

# La santé mentale



La santé mentale doit être prise en charge au même titre que le bien-être physique. L'objectif est de trouver l'équilibre idéal entre les hauts et les bas, ainsi qu'entre le stress et la joie de vivre.

Nous sommes tous des êtres humains avec nos propres combats. Dernièrement, on m'a rappelé qu'il faut du courage pour parler de sa propre santé mentale et émotionnelle. Dans le sport en particulier, il faut se surpasser encore et encore dans des conditions éprouvantes pour les nerfs, que ce soit à l'entraînement ou en situation de compétition, où l'on est soumis à une pression énorme. Seulement pour faire la différence entre une victoire ou une défaite personnelle au moment important....

En ayant le courage de renoncer à toute participation, Simone Biles a réussi à donner la priorité à sa santé mentale sur la plus grande scène sportive des Jeux olympiques. Ce faisant, elle a brisé un important stigmata social et abordé une question très pertinente. Le tabou qui entoure la santé mentale provient malheureusement du fait que l'on ne voit pas les causes et les atteintes.

La santé mentale est tout aussi importante que le bien-être physique. Une bonne santé mentale doit faire l'objet de la plus grande attention, car elle est fondamentale pour une bonne santé générale.

Personnellement, il m'a fallu un certain temps pour comprendre qu'aucune réalisation n'est plus importante que la santé mentale. Pendant longtemps, j'ai caché mes problèmes par peur des jugements que je recevrais. Je me suis sentie piégée par mes propres peurs, pressée par les attentes des autres (et surtout les miennes) et peu sûre de moi en pensant que j'avais besoin d'aide. J'ai appris qu'il est parfaitement normal de ne pas être bien tout le temps. J'ai également réalisé qu'il s'agit d'une source de soutien importante : trouver des personnes qui vous écoutent vraiment, qui vous voient et qui comprennent comment vous allez vraiment. Tu n'as pas besoin de te blesser tout le temps juste pour prouver que tu es fort.