

Newsletter

East Central Illinois Refugee Mutual Assistance Center
302 South Birch, Urbana Illinois 61801
Telephone (217) 344 - 8455

Volume 24 No. 10

Mai 2007

Santé Mentale

Partager l'information pour prévenir

Pourquoi parlons-nous de santé mentale?

Est ce que les maladies mentales peuvent être évitées? Franchement, je ne sais pas, mais la santé mentale est un problème pour au moins deux raisons.



En tant que réfugiés, bénéficiaires du droit d'asile et immigrants, il y a plus de risques de problèmes de santé mentale pour nous. Ces risques découlent des nombreuses épreuves que nous avons vécus tels la guerre, l'évacuation, les changements de vie soudains et importants, et les nombreux changements nécessaires lorsque l'on commence une nouvelle vie. Pour les adultes et les enfants, ces types d'expériences peuvent causer un stress important et à long terme peuvent nous user physiquement et émotionnellement. Généralement, il n'y a pas de risque plus

grand de développer tel ou tel désordre, mais il y plus de risques de développer tout une gamme de problèmes comme la dépression, la perte de contrôle de soi, l'anxiété, l'alcoolisme ou la toxicomanie, et même des maladies physiques. ..

La vie aux Etats-Unis est très différente de la vie dans nos pays d'origine. Le rythme rapide, la vie intense, les enfants qui deviennent désobéissants, tout cause des tensions. Pour ces raisons nous pensons qu'il est important de parler de santé mentale. Plus nous sommes informés, plus il sera facile de reconnaître un problème et plus il sera facile aussi de tenter de le prévenir.

Que savons-nous à propos d'une bonne santé mentale?

Une bonne santé mentale implique se sentir bien dans sa peau, avoir de bonnes relations avec les autres et s'occuper de sa vie normalement pour son âge et sa situation. Une bonne santé mentale est liée à une bonne santé physique, c'est-à-dire sans problèmes importants du système nerveux.

Une bonne santé mentale implique la capacité à bien s'entendre avec les autres, la capacité à gérer des moments de crise ou des problèmes importants, et avoir du self-control.

Que savons-nous sur les handicaps mentaux et émotionnels ?

Une personne avec des problèmes de santé mentale est souvent incapable (mais ce n'est pas toujours le cas) de fonctionner de la façon attendue par elle-même et par les autres. Ces problèmes peuvent durer longtemps.

Quand nous parlons de handicap, nous voulons parler de quelque chose de différent d'une réponse au stress ou aux problèmes quotidiens, et différent d'un sentiment occasionnels de tristesse. Le terme de "handicap mental/émotionnel" inclut une large gamme de problèmes émotionnels sérieux. Certains sont suffisamment sérieux pour gêner la vie quotidienne et la capacité à vivre normalement au travail, à l'école, et dans ses relations avec les autres. Une personne avec ces problèmes n'est pas capable de "continuer quand même" dans sa vie quotidienne.

Causes et effets.

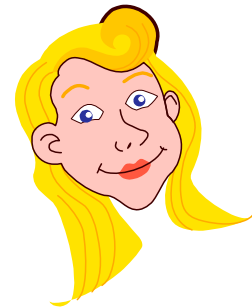
Lorsque des problèmes mentaux ou émotionnels se développent, il y a rarement une relation simple entre un problème particulier et une cause particulière. Il y a souvent une relation compliquée entre plusieurs facteurs. Par exemple, on sait qu'une vie stressante est souvent présente avant que des problèmes de santé n'apparaissent. Des études scientifiques montrent qu'une grande tristesse et un sentiment de perte (comme lors d'un deuil) peut causer une dépression importante chez certaines personnes. Ces études montrent également que ces problèmes émotionnels amènent souvent la recherche d'une échappatoire dans les drogues ou l'alcool.

La douleur émotionnelle peut également créer des douleurs physiques. Mais comptons sur le fait que plus nous en savons sur les causes et les effets des problèmes de santé mentale, mieux nous sommes préparés à y faire face et peut-être à les prévenir.

Caractéristiques des personnes avec une bonne santé mentale.

1. Elles se sentent bien avec elles-mêmes :

- Elles ne sont pas dépassées par leurs propres émotions (leurs peurs, leur colère, amour, jalousie, culpabilité ou inquiétudes).
- Elles acceptent que les petits problèmes fassent partie de la vie.
- Elles ont une attitude tolérante, relaxée par rapport à elles-mêmes et peuvent rire d'elles-mêmes.
- Elles ne surestiment pas ou ne sous-estiment pas leur capacités.
- Elles acceptent leurs imperfections.
- Elles se respectent elles-mêmes.
- Elles peuvent profiter des petits plaisirs de la vie.



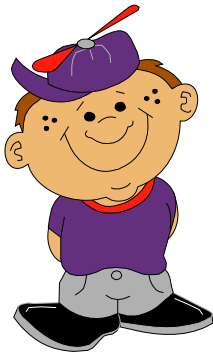
2. elles se sentent bien avec les autres.

- Elles peuvent aimer et être attentives aux autres.
- Elles ont de bonnes relations avec leur famille et leurs amis.
- Elles savent apprécier les autres, leur faire confiance, et s'attendent à la même chose en retour.
- Elles respectent les différences.

- Elles ont le sentiment d'appartenir à un groupe
- Elles ont le sens des responsabilités vis-à-vis de leurs voisins et des autres.
-
- 3. Elles peuvent gérer leur vie:
 - Elles s'occupent des problèmes lorsqu'ils arrivent. .
 - Elles acceptent leurs responsabilités.
 - Elles s'adaptent aux conditions.
 - Elles font des projets sans avoir peur du futur.
 - Elles accueillent positivement les nouvelles idées et expériences.
 - Elles utilisent leurs capacités.
 - Elles se fixent des objectifs positifs. .
 - Elles peuvent se faire leurs propres opinions et prendre leurs propres décisions.
 - Elles se sentent heureuses de faire de leur mieux dans la vie. (Source: The report of the National Mental Health Association Commission; Prevention of Mental-Emotional Disabilities)

Conseils parentaux

Préparer votre enfant pour le kindergarten: Appéciez la musique du langage. Vous vous souvenez des rimes (des mots qui se terminent par la même prononciation) ? Comme cela vous faisait souvent rire ? Et bien voila venu le temps de partager ce plaisir avec votre enfant.



Lisez des poésies à votre enfant. Encouragez votre enfant à dire ses poésies favorites avec vous. Il/elle pourra bientôt le faire seul. Encouragez-le à essayer de terminer les rimes lui-même.

Jouez à faire des rimes. Choisissez un objet dans la maison et encouragez votre enfant à trouver un mot qui rime avec cet objet. Par exemple (en anglais) : hat/cat ou bien dock/clock. Acceptez les choix absurdes (qui ne signifient rien) qui riment également. Il s'agit juste de vous amuser.

Aidez votre enfant à associer les lettres aux objets et aux images. Choisissez un objet ou une image (par exemple une banane) et demandez à votre enfant de prononcer le mot en insistant sur la première lettre. Demandez-lui quelle est la lettre de l'alphabet qui fait ce même son. Ecrivez cette lettre et demandez à votre enfant de trouver un autre objet qui commence par la même lettre. Faites-en un jeu amusant.

De bons livres pour les enfants de quatre et cinq ans:

Barnyard Banter	par	Denise Fleming
Green Eggs and Ham		Dr. Seuss
Jamberry		Bruce Degen
My Friend the Doctor		Joanna Cole
My Very First Mother Goose		Iona Opie
Show Me Your Smile! A visit to the Dentist		Christine Ricci
Silly Sally		Audrey Wood
There Was an Old Lady Who Swallowed a Fly		Simms Taback
(Source: U-Way Getting Ready for Kindergarten Calendar)		

Pour Votre Information

Campagne de financement pour United Way: revoilà le moment de faire appel aux dons. Pour les nouveaux-venus aux Etats-Unis, United Way est une organisation qui organise une campagne annuelle, souvent sur votre lieu de travail, pour recevoir des dons. United Way attribue ces dons à plusieurs organisations caritatives. Certains d'entre vous ou vos amis peuvent avoir reçus de l'aide d'une organisation soutenue par United Way.

Une personne peut faire un don à United Way qui se chargera ensuite de le distribuer à plusieurs organisations, ou bien vous pouvez choisir une organisation particulière. Ces dons iront alors uniquement à l'organisation caritative que vous choisirez.

ECIRMAC est l'une des ces organisations que vous pouvez choisir. L'année dernière, environ 3 pour cent de notre budget (environ 4000 dollars) est venu de dons à United Way pour cette agence uniquement. Si vous ne vous sentez pas à l'aise à l'idée de choisir une organisation caritative particulière, vous pouvez faire une donation non assignées qu'United Way attribuera à divers organismes du comté. En tant qu'agence subventionnée par United Way, vos dons, qu'ils soient assignés ou non, sont très importants et nous sont d'une grande aide. Merci de penser à nous.



Nouvelles locales

Condoléances: Nos sincères condoléances à la famille de *Marina Yefimova*. Mme. Yefimova, la femme d'Igor Shmukler et la mère de Semen Shmukler, est décédée le 11 mai 2007 après une longue maladie.

Nos sincères condoléances à la famille de *Lun-Shin Wei*. Dr. Wei, le mari de Mme Tam Wei, est décédé le 15 mai 2007 après une courte maladie.

Nouvelles arrivées: Bienvenue à *Esther Taryougar*, *Genever Judule*, et *Jowell Logan*. Mme. Taryougar et ses filles sont arrivées le 11 avril 2007 du Ghana. Mme Taryougar est la mère de Toweh et Bernice Kpor.

Bienvenue à *Joseph Sirleaf*. Joseph, un cousin d'Edith Sayon, est arrivé le 8 mars 2007 en provenance du Ghana.

Bienvenue à *Mr. Toan Phung*, *Mme Huong Bui* et à leur enfants *Dinh* (19 ans), *Binh* (17 ans), et *Vi Phung* (14 ans). La famille est liée à Mr. Viet Bui et Sue Ann Nguyen et arrive de Californie.

Bienvenue à *Mr. Tung Minh Pham* et *Mme. Minh Thi Nguyen*. Mr. Tung et Mme Minh sont arrivés le 7 mai 2007 du Vietnam et rejoignent leur fille, Thanh Ha Pham, leur gendre, Liem Thanh To, et leur petit-fils, Richard (Duy) To.