



## Retrouver un équilibre psychique et mental

La santé, quelle soit mentale ou physique, est reliée à un équilibre dont vous êtes le (la) seul(e) à vraiment connaître. Si cet équilibre est rompu parce que votre corps possède une ou plusieurs faiblesses, alors un professionnel de la santé vous aidera à comprendre l'ampleur de votre maladie et effectuera un diagnostic approprié. Évidemment certaines maladies son passagères mais d'autres font partie intégrante de votre corps. La recherche de l'équilibre dont je désire vous entretenir ici est une de nos responsabilités les plus intimes et personne ne peut prendre cette responsabilité à notre place.

Par exemple, pour bien comprendre la différence entre santé mentale et maladie mentale, prenons l'analogie entre se nourrir sainement et adopter un régime alimentaire draconien contre l'obésité. Si vous êtes attentif à votre alimentation, afin d'améliorer votre état de santé, vous contrôlerez votre consommation de gras trans, de sucre blanc, de légumes génétiquement modifiés (OGM) et ce, pour éliminer les produits toxiques qui pourraient nuire à «l'équilibre» de votre santé physique. Cependant, si vous souffrez d'allergie aux arachides ou encore que votre système digestif soit fragilisé par la présence de bactéries dans vos intestins, alors vous devrez établir quel sera le régime adéquat, voire les médicaments qui pourront pallier à votre problème physique. De là l'importance de différencier la recherche d'un équilibre et la découverte d'une maladie. Rester en équilibre signifie essayer de garder une stabilité et, si maladie il y a, cette stabilité devient difficile à obtenir sinon impossible sans palliatif utilisant obligatoirement une aide extérieure quelconque.

Réfléchir sur son équilibre et sa santé mentale demande un effort particulier car l'exercice vise à comprendre son niveau de résilience psychologique ou psychique lors de situations qui,

fréquemment, n'ont pas encore été vécues ni même imaginées. Pour découvrir cette résilience, il faut s'interroger régulièrement sur son parcours de vie personnelle et professionnelle, en précisant ce qui nous semble acceptable, perturbant, déstabilisant et même carrément impossible à vivre comme environnement psychologique. Il se pourrait même que la démarche entreprise pour découvrir votre équilibre mental, toute simple soit-elle, vous ramène à l'essentiel de vos valeurs personnelles, celles-là mêmes qui vous donnent le sentiment d'avoir trouvé un sens à la vie.

Rares sont ceux et celles qui peuvent se targuer d'être équilibrés toute leur vie sans jamais réanalyser leur capacité à affronter les situations difficiles. Il est vrai que plus nous apprenons à nous connaître et plus nous découvrons que cet équilibre mental tient à quelques composantes qui doivent constamment se renouveler pour mieux servir de point d'appui à une démarche évolutive en perpétuelle transformation. Il est donc souhaitable de débiter le plus tôt possible, un cheminement qui vous amènera à comprendre et accepter vos forces et vos faiblesses. Ainsi, l'équilibre tant recherché ne servira pas uniquement à ne pas vous effondrer au moment fatidique mais bien à apprendre comment «rebondir» suite à des événements traumatisants et vous aider à accomplir les ajustements psychologiques nécessaires lors de circonstances stressantes en terrains inconnus (nouvel emploi, nouvelle relation amoureuse, confrontation culturelle, emprisonnement, faillite personnelle, harcèlement moral, etc.).

La maladie mentale quant à elle, émane davantage d'un dérèglement se situant au niveau physiologique, elle nécessite donc une assistance extérieure pour reconnaître et identifier le désordre chimique ou le niveau d'handicap qui vous affecte. Aujourd'hui la recherche concernant les divers dérèglements et problèmes mentaux présents dans notre société a tellement progressé que la liste des maladies mentales a explosé ces dernières années au point où certaines personnes, classées comme schizophrènes, dépressifs ou bipolaires, risquent d'amplifier leur maladie seulement parce qu'elles portent dorénavant une étiquette et connaissent exactement l'ampleur de leur problème. Voici une liste de 25 maladies mentales et il y a fort à parier que vous vous demanderez si vous appartenez à l'une de ces catégories. Cependant, comme chacune de ses maladies est complexe et possède son lot de symptômes, il faut être renseigné avant d'être convaincu de faire partie de l'une ou l'autre de ces catégories.

- 1- Agoraphobie
- 2- Alzheimer
- 3- Anorexie, boulimie et autres troubles alimentaires
- 4- Anxiété et troubles anxieux

- 5- Autisme et troubles du spectre autistique
- 6- Dépression
- 7- Dyslexie et dyscalculie
- 8- Gilles de la Tourette (syndrome)
- 9- Hyperactivité et déficit d'attention (TDAH)
- 10- Insomnie et autres troubles du sommeil
- 11- Maniaco-dépression (trouble bipolaire)
- 12- Panique (trouble, attaque)
- 13- Phobie sociale (anxiété sociale)
- 14- Schizophrénie
- 15- Stress post-traumatique
- 16- Toxicomanies (et addictions)
- 17- Troubles de l'adaptation
- 18- Troubles de la personnalité
- 19- Troubles des conduites à l'enfance et à l'adolescence
- 20- Troubles dissociatifs
- 21- Troubles obsessionnel-compulsif (TOC)
- 22- Trouble oppositionnel avec provocation
- 23- Troubles psychotiques
- 24- Troubles sexuels
- 25- Troubles somatoformes

Retrouver son équilibre mental est fort complexe, alors il est parfois préférable de discuter de ses problèmes avec son entourage afin de comprendre l'interprétation de nos comportements en société et découvrir comment être en accord avec soi-même. Nous devons tous et toutes déployer des efforts souvent considérables pour discerner les éléments précis qui caractérisent notre équilibre mental et psychique, même si cette approche nous oblige à réfléchir aux principes fondamentaux qui régissent nos vies. Croyez-vous être en mesure de réaliser seul cette réflexion personnelle sur l'état de votre équilibre mental, avant de consulter un professionnel de la santé ?

Le jeu **55 icônes** peut faciliter les discussions sur vos univers intérieurs et vos comportements psychologiques pour vous aider à partager vos découvertes en matière d'équilibre mental. Parfois il ne s'agit que de reconnaître une image correspondant à une partie, voire un détail, de votre réflexion sur la complexité de votre psyché. Il se peut même que vous ayez déjà circonscrit une multitude d'images en lien avec vos forces et vos faiblesses. En fait, l'important est de débiter un exercice de projection où l'image sert de tremplin à l'expression de votre «équilibre», quelle soit interprétée comme bonne ou mauvaise. L'équilibre mental peut se transférer en une sorte de photo instantanée qui vous aide à comprendre la complexité de la situation dans un espace mental bidimensionnel. Plus vos capacités à accepter «honnêtement» une situation sont développées, plus vous aurez de la facilité à jongler avec son déroulement, ses manifestations et potentiellement ses variations dans un avenir rapproché. Si vous êtes régulièrement dépassé par les événements, facilement perturbé dans vos interactions avec les autres, sur la défensive à la

moindre occasion et même dans un état d'agressivité chronique, alors il est temps de faire une introspection pour valider si votre «état d'être» est un trait de personnalité ou le symptôme d'une recherche d'équilibre.

*Michel Delage*