ou moins tout dépend du goût de lime désirée
- 1 lime, zeste
- 1 paquet de fromage à la crème ramollie



Préparation :

- 1) Faites d'abord la croûte. Préchauffez le four à 350 °F. Mélangez la chapelure et le beurre fondu. Façonnez dans un moule à tarte ou un moule à fond amovible et cuisez environ 15 minutes. Laissez refroidir.
- 2) À l'aide d'un batteur électrique ou d'un fouet, montez la crème et ajoutez-y le sucre et la vanille. Lorsque la crème se tient bien, ajoutez le reste des ingrédients et mélangez délicatement en pliant. Versez dans la croûte refroidie.
- 3) Réfrigérez au moins 2 heures avant de servir. Vous pouvez garnir de zeste ou de tranches de limes fraîches.

**Recette qui se double et congèle facilement

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Jeunesse, J'écoute (2021). Qu'est-ce que la santé mentale? <https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-que-la-sante-mentale/>