

LES LOISIRS, UNE QUESTION DE SANTÉ MENTALE

Source: Association canadienne pour la santé mentale, *Semaine nationale de la santé mentale-Édition 1991*.

Santé mentale

La santé mentale c'est, ni plus ni moins, qu'un état d'équilibre psychologique et émotionnel. Concrètement c'est souvent un résultat de l'équilibre entre le travail, la vie familiale ou affective, le sommeil et les loisirs.

Il faut cependant se rappeler que nul ne possède toutes les caractéristiques d'une bonne santé mentale en tout temps. Les déceptions, les anxiétés, les hauts et les bas sont le lot de tous.

Loisirs et santé mentale

Le loisir est le temps libre que chacun de nous occupons pour nous-mêmes en nous adonnant à ce que nous aimons le plus. Grâce au loisir chaque personne peut atteindre une meilleure réalisation de son équilibre dynamique en permettant à chacun de réaliser ses ambitions les plus personnelles. Le loisir libère, satisfait et favorise l'épanouissement. Épanoui, chacun de nous peut mieux faire face à ses problèmes quotidiens, mieux exploiter ses dons naturels, mieux s'intégrer. . . Tous des facteurs qui, reliés à d'autres, peuvent témoigner d'une bonne santé mentale.

Le loisir comme moyen...

...d'intégration - En participant à la vie de notre communauté, on se fait des amis tout en aidant notre milieu à s'épanouir. Actifs au sein de notre collectivité, notre sens du bénévolat et celui de la solidarité se développent en même temps que naît le sentiment d'être utile.

...de valorisation - Le loisir est le lieu par excellence de la créativité et de la réussite personnelle. À travers nos loisirs nous rencontrons le succès lié à nos réalisations, à nos accomplissements. Le loisir nous renvoie une meilleure image de nous-mêmes qui nous satisfait et nous stimule.

...de sécurisation - En prenant part à des activités que nous connaissons bien, en faisant des choses que nous aimons, le loisir devient un moyen de nous rassurer personnellement de ce que l'on peut réaliser, il confirme nos possibilités.

...de fonctionnement - Le loisir nous permet de développer et de maintenir nos capacités. Il nous stimule à aller plus loin, nous relaxe, nous permet d'entrer dans le rythme de la vie sociale plus apaisé, mieux équilibré.

Se donner le temps de faire ce que l'on aime

«Je n'ai pas le temps d'avoir des loisirs.» «Je n'ai pas les moyens financiers de me divertir» Voilà deux phrases que nous entendons régulièrement, bien que nous passions en moyenne 26 heures par semaine devant le téléviseur. Pourtant, une quantité de loisirs sont gratuits et il n'est pas nécessaire que ces loisirs durent des heures et des heures. De la marche à pied au ski alpin en passant par la lecture d'une revue ou la visite d'une galerie, donnons-nous le temps de nous offrir un loisir, donnons-nous le temps d'améliorer notre équilibre personnel. Trop souvent nous minimisons l'importance des loisirs dans notre vie.

L'activité physique, pour une santé globale

L'activité physique pratiquée régulièrement, améliore nos capacités mentales, collabore au maintien de notre autonomie en plus d'influencer positivement notre santé, notre qualité de vie. Croire en la maxime *Un esprit sain dans un corps sain* pourrait nous amener à croire en l'activité physique comme un outil de prévention en santé mentale. La pratique de l'activité physique, au même titre que d'autres loisirs, nous permet de faire un grand pas vers l'équilibre nécessaire à une bonne santé mentale.

Les loisirs et le 3e âge

Par leur style de vie, les gens du 3e âge sont souvent coupés du reste de la société. Des activités sociales, de même que des activités physiques, permettent d'être en meilleure forme, donnent envie de bouger, de vivre pleinement. Par le loisir les gens du 3e âge brisent leur isolement en rencontrant des gens, partagent leurs souvenirs ou leurs projets. Grâce aux loisirs, ils retrouvent ou maintiennent l'amour de la vie.

Le loisir et les personnes handicapées

Le loisir permet autant aux personnes handicapées, qu'à celles qui ne le sont pas, de sortir de l'isolement en plus de favoriser le développement des facultés motrices, de stimuler leur moral et leur créativité. Des statistiques recueillies en 1981 nous apprennent que la participation de la population handicapée ou non, à des activités organisées atteint 10%. On peut donc déduire que les bienfaits du loisir sont les mêmes pour l'individu, qu'il soit ou non handicapé.

Des sports variés sont adaptés pour les handicapés, notamment le ski et le hockey. Il en est de même en ce qui a trait aux activités sociales et culturelles.

Trop souvent mises à l'écart, les personnes handicapées peuvent via leurs loisirs, augmenter leur connaissance des ressources de la collectivité et ainsi accroître leur sentiment d'appartenance à cette dernière.

Le loisir, les enfants et les adolescents

Pour les enfants, la pratique d'activités quotidiennes a prouvé, en autres qu'ils grandissent mieux. Leur santé et leur équilibre émotionnel sont meilleurs, leur performance scolaire s'améliore. Ils vivent moins de stress et ont moins de problèmes de discipline.

Pour les enfants et les adolescents, le juste équilibre nécessaire pour se sentir bien dans leur peau peut être obtenu par la pratique de loisirs qu'ils soient sportifs, culturels ou socio-éducatifs. Les loisirs leur permettent de prendre conscience d'eux-mêmes et de s'affirmer réduisant ainsi la flânerie et la délinquance tout en améliorant leurs relations interpersonnelles.

Témoignages

- «Faire des loisirs ça me permet de perdre la notion du temps.»
- «Les loisirs, faut pas que ce soit monotone, ça détend et ça occupe l'esprit.»
- «Les loisirs ça m'aide à ne pas craquer, c'est pour être utile et être occupé.»
- «Les loisirs ça me détend, ça m'aide à vivre avec moi-même, à m'harmoniser en dedans et la vie est plus belle.»
- «Je fais des loisirs pour communiquer, pour me motiver socialement, j'ai beaucoup de satisfaction parce que ça m'apporte de la joie et des amis.»
- «Le loisir ça me permet de m'accrocher à la vie.»
- «Les loisirs c'est pour recharger mes "batteries", me changer les idées, relaxer.»
- «Mes loisirs, c'est faire le vide de négatif pour faire le plein de positif.»
- «Le loisir, c'est un besoin, s'il n'y en avait pas se serait plate.»
- «À travers mes loisirs, je me découvre des talents et je vérifie mes capacités.»
- «Le loisir, c'est ce qui est le plus important dans la vie, le reste, c'est des contraintes»
- «Quand il y a de la compétition, il n'y a plus de loisirs, tu veux devenir supérieur au lieu de te valoriser toi-même.»
- «Je fais des loisirs seulement pour ne pas être seul.»