

PLUS ÇA CHANGE, MOINS C'EST PAREIL... VIVRE, C'EST S'ADAPTER!

Semaine de la santé mentale 1996

Source: JEAN, Marie-Claire. *Association canadienne pour la santé mentale- Chaudière-Appalaches, 1996.*

Vivre c'est s'adapter!

Arrêtez-vous un instant et pensez aux divers aspects de votre vie (famille, amour, travail, finances, loisirs, etc.) ... Pouvez-vous vraiment affirmer qu'aucun changement n'a interféré sur vos habitudes de vie au cours des dernières années?

Notre société qui est en profond bouleversement et qui remet en questions presque tous ses paramètres, nous force parfois à nous adapter à de nouvelles situations sur lesquelles nous avons très peu, pour ne pas dire aucune emprise. Dans ces cas précisément, les expériences acquises dans le passé ou transmises par les générations précédentes deviennent inaptes à nous supporter pour faire face au changement.

Quelles peuvent être les conséquences d'une mésadaptation sur notre santé physique et psychologique?

Une récente enquête, menée par la Direction régionale de la santé publique de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches portant sur l'état de santé des citoyens et citoyennes de la région 12, indique que les gens insatisfaits de leur vie sociale et ne bénéficiant pas d'un bon support social, de même que ceux qui ont de la difficulté à s'adapter à leur milieu (famille, travail ou amis) souffrent d'une détresse psychologique importante.

Nous réagissons souvent tant bien que mal aux changements auxquels nous sommes confrontés. Lorsque ceux-ci sont voulus, l'adaptation est facile, mais s'ils sont imposés, l'adaptation peut devenir difficile, voir même impossible.

Le stress, l'anxiété, la violence, les toxicomanies, les maladies physiques et psychosomatiques, le décrochage scolaire, la détresse psychologique et le suicide sont autant de manifestations concrètes de la difficulté des individus à s'adapter aux changements.

Et pourtant, ce sont les changements qui, lorsqu'ils sont bien assumés, nous permettent d'apprendre, de grandir et d'évoluer. De la naissance, jusqu'à la mort, l'individu est confronté aux changements, qu'il le veuille ou non, et doit apprendre à s'y adapter le mieux possible.

Mais qu'entend-t-on vraiment par adaptation aux changements? S'agit-il de subir sans broncher des situations inacceptables? Faut-il accepter n'importe quoi ou se résigner sous prétexte de s'adapter à tout prix?

Larousse définit l'adaptation comme un ajustement, une acclimatation, une façon d'être en accord ou de s'approprier une situation qui le mérite. Cela suppose une remise en questions des attitudes et des habitudes qui peut causer une certaine insécurité. Cela demande également une ouverture d'esprit et une flexibilité qui sont tout à l'honneur de celui qui développe sa capacité d'adaptation.

Quand on y réfléchit un peu, les situations où nous devons faire face au changement sont très nombreuses dans notre vie quotidienne. Elles varient en intensité mais constituent la trame de fond sur laquelle se tisse notre quotidien avec son lot de joie et de peines.

Mais, quel rapport y a-t-il avec la santé mentale?

La santé mentale, tel que définie par le Comité de la santé mentale du Québec dans son livre *Préparer l'avenir*, portant sur la prévention et la promotion, «...est l'état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné, qui s'apprécie, entre autres à l'aide des éléments suivants: le niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et la qualité des relations avec le milieu.»

On peut également y lire que «...la santé mentale est liée tant aux valeurs collectives dominantes dans un milieu donné qu'aux valeurs propres à chaque personne. Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Toute condition qui nuit à l'adaptation réciproque entre la personne et

son milieu, comme par exemple la pauvreté, la pollution ou la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale. À l'inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme par exemple la distribution équitable de la richesse collective, l'accès à une éducation de qualité ou à un environnement sain, favorise et soutient la santé mentale. Dans cette perspective, la santé mentale peut également être considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes considérées individuellement.»

À la lumière de ces définitions, on peut établir clairement la relation entre la santé mentale d'un individu ou d'un groupe et la capacité de s'adapter aux changements.

Plus ça change moins c'est pareil ...

Toutefois, l'époque actuelle semble tout particulièrement nous mettre à l'épreuve du côté de l'adaptation. On a quelquefois l'impression que plus rien ne se passe comme avant.

C'est pourquoi, dans un optique de promotion, L'ACSM -Chaudière-Appalaches veut attirer l'attention de la population sur la nécessité de s'adapter aux diverses circonstances pour maintenir et renforcer une bonne santé mentale.

Du 6 au 12 mai 1996, partout à travers le pays, les citoyens seront sensibilisés à l'importance d'entretenir un bon équilibre psychologique. Ils seront également invités à participer à des événements de toute nature dans leur communauté. C'est ainsi que peu à peu, année après année, ils réalisent que l'absence de maladie mentale n'est pas la seule condition pour être en bonne santé mentale et qu'il est nécessaire de s'y investir pour la développer.