SANTÉ MENTALE, RÉSILIENCE ET BIENVEILLANCE



Clotilde Yepseu

JOCAWED PCF• Café-droits CLEO • Cornwall • 5 novembre 2026

Notre objectif

Comprendre la santé mentale sans jugement.

Reconnaître les défis psychologiques de l’immigration.

Apprendre deux outils faciles à réutiliser.

Repartir avec un plan concret sur 7 jours.



Ma valise invisible

Prenez 30 secondes pour réfléchir :

- Une force que j’ai apportée avec moi.
- Un défi que je rencontre aujourd’hui.
- Une ressource que j’aimerais développer.



La santé mentale, c’est quoi ?

COMPRENDRE •

C’est notre bien-être émotionnel, psychologique et social.

Elle influence notre façon de penser, de ressentir, de créer des liens et de traverser les difficultés.

Ce n’est pas seulement l’absence de maladie.



QUESTION : À quoi pensez-vous quand vous entendez « santé mentale » ?

Pourquoi en parler pendant l’immigration ?

COMPRENDRE •

Changer de pays, c’est parfois changer de langue, de statut, de travail, de réseau et de repères.

On peut ressentir de la gratitude ET de la tristesse.

L’immigration peut aussi apporter de nouvelles possibilités et de la croissance.



Quand la pression s’accumule…

RECONNAÎTRE •

Émotions : inquiétude, tristesse, irritabilité.

Corps : fatigue, tensions, sommeil perturbé.

Relations : conflits, isolement.

Quotidien : concentration ou motivation diminuée.

Important: Ces signes ne constituent pas automatiquement un diagnostic.



Cas pratique : Je recommence à zéro

ÉTUDE DE CAS •

Dans mon pays, j'avais un métier. Ici, je multiplie les candidatures sans réponse. Je commence à douter de ma valeur.

Question

1. Que peut ressentir cette personne ?
2. De quoi a-t-elle besoin ?
3. Quelle première action serait utile ?



Outil 1 : mon cercle de contrôle

JOCAWED PCF
PSYCHOTHÉRAPIE - COUNSELING - FORMATION
Santé mentale et bien-être interculturels

Mon cercle de contrôle

Un outil pour réduire le stress, retrouver du pouvoir sur ma vie et concentrer mon énergie là où je peux agir.

Hors de mon contrôle

Les choses que je ne peux pas changer, même si je le souhaiterais.

- Les décisions des autres
- La météo et les saisons
- Les délais administratifs
- Les opinions et les jugements
- La situation dans mon pays d'origine
- La conjoncture économique (offres d'emploi, coût de la vie)

Ce que je peux contrôler ou influencer

Les actions, attitudes et choix sur lesquels je peux agir.

- **Mes pensées** et ma façon de voir les choses
- **Mes actions** et mes démarches (CV, formation, réseau)
- **Ma gestion des émotions** (stress, anxiété, découragement)
- **Mes demandes d'aide et mon réseau de soutien**
- **Mon bien-être au quotidien** (sommeil, alimentation, activité physique, spirituel)



Comment l'utiliser ?

1. Je pense à une situation qui me préoccupe.
2. Je note ce que je **ne peux pas** contrôler.
3. J'identifie ce que je peux **contrôler** ou **influencer**.
4. Je choisis une **action concrète** et réaliste à poser.

Exemple

Ma situation : Je cherche un emploi, mais je ne reçois pas de réponse.

Hors de mon contrôle : La décision des employeurs.

Ce que je peux faire : Améliorer mon CV, demander conseil à un service d'emploi et élargir mon réseau.

Je ne peux pas tout contrôler, mais je peux toujours choisir ma réponse et agir sur ce qui dépend de moi.

À vous : une petite action possible

EXERCICE INDIVIDUEL

Ma difficulté actuelle est. _____

Ce que je ne peux pas contrôler est. _____

Ce que je peux controler est. _____

Ma première action d’ici 48 heures sera _____



Outil 2 : STOP quand le stress monte

JOCAWED
PCF PSYCHOTHÉRAPIE - COUNSELING - FORMATION
Santé mentale et bien-être interculturels

L'outil STOP
Quand le stress monte



Pourquoi l'utiliser ?

- Pour calmer rapidement le stress.
- Pour éviter les réactions impulsives.
- Pour retrouver de la clarté et faire un choix plus approprié.

S — S'ARRÊTER
Prenez une pause, même de quelques secondes.

T — RESPIRER *(Take a breath)*
Respirez lentement et profondément (4 secondes inspiration, 4 secondes expiration).

O — OBSERVER
Notez ce que vous ressentez, ce que vous pensez et ce qui se passe autour de vous, sans vous juger.

P — POURSUIVRE
Choisissez une action utile et bienveillante envers vous-même (ex. : prendre de l'air, boire de l'eau, demander de l'aide, reporter une décision).

En résumé :
STOP, c'est une pause consciente pour reprendre le contrôle, apaiser ses émotions et agir avec calme.

Prendre soin de soi n’est pas un luxe

RESSOURCES

Se reposer quand c’est possible.

Parler à une personne de confiance.

Garder des liens avec sa communauté.

Demander de l’aide professionnelle si nécessaire.

La résilience ne veut pas dire tout supporter en silence, c'est plutôt la capacité à traverser les épreuves, à s'adapter, à mobiliser ses ressources et à demander de l'aide lorsque c'est nécessaire.

Une attitude résiliente serait plutôt :
Quand je traverse une période difficile, je reconnais que je suis stressé et découragé. Je vais chercher du soutien, revoir certaines de mes attentes et avancer progressivement, sans négliger ma santé. »

Mon plan personnel : les 7 prochains jours

J'avance dans mon intégration

Je choisis une démarche concrète : améliorer mon CV, contacter un organisme, pratiquer une langue ou participer à une activité.
Exemple : mercredi, je contacte un service d'aide à l'emploi.

Je prends soin de ma santé mentale

Je m'accorde du temps pour me ressourcer : marcher, me reposer, pratiquer STOP, prier, méditer ou faire une activité agréable.
Exemple : chaque soir, je prends 10 minutes pour me détendre.

Je renforce mes liens et mon réseau de soutien

Je contacte une personne de confiance, participe à une activité communautaire ou demande de l'aide lorsque j'en ai besoin.
Exemple : samedi, je participe à une activité communautaire.

Message clé : Je n'ai pas besoin de tout changer en une semaine. Chaque petit pas compte.

Mon engagement personnel

choisis trois actions concrètes à réaliser au cours des sept prochains jours

1. Pour avancer dans mon intégration
Mon action : _____
Quand vais-je le faire ? _____
2. Pour prendre soin de ma santé mentale
Mon action : _____
Quand vais-je le faire ? _____
3. Pour renforcer mon réseau de soutien
La personne ou ressource à contacter : _____
Quand ? _____
Et si je rencontre un obstacle ?
Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'agir ?
Quelle solution puis-je prévoir ?

Mon engagement : « Cette semaine, je choisis de faire au moins un petit pas pour mon bien-être. »

Quand demander du soutien ?

REPÈRES UTILES

Si la souffrance persiste ou affecte le sommeil, les relations ou le fonctionnement quotidien, consulter peut aider.



Danger immédiat au Canada : 911.

Crise suicidaire : appeler ou texter 988.

Cet atelier est psychoéducatif et ne remplace pas un suivi clinique.

Ce que j’emporte aujourd’hui

QUESTIONS ET CONCLUSION • 10 MIN

Une chose que je comprends mieux…

Une action que je peux faire cette semaine…

Une personne à qui je peux demander de l’aide…

« Je n’ai pas à tout résoudre aujourd’hui. »

