



HABITAT  
LANAUDIÈRE

Édition RÉSERVÉE aux aînés

# *Renforcer la santé mentale positive*

Aies-je une santé  
mentale positive ?



**Dossier spécial sur la violence psychologique**

## C'est quoi la santé mentale positive ?

Voici quelques exemples :

- Maîtriser sa vie et prendre des décisions personnelles
- S'adapter aux défis et aux difficultés que la vie met sur son chemin
- Être capable de se concentrer et de faire sa routine quotidienne
- Avoir une attitude positive qui fait voir le bon côté des choses
- Maintenir une bonne santé physique
- Prendre soin de soi avec des repas équilibrés et un sommeil récupérateur
- Se sentir utile dans le bénévolat, au travail et auprès de sa famille et de ses amis
- Avoir des relations et des activités sociales



## Maintenir son sentiment d'auto-efficacité

Il s'agit de la croyance en sa capacité d'obtenir les résultats désirés. Cette croyance affecte la manière de penser, de réfléchir, de ressentir et d'agir dans le monde. C'est ce qui fait que les personnes ont des buts à poursuivre, la manière de les accomplir et le regard positif sur leur performance.

Voici quelques exemples :

- Grand intérêt dans les activités où elles s'engagent
- Responsables et confiantes vis-à-vis de leurs actions
- Se remettent plus rapidement des échecs et des déceptions de la vie
- Perçoivent les problèmes difficiles comme des opportunités d'apprendre



## ***Violence psychologique : quand ça fait mal !***

**Dénigrer / dévaloriser** : « Tu sais bien que t'es plus capable de le faire ».

**Discréditer** : « Arrive dans ton temps ».

**Insulter / humilier** : « Tu oublies tout ce que je te dis. T'as plus de mémoire ».

**Menacer / faire du chantage** : « Si tu ne veux pas, tu ne verras plus tes petits-enfants ».

**Oublier (volontairement)** : « J'ai reçu mon argent mais j'ai oublié de te rembourser ».

**Accuser / reprocher** : « C'est de ta faute si... ».

**Fausse plaisanterie** : « Pas besoin de pleurer, c'est juste une joke ! ».

**Manipuler** : « Dis le pas à papa, je vais le faire moi-même ».

**Ignorer** : Ne tiens pas compte de votre état de santé, votre autonomie, vos idées, vos recommandations, ne vous téléphone plus, etc.

## ***Quoi faire si je suis victime de violence psychologique ?***

- En parler avec une personne de confiance et ne pas banaliser en pensant que ça n'arrive juste que de temps à autre
- Dénoncer ces pratiques, elles sont inacceptables !

## ***Les conséquences***

### **de la violence psychologique**

- Cause de l'anxiété, de la tristesse de la dépression, du stress post-traumatique et peut même conduire aux idées suicidaires
- Changements dans les habitudes du sommeil, dans les habitudes alimentaires, de la consommation (drogues, alcool et médication) ainsi qu'une hygiène déficiente
- Éprouver des sentiments de désespoir
- Éprouver de la difficulté à contrôler des actions, à se concentrer et avoir une perturbation de la mémoire
- Retrait et isolement

**Ce sont des signes de dépression,  
il est conseillé d'en parler à un professionnel**



## BESOIN D'AIDE ?

Pour obtenir de l'écoute, des références et de l'accompagnement spécialisé

**Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés : 1-888-489-2287**

**Le Centre de prévention du suicide de Lanaudière** (CPSL) est un organisme à but non lucratif à vocation régionale qui répond aux besoins de toute personne touchée de près ou de loin par le suicide: **1 866 277-3553**



Pour obtenir des informations, du soutien et accompagnement pour la gestion du stress, de l'anxiété et de la détresse psychologique au Sud de Lanaudière :

**Habitat Lanaudière 450 474-4938**

Pour obtenir des informations, du soutien et de l'accompagnement socio-résidentiel pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale au Nord de Lanaudière :

**Propulsion Lanaudière 450 752-6570**

### Sources et inspirations :

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante-mentale-positive.html>
- <https://www.penserchanger.com/auto-efficacite/>
- <https://cliniquepsychologiequebec.com/identifier-combattre-violence-psychologique/>
- <https://www.lifeline.ca/fr/blogue/les-aines-et-la-sante-mentale/>



## Habitat Lanaudière remercie ses précieux partenaires

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés

**Canada**

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

**Québec**

LE RÉSEAU  
**D'ÉCLAIREURS**

**Desjardins**  
Caisse Le Manoir

Député de L'Assomption, M. François Legault  
Députée Les Plaines, Mme Lucie Lecours  
Député de Masson, M. Mathieu Lemay  
Députée de Repentigny, Mme Pascale Déry

Table régionale de concertation des aînés de Lanaudière

MAISON L'INTERSECTION  
PROPULSION LANAUDIÈRE