

## Faire le nécessaire pour rester sain d'esprit :

# La santé mentale positive chez les personnes âgées

### Comment entretenir la santé mentale?

Pour entretenir la santé mentale et avoir une vie satisfaisante, il faut avoir les outils et le soutien adéquats. Le milieu de vie a aussi une grande importance.<sup>1</sup>

Ce qu'il faut faire :

- Renforcer la résilience pour reprendre le dessus après les périodes difficiles.
- Renforcer la santé mentale de différentes manières : faire des promenades et rester en contact avec ses amis, par exemple.
- Éviter le plus possible tout ce qui nuit à la santé mentale : ne pas s'isoler de ses proches, par exemple.
- Traiter tous les gens avec respect, indépendamment de leur âge, de leur sexe ou de leur race.<sup>2,3</sup>



### Comment puis-je améliorer ma santé mentale?<sup>4</sup>

- Restez actif en bougeant plus et en passant moins de temps assis.
- Impliquez-vous dans votre communauté en participant à des activités ou à des événements près de chez vous ou inscrivez-vous à des clubs.
- Apprenez quelque chose de nouveau pour faire travailler votre cerveau.
- Pensez de façon positive et pratiquez la gratitude.
- Pratiquer la pleine conscience et adopter de bonnes habitudes de sommeil

# Où puis-je trouver de l'aide?



Il existe, en matière de santé mentale et de dépendance, des ressources et des services de soutien à proximité de chez vous. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec l'un des organismes suivants :

## ConnexOntario

<http://www.connexontario.ca/fr>

Tél. : 1 866 531-2600

Accès 24 heures sur 24, sept jours sur sept dans tout l'Ontario, à des services de renseignements confidentiels et gratuits sur la santé mentale, la lutte contre les dépendances et le traitement du jeu problématique.

## Association canadienne pour la santé mentale

<https://cmha.ca/fr>

## Publications et outil

Conseils pratiques pour les aînés, Gouvernement du Canada <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-aines-65-ans.html>

La Fontaine de la santé<sup>MC</sup> <https://lafontainedelasante.ca/>

L'autoexamen de la santé mentale Prenez 15 minutes pour tester votre santé mentale <http://womensmentalhealthselfcheck.ca/fr/self-check.html>

## Références

1. Organisation mondiale de la Santé. *Santé mentale et vieillissement*, 2017. Accessible en ligne : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/santé-mentale-et-vieillissement>, consulté le 7 février 2020.
2. Centre de toxicomanie et de santé mentale. *Best practice guidelines for mental health promotion programs: Older Adults 55+* (en anglais), 2010. Accessible en ligne : <https://www.porticonetwork.ca/documents/81358/128451/Older+Adults+55%2B/d27d7310-ba6c-4fe8-91d1-1d9e60c9ce72>, consulté le 7 février 2020.
3. Association canadienne pour la santé mentale. *Mental health promotion in Ontario: A call to action*, 2008. Accessible en ligne : <http://ontario.cmha.ca/documents/mental-health-promotion-in-ontario-a-call-to-action/>, consulté le 7 février 2020.
4. La Fontaine de la santé. « 5 choses que vous pouvez faire pour favoriser la bonne santé à long terme », 2019. Accessible en ligne : <https://lafontainedelasante.ca/>, consulté le 10 février 2020.

**Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.**