

<https://www.pressegauche.org/Ressentir-c-est-recevoir-un-message>



# Ressentir c'est recevoir un message

- Communiqués - Événements -



Date de mise en ligne : jeudi 24 septembre 2020

---

Copyright © Presse-toi à gauche ! - Tous droits réservés

---

Dans le cadre de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale « Ressentir c'est recevoir un message » du Mouvement SMQ.

### Les médias et la résilience sociale

MONTRÉAL, le 24 septembre 2020 Un consensus international émerge sur l'importance de la santé mentale, une composante essentielle de la santé. Cette dernière est influencée par ce qui nous entoure, par les ressources que nous avons ou qui nous sont offertes et par les obstacles que nous rencontrons. En ce sens, la pandémie a été un obstacle important. Malgré les défis multiples qu'elle a comportés, cette période a été pour plusieurs une occasion de découvrir de nouvelles compétences, habiletés et ressources. De surcroît, des recherches démontrent que partager collectivement ces impacts positifs peut donner de l'espoir et favoriser l'émergence d'émotions agréables, une contribution à la résilience.

Lors d'une récente conférence la Dre Janie Houle (

[https://u7061146.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=4tNED-2FM8iDZJQyQ53jATUXTx5nzJBOw9rTX-2FwYhJ9line-2B6Npp oYfg-2FhWoXFcYg6V0Q2K0V1dLYsrdbMlcfvQ9WdUHX2EHgH6U5ymGO-2B3yo-3DxnJQ\\_L1Ns99IPi-2FERfPRUr N8ORNVuYnbN-2BeNWOt2roLw3ZtmGqhglRDcfGovk-2B8MDhSx-2BxblpL4SXGqCWCnAejYb8V4DI97buhM8x1 xC-2B0SF7nsv2WyniUPd6zC9gqLZBYnxzj-2FJlyS6oacZ-2Be7Z7uAcn6w6pimDOWZla1pOiGpjQwLEcDDp3JZzPdQ uWn-2FPR-2BxB5Qzexs2t9UvCnC5vjHgafa0NfkQA-2BxxtW-2F-2F-2BdFq-2B6VHF7vKli0FyB51rUD7DrZ6gMaUWE 9yBD9E4N06i0odoihm9BdV1Ok-2BPRIVxvXtgXIQJWn6UYBQLS2nDXgjopdBJ0qUkxqLtyMyTpGji9eYJSp7yEoye3fj wx2ASSmtAcc-3D](https://u7061146.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=4tNED-2FM8iDZJQyQ53jATUXTx5nzJBOw9rTX-2FwYhJ9line-2B6Npp oYfg-2FhWoXFcYg6V0Q2K0V1dLYsrdbMlcfvQ9WdUHX2EHgH6U5ymGO-2B3yo-3DxnJQ_L1Ns99IPi-2FERfPRUr N8ORNVuYnbN-2BeNWOt2roLw3ZtmGqhglRDcfGovk-2B8MDhSx-2BxblpL4SXGqCWCnAejYb8V4DI97buhM8x1 xC-2B0SF7nsv2WyniUPd6zC9gqLZBYnxzj-2FJlyS6oacZ-2Be7Z7uAcn6w6pimDOWZla1pOiGpjQwLEcDDp3JZzPdQ uWn-2FPR-2BxB5Qzexs2t9UvCnC5vjHgafa0NfkQA-2BxxtW-2F-2F-2BdFq-2B6VHF7vKli0FyB51rUD7DrZ6gMaUWE 9yBD9E4N06i0odoihm9BdV1Ok-2BPRIVxvXtgXIQJWn6UYBQLS2nDXgjopdBJ0qUkxqLtyMyTpGji9eYJSp7yEoye3fj wx2ASSmtAcc-3D), psychologue communautaire et chercheure, exposait que le fait de ressentir les émotions auxquelles qu'elles soient sans jugement et de répondre aux besoins qui en ressortent, contribue à s'adapter aux événements difficiles. La résilience aide à se reconstruire, à développer de nouvelles solutions, à s'adapter et à retrouver un certain équilibre, ce qui permet le maintien de son intégrité.

### Savourer les bienfaits des émotions agréables

Reconnaître, savourer et favoriser les émotions positives au quotidien peut aider à prendre du recul, à réduire le stress et à trouver des solutions. Nourrir l'amour, la fierté, la gratitude, l'espoir, l'émerveillement, la joie, l'intérêt, l'amusement ou la sérénité peut se faire individuellement, collectivement et socialement.

Par exemple, nous pouvons nous émerveiller devant les premières recherches d'emploi de notre ado, la couleur des feuilles d'automne et la présentation de l'ingéniosité des enseignant.e.s dans le contexte de la pandémie lors du bulletin de nouvelles. Notre espoir peut être nourri en envoyant notre CV ou en apprenant que des milieux variés réunis par le ministère de l'Environnement se sont entendu sur des mesures concrètes pour atteindre les cibles de réduction des gaz à effet de serre (GES) au Québec. Nous pouvons être fiers des stratégies que nous avons mises en place pour travailler à la maison et l'être tout autant quand la gestionnaire reconnaît l'équipe pour sa créativité. Nous pouvons avoir de la gratitude pour la Popotte roulante qui vient livrer des repas à la maison et pour nos élu.e.s qui tentent de nous donner accès à une information juste, à des ressources et des possibilités d'implication citoyenne.

### Les médias et la résilience sociale

Qui n'a pas entendu quelqu'un de son entourage dire : « Je n'écoute plus les bulletins de nouvelles car on y parle seulement de ce qui va mal » ? Pourtant, les médias ont un rôle important à jouer en vue de soutenir la résilience sociale, et ce, en diffusant des nouvelles positives. À cet effet, l'Institut national de santé publique propose des stratégies de communication à favoriser en temps de COVID-19, telles que : mettre en valeur les succès obtenus par

la communauté en réponse à la crise, ainsi que souligner les innovations, la créativité et la capacité d'adaptation de la population.

Revoir la manière de diffuser l'information pourrait contribuer à donner de l'espoir et à soutenir un sentiment de cohérence dans la population. Ce dernier est d'ailleurs fortement lié à la santé psychologique en temps de pandémie. Ce sentiment survient lorsque nous avons l'impression de comprendre un événement, d'y donner un sens et de trouver des solutions pour y faire face. Le fait d'avoir des modèles positifs peut aider les gens à développer des stratégies pour affronter le changement et à donner du sens aux événements.

À l'occasion de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale « Ressentir c'est recevoir un message », le Mouvement SMQ et ses groupes membres vous proposent de nombreux outils sur [www.etrebiendanssatete.ca](http://www.etrebiendanssatete.ca) ([https://u7061146.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=TeZUXWpUv-2B6TCY38pVLo9to3grlMxK3f2HYOLJsvzs9ey6L-2B1mX2W-2FstgnVfTe5ciku1\\_L1Ns99IPi-2FERfPRUrN8ORNVuYnbN-2BeNWot2roLyw3ZtmGqhgkIRDcfGovk-2B8MDhSx-2BxblpL4SXGqCWCnAejYb8V4DI97buhM8x1xC-2B0SF7nsv2WyniUPd6zC9gqIZBYnxzj-2FJlyS6oacZ-2Be7Z7uAcn6w6pimDOWZla1pOiGpjQwLEcDDp3JZzPdQuWn-2FPR-2BxB5Qzexs2t9UvCn5vjHgaeXYThzqmW-2F3yRAlIk-2Faw1EV11KtmBGA1ADsYFvGkFmXvhr5T6s39EOakSb9OHmpTFZ3-2FRzY6ZCsPVL04ujVd4-2FUGGia3sA9rH0CMr5xrBFKJBIBPgn5lwJzlQ4GKIhicSsx-2F2t0qsVRtLHR6oNymZ8-3D](https://u7061146.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=TeZUXWpUv-2B6TCY38pVLo9to3grlMxK3f2HYOLJsvzs9ey6L-2B1mX2W-2FstgnVfTe5ciku1_L1Ns99IPi-2FERfPRUrN8ORNVuYnbN-2BeNWot2roLyw3ZtmGqhgkIRDcfGovk-2B8MDhSx-2BxblpL4SXGqCWCnAejYb8V4DI97buhM8x1xC-2B0SF7nsv2WyniUPd6zC9gqIZBYnxzj-2FJlyS6oacZ-2Be7Z7uAcn6w6pimDOWZla1pOiGpjQwLEcDDp3JZzPdQuWn-2FPR-2BxB5Qzexs2t9UvCn5vjHgaeXYThzqmW-2F3yRAlIk-2Faw1EV11KtmBGA1ADsYFvGkFmXvhr5T6s39EOakSb9OHmpTFZ3-2FRzY6ZCsPVL04ujVd4-2FUGGia3sA9rH0CMr5xrBFKJBIBPgn5lwJzlQ4GKIhicSsx-2F2t0qsVRtLHR6oNymZ8-3D)) et vous offre une semaine intensive d'astuces pour refaire le plein d'énergie tout au long de la semaine du 28 septembre. Voir la programmation à la une sur

[www.mouvementsmq.ca](http://www.mouvementsmq.ca) ([https://u7061146.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=TeZUXWpUv-2B6TCY38pVLo9oSIE-2FtnRxTwm3ZnYorLjTwsXvqKqOJAorzfLMKD6oK0ZI8F\\_L1Ns99IPi-2FERfPRUrN8ORNVuYnbN-2BeNWot2roLyw3ZtmGqhgkIRDcfGovk-2B8MDhSx-2BxblpL4SXGqCWCnAejYb8V4DI97buhM8x1xC-2B0SF7nsv2WyniUPd6zC9gqIZBYnxzj-2FJlyS6oacZ-2Be7Z7uAcn6w6pimDOWZla1pOiGpjQwLEcDDp3JZzPdQuWn-2FPR-2BxB5Qzexs2t9UvCn5vjHgaeXYThzqmW-2F3yRAlIk-2Faw1EV11KtmBGA1ADsYFvGkFmXvhr5T6s39EOakSb9OHmpTFZ3-2FRzY6ZCsPVL04ujVd4-2FUGGia3sA9rH0CMr5xrBFKJBIBPgn5lwJzlQ4GKIhicSsx-2F2t0qsVRtLHR6oNymZ8-3D](https://u7061146.ct.sendgrid.net/ls/click?upn=TeZUXWpUv-2B6TCY38pVLo9oSIE-2FtnRxTwm3ZnYorLjTwsXvqKqOJAorzfLMKD6oK0ZI8F_L1Ns99IPi-2FERfPRUrN8ORNVuYnbN-2BeNWot2roLyw3ZtmGqhgkIRDcfGovk-2B8MDhSx-2BxblpL4SXGqCWCnAejYb8V4DI97buhM8x1xC-2B0SF7nsv2WyniUPd6zC9gqIZBYnxzj-2FJlyS6oacZ-2Be7Z7uAcn6w6pimDOWZla1pOiGpjQwLEcDDp3JZzPdQuWn-2FPR-2BxB5Qzexs2t9UvCn5vjHgaeXYThzqmW-2F3yRAlIk-2Faw1EV11KtmBGA1ADsYFvGkFmXvhr5T6s39EOakSb9OHmpTFZ3-2FRzY6ZCsPVL04ujVd4-2FUGGia3sA9rH0CMr5xrBFKJBIBPgn5lwJzlQ4GKIhicSsx-2F2t0qsVRtLHR6oNymZ8-3D)).

### À propos du Mouvement Santé mentale Québec et de ses groupes membres

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses 13 organismes membres sont des leaders incontournables en matière de promotion et de prévention en santé mentale au Québec. Sa Campagne annuelle de promotion de la santé mentale est soutenue par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, FIG, Défi Santé et le Groupe entreprises en santé.

Pour en savoir davantage sur le Mouvement et ses membres, visitez [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca)