



Être en bonne santé mentale, c'est se sentir bien et s'accomplir, être en mesure de surmonter les tracas de la vie quotidienne, d'étudier ou de travailler, d'échanger avec les autres et de contribuer à la vie de sa communauté. La santé mentale est donc un état de bien-être, indispensable pour être en bonne santé. Alors quand ça ne va pas, pour sa santé mentale et donc sa santé complète ou totale, il ne faut pas hésiter à en parler.

Ces troubles sont encore trop souvent tabous ou déniés considérés par certains comme des faiblesses et non de « vraies » maladies. Cet inconfort, plus ou moins grave, se manifeste différemment pour chaque individu. Certains balayeront leurs émotions d'un revers de la main, alors que d'autres en seront profondément affectés. Cette différence de réaction est, certes potentiellement due à la personnalité des individus, mais surtout à leur passé et à l'état dans lequel ils ou elles se trouvent lorsque exposés. Le caractère répétitif aussi, de ces expositions finit par avoir raison, avec certitude, de tout être humain.

Monarques est une œuvre théâtrale poignante, parfois troublante, mais non moins essentielle dans son propos. Elle est une façon de faire vivre ou revivre la mémoire de celles et ceux qui ont subis des problématiques de santé physique ou mentale, en utilisant les arts comme porte-voix. Monarques a été créé avec de réels témoignages de situations vécues par des vétérans, et les membres de leur famille.

Des situations de différents degrés d'impact, mais que peu importe le degré, il ne faut pas minimiser les conséquences. Monarques nous permet donc de voir un plus grand nombre de scénarios qui seront possiblement sur la route des futurs officiers. En guise de préparation, avant d'aller voir "Monarques", nous suggérons de regarder les deux vidéoclips suivants: [Berceuse pour calmer mes démons](#) du Colonel (ret) Steve Jourdain et [Ca va?](#) du Ministère de la Santé et des services sociaux, publié par une autorité sanitaire provinciale du Canada. Vous verrez que vous n'êtes seul.es et que les aides sociaux à la santé mentale sont capables d'écouter, d'observer, d'identifier et aider toute personne souffrante, et ce, indépendamment de leur sexe, de leur ethnicité, de leur emploi tant militaire que civil, etc.

En regardant la pièce, prenez un peu de recul pour repérer les troubles liés à la santé mentale, à la stigmatisation, à l'anxiété et aux traumatismes. Interrogez-vous sur:

- les signes, les symptômes et les facteurs de risque des problèmes de santé mentale;
- la distance sociale ou l'attitude à préconiser avec une personne ayant un problème de santé mentale;
- les conditions qui pourraient vous aider pour que vous soyez plus confortable à soutenir une personne en situation de crise;
- Les impacts que cela peut avoir sur les familles; et
- les ressources d'aide professionnelle et des façons qui permettent de s'entraider.

Initié.es à la santé mentale de manière plus holistique, vous pourrez avoir des conversations sur la santé mentale avec sa/votre famille, ses/vos amis, ses/vos collègues et des étrangers en ayant une plus grande confiance d'être outillé.es pour le faire.