

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.¹

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.^{2,3}



Comment puis-je améliorer ma santé mentale?⁴

- 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>

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

<https://ccsmh.ca/?lang=fr> Tél. : 905-415-3917

Centre de toxicomanie et de santé mentale

<http://www.camh.ca/fr> Tél. : 1 800 463-2338

Information sur les services sociaux communautaires

<http://www.211ontario.ca/fr/> Composez le 211.

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada <http://troubleshumeur.ca/>

Tél. : 1 888 486-8236

Centres de vie active pour personnes âgées

<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous> Tél. : 1 888 910-1999

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^{MC} <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-vieillessement>, 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%2Bd27d7310-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.