



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

## **Santé mentale et saison estivale : retour à la réalité et remise à jour**

L'été arrive souvent avec son lot d'attentes : un temps idéal, des enfants insoucians, des vacances reposantes et un soleil radieux. Mais pour beaucoup, cette saison n'est pas toujours synonyme de détente et de joie comme on le croit souvent.

Cette année en particulier, la chaleur intense a été particulièrement difficile à supporter. Tout le monde n'a pas accès à la climatisation ou à des espaces frais où se réfugier. Parallèlement, les enfants ne vont pas à l'école, ce qui peut être à la fois une bénédiction et un défi. Les routines changent, les journées s'allongent et, pour certains, l'été devient moins une pause qu'un marathon mental.

C'est pourquoi nous appelons cela notre « université d'été officieuse sur la santé mentale ». Prenons un moment pour reconnaître que, même si l'été peut être une période joyeuse, il faut aussi faire preuve de détermination et prendre soin de son bien-être.

Voici trois moyens pratiques pour prendre soin de votre santé mentale au cours des prochains mois :

### **1. Essayez une pratique simple de pleine conscience**

Même quelques minutes de respiration calme, d'écriture dans un journal ou d'écoute des sons qui vous entourent peuvent aider à apaiser le système nerveux. La pleine conscience ne signifie pas nécessairement rester assis en silence pendant une heure, les jambes croisées. Il peut s'agir de faire une promenade en toute tranquillité, de siroter lentement votre café du matin ou de passer quelques minutes chaque jour sans votre téléphone.

### **2. Bougez votre corps (d'une manière qui vous fait du bien)**

Vous n'avez pas besoin d'un abonnement à une salle de sport ou d'équipements sophistiqués pour profiter des bienfaits de l'activité physique. Une petite promenade pendant les moments les plus frais de la journée, quelques étirements dans votre salon ou une petite danse dans votre cuisine peuvent vous remonter le moral et vous redonner de l'énergie.

### **3. Pratiquez la gratitude**

Cela peut être aussi simple que de noter chaque soir trois choses positives ou simplement noter ce qui vous a fait sourire ce jour-là. La gratitude est l'un des moyens les plus accessibles pour changer de perspective et renforcer la résilience émotionnelle.

Enfin, n'oubliez pas : vous n'avez pas besoin d'un passeport ou d'un itinéraire chargé pour profiter de l'été. Certains des moments les plus enrichissants et les plus joyeux proviennent des choses les plus simples : pique-niquer dans un parc, lire un livre à l'ombre d'un arbre ou discuter avec un ami sous la véranda. Ces petits moments de connexion et de repos peuvent avoir un impact considérable.

La santé mentale ne prend pas de vacances, et nos efforts pour la protéger et la cultiver ne devraient pas non plus s'arrêter. Donnons-nous la permission de ralentir, d'en faire moins et de donner la priorité aux choses qui apportent paix et sérénité.



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

**Source:**

[Mental Health and the Summer Season: A Reality Check and a Refresher - CMHA Waterloo Wellington](#)

**AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?**

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

**Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.**

*Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse [www.cmha-east.on.ca](http://www.cmha-east.on.ca).*