

Plus qui compte : la santé mentale

Avec Alfonso Holmes

MACHINE GÉNÉRÉE PAR GOOGLE TRANSLATE

Diane (00:00):

La santé mentale compte plus que jamais, c'est donc notre sujet aujourd'hui sur More That Matters.

Clay (00:14):

Nous utilisons beaucoup le terme santé mentale ces jours-ci, mais c'est uniquement parce qu'il est si important pour notre santé communautaire et individuelle. Aux États-Unis seulement, nous sommes confrontés à une crise de santé mentale qui doit être abordée et résolue. Alfonso Holmes, conseiller agréé en santé mentale, est ici pour nous aider à comprendre la santé mentale. Merci beaucoup d'être avec nous, Alfonso. Commençons par le début. C'est un sujet dont je suis très fier de dire que les gens sont plus à l'aise d'avoir ou d'en parler, et c'est la santé mentale. Mais donnons une définition claire. Qu'est-ce que la santé mentale?

Alfonso (00:49):

Euh, donc la santé mentale, euh, comprend généralement tout ce qui concerne nos émotions, euh, notre état psychologique, euh, notre bien-être social. Euh, cela affecte à peu près la façon dont nous pensons, ressentons et agissons. Euh, tant de fois où les gens ont peut-être des journées stressantes, euh, ou ils, vous savez, une longue semaine de travail, c'est pourquoi je suis, je suis reconnaissant que les gens puissent avoir des journées de santé mentale maintenant qu'ils n'en ont dans le passé, euh, parce que ces choses affectent notre façon de fonctionner au jour le jour.

Clay (01:27):

Mm-hmm.

Alfonso (01:28):

Donc je veux dire, ça n'aiderait pas d'avoir quelqu'un au travail et ils ne sont pas à leur meilleur.

Clay (01:33):

Droite. Droite.

Diane (01:34):

Et c'est, et c'est essentiel. Je suis content que vous ayez dit cela parce que tant de fois les gens plaisaient, dans le passé, en disant : "Oh, j'ai besoin d'une journée de santé mentale." Non, c'est important.

Clay (01:44):

C'est.

Alfonso (01:44):

Mm-hmm.

Diane (01:44):

Et c'est essentiel non seulement pour l'individu, mais aussi pour l'environnement de travail, pour tous ceux avec qui cette personne est en contact. Trouvez-vous, Alfonso, que les gens, lorsqu'ils parlent de santé mentale, pensent : « Eh bien, vous savez, la santé mentale, la maladie mentale, la santé mentale » ? Il y a une nette différence entre les deux, n'est-ce pas ?

Alfonso (02:06):

Absolument. Euh, la santé mentale, euh, ce sont toutes les choses que j'ai décrites. Euh, mais les maladies mentales sont des conditions diagnostiquées, euh, qui affectent toutes ces choses, donc vos pensées, vos comportements. Vous savez, vous avez différents, vous savez, des troubles de l'humeur, des troubles anxieux, des troubles de la personnalité et des troubles psychotiques. Euh, euh, des choses qui, qui ont été affectées par le cerveau à l'extérieur, euh, euh, des stimuli. Ils ont été affectés... Euh, ils ont affecté le cerveau et ont causé ce que les gens appellent des comportements inadaptés, euh, ou pathologiques, euh, quand il s'agit de maladie mentale. C'est pourquoi il est toujours important de consulter un thérapeute ou un psychiatre ou même votre médecin...

Diane (02:59):

Mm-hmm.

Alfonso (03:00):

... Parce que même au cabinet du médecin, ils vous donnent, euh, des évaluations, euh, pour déterminer si vous souffrez d'anxiété, euh, ou de dépression.

Diane (03:10):

Et un peu d'anxiété et de dépression, ce n'est pas une mauvaise chose.

Clay (03:14):

Droite.

Alfonso (03:15):

Mm-hmm.

Diane (03:15):

C'est juste, ce n'est pas une mauvaise chose. C'est quand ça commence à faire pencher la balance, quand ça va vers... trop à droite ou trop à gauche, c'est là qu'on entre dans, comme vous l'avez dit, peut-être qu'une évaluation est nécessaire.

Alfonso (03:30):

Absolument. Absolument.

Clay (03:31):

C'est tellement intéressant, nous entendons tant de discussions maintenant sur la santé mentale et tant de gens en parlent. Et, et nous parlons des 15, 20 dernières années, donc cela n'a pas duré depuis longtemps. Et j'ai dit ouvertement, je suis, je suis si fier que nous fassions cela, et je ne sais pas comment pendant tant de générations nous avons supprimé les discussions à ce sujet-

Diane (03:53):

Droite.

Clay (03:54):

... parce qu'il y a des dizaines de milliers de vies qui auraient pu être sauvées ou maintenues si, si les gens l'avaient eu, avaient eu la liberté ou la licence de simplement dire : "Je ne vais pas bien."

Diane (04:07):

Ou simplement à l'aise de le dire. Ouais.

Clay (04:07):

D'accord, d'accord.

Alfonso (04:07):

Ouais.

Clay (04:07):

Et, et, ou même la stigmatisation qui va avec, vous savez, être co- J'ai eu une conversation avec quelqu'un qui dirige une agence qui s'occupe de la santé mentale il y a quelques, euh, de la santé il y a quelques jours et j'ai parlé de tout ça et la, la, la génération à qui l'on dit : " Suce ça. C'est juste la vie-

Diane (04:22):

Hmm.

Clay (04:22):

... continuez. " Et cela nous a coûté des vies pendant une longue période. Euh, parlez de la façon dont la santé mentale, si vous voulez, Al- Alfonso, affecte la santé physique d'une personne.

Alfonso (04:37):

Euh, absolument. Quand... parce que, parce que notre cerveau envoie divers types d'hormones, et quand ces hormones sont, sont en excès ou insuffisantes-

Clay (04:51):

Mm-hmm.

Alfonso (04:51):

... euh, du, un normal, ou je vais mettre ceux entre guillemets, montant "normal" requis-

Clay (04:55):

Bien sûr.

Alfonso (04:56):

... euh, ils causent souvent un stress sur le corps, euh, lequel stress à long terme provoque un déséquilibre émotionnel, euh, qui peut entraîner des douleurs comme l'hypertension, euh, et provoquer une alimentation émotionnelle, qui peut conduire à des maladies comme le diabète.

Clay (05:17):

Mm-hmm.

Diane (05:17):

Et cela devient vraiment une sorte d'effet domino, n'est-ce pas ?

Alfonso (05:21):

Mm-hmm.

Diane (05:21):

Quand vous avez une chose qui en amène une autre qui en amène une autre, cela peut parfois contribuer ou contribuer à ce genre de spirale descendante.

Clay (05:31):

Oh, consommation excessive d'alcool, toxicomanie.

Diane (05:34):

Oui Ouais.

Clay (05:34):

Toutes ces choses qui peuvent commencer-

Diane (05:34):

Fumer, ouais.

Clay (05:35):

... avec, avec un problème mental non diagnostiqué. Parce que j'ai découvert que parfois les gens s'imposent ces restrictions à cause de ce qu'ils perçoivent comme étant la réaction des autres à leur expression.

Alfonso (05:48):

Ouais.

Clay (05:48):

Et je crois que les gens sont encouragés à dire : "Si tu ne vas pas bien, c'est bien de dire que tu ne vas pas bien."

Diane (05:54):

Oui. Ouais.

Clay (05:54):

Droite? Parlez un peu de cela cependant, où nous avons grandi en tant que société où nous encourageons, comme Di l'a dit, vous savez, les journées de la santé mentale et être capable de le faire et pourquoi c'est si important.

Alfonso (06:04):

Je pense que ça devient, euh, même si ça change le récit de la santé mentale, euh, et c'est, c'est important. Parce qu'il fut un temps où c'était plutôt un secret, du genre "Ne dis à personne que tu as ce problème parce que c'est embarrassant pour la famille." Euh, vous savez, nous ne voulons pas, vous savez, avoir des yeux sur nous ou voir, voir, nous voir comme imparfaits, euh, de quelque façon que ce soit. Et ça évolue, euh, comme vous l'avez mentionné avant, comme, à travers les générations, venant de la génération où ils sont comme, "Ne dis pas ça. Tu sais, ne, euh, dis aux gens que tu es, tu sais, fatigué tout le temps. Ils penseront que tu es fou », et des choses de cette nature.

Alfonso (06:49):

Euh, je pense que ça aide à changer le récit parce que les gens deviennent plus conscients émotionnellement, surtout, euh, après beaucoup d'événements au cours de la dernière décennie, euh, comme avec la politique, euh, le sexisme, le racisme, tous ces d'autres choses qui viennent avec ça. Euh, et les gens sont plus capables de s'asseoir un peu plus qu'auparavant. Parce que je veux dire, les taux de suicide ont augmenté.

Diane (07:24):

Oh mince. Et je pense que nous allons aborder cela dans un instant. Surtout avec les jeunes, c'est, oh, c'est tellement déchirant. Quoi, qu'en pensez-vous, je sais qu'on parle beaucoup de statistiques, vous savez, mais tout le monde, vous savez, là, il y a... Personne n'est, c'est une statistique, mais les gens sont parfois regroupés là-dedans. Que pensez-vous des gens, du nombre de personnes touchées par des problèmes de santé mentale, que ce soit aux États-Unis ou ici dans notre État d'origine en Louisiane, Alfonso ?

Alfonso (08:00):

Euh, eh bien, je veux dire, je, j'ai lu des, euh, des statistiques, euh, et il y a plus que (rires)... C'est, c'est, c'est une quantité écrasante, une quantité de chiffres qui sont là.

Diane (08:11):

Ouais.

Alfonso (08:12):

Hum.

Diane (08:12):

Hmm.

Alfonso (08:13):

Mais la réalité est que, vraiment, ces chiffres changent tous les jours. Et, et quand je dis changement, ils augmentent.

Diane (08:21):

Ils augmentent.

Alfonso (08:21):

Hum.

Diane (08:22):

Aller dans le mauvais sens alors, oh mon dieu.

Alfonso (08:25):

Donc voilà. Parce que, parce que je ne pouvais pas vraiment donner un chiffre spécifique. Euh, si je vous ai donné un numéro hier, la date d'aujourd'hui, le numéro serait différent.

Diane (08:33):

Hmm.

Alfonso (08:35):

Vous savez, il y a donc des taux très élevés, euh, de dépression chez les adolescents ou ce que les gens appellent les préadolescents entre 11 et 17 ans-

Clay (08:44):

Ouais.

Alfonso (08:45):

... euh, souffrant d'épisodes dépressifs majeurs. Euh-

Diane (08:50):

Et ils sont si sensibles.

Alfonso (08:52):

Ouais.

Diane (08:52):

Vous savez, les, les jeunes, ceux, oh mon Dieu. Et ils prennent tout à cœur, et ils sont... Oh.

Clay (08:59):

Ouais, c'est mauvais. Vous savez, l'une des statistiques qu'Emma nous a données parle de 2020, qu'il y avait environ 52,9, près de 53 millions de personnes aux prises avec une maladie mentale, et 2020 a été une année tellement folle. Et, et j'utilise ce terme en termes de traumatisme qu'il a créé pour les humains de tous les spectres à cause du virus COVID-

Alfonso (09:20):

Mm-hmm.

Clay (09:20):

... et ce que nous avons traité. Parlez, pouvez-vous parler un peu de l'impact sur cela même maintenant en 2023 ? Parce qu'il y a encore des gens aux prises avec le traumatisme de la perte et du changement, et de la transition basée sur le coronavirus et son impact sur la société.

Alfonso (09:37):

Ouais. Je suis définitivement, euh, et le simple fait de parler de, euh, COVID, euh, est définitivement une réflexion pour moi parce que je disais juste, euh, à un... Je parlais à un collègue et à un ancien professeur, euh, diplômé l'école, euh, et discuter de la façon dont la culture a changé, euh, euh, de manière significative depuis le début de, euh, COVID-19, ou même pendant, euh, la fermeture.

Clay (10:08):

Ouais.

Alfonso (10:08):

Euh, beaucoup de gens ont connu, euh, des problèmes relationnels dont ils n'avaient probablement jamais soupçonné l'existence. Euh, des familles ont même été déchirées. Euh, je, je reçois beaucoup de gens qui, oui, continuent de pleurer la perte de leur emploi, la perte de leur famille. Euh, je pense que c'est un peu la chose la plus importante (rires) quand les gens parlent, vous savez, euh, du marché du travail aujourd'hui-

Clay (10:32):

Ouais.

Alfonso (10:33):

... et comment, vous savez, ils vont manquer... là, il manque de l'aide dans certains, euh, zones et certains endroits. Mais, euh, quelqu'un devait, euh, vraiment mettre les choses en perspective et dire : "Eh bien, rappelons-nous que beaucoup de gens sont morts."

Clay (10:46):

Ouais.

Diane (10:46):

Ouais.

Clay (10:47):

Ouais.

Alfonso (10:47):

Vous savez, nous ne savons pas que nous ne... Vraiment, nous essayons toujours de saisir ce concept de comprendre que beaucoup de gens sont morts, non seulement morts, mais ont perdu leur emploi-

Clay (10:57):

Ouais.

Alfonso (10:57):

... ou a refusé de retourner à des emplois qui n'étaient pas, euh, sûrs et en bonne santé. Donc, la culture de, de s'asseoir avec soi-même jusqu'à - aujourd'hui, euh, a vraiment... Euh, je pense, je crois vraiment, honnêtement que les médias sociaux ont un très gros impact-

Diane (11:14):

Absolument, ouais.

Alfonso (11:17):

... euh, sur ce sujet depuis que COVID est devenu une chose.

Diane (11:20):

Et vous savez, comme vous le disiez aussi, tout ce qui s'est passé en 2020, 2021, ce facteur d'isolement-

Alfonso (11:27):

Oui.

Diane (11:28):

... vous savez, tant de personnes travaillant à domicile et de personnalités de type A prospèrent grâce aux autres. Ils le font... Et c'était juste, c'était si difficile et, et a été difficile parce que de nombreux lieux de travail ont changé la dynamique de ce qu'ils font maintenant. Alors ça, ça, ça se nourrit de ta santé mentale. Trouvez-vous que les gens sont plus à l'aise maintenant car il semble que, vous savez, tout le monde a été touché d'une manière ou d'une autre à cause de COVID et à cause de tout cela, la santé mentale, non seulement ici, mais vous savez, dans le monde entier ? Je veux dire, c'est la pandémie. Les gens sont-ils plus disposés à demander de l'aide, à être plus ouverts à l'aide, à pouvoir admettre que j'ai un petit problème ici ? Je ne sais pas si c'est un problème, mais si c'est le cas, aidez-moi. J'ai besoin de parler à quelqu'un.

Alfonso (12:17):

Ouais. Je dirais certainement que même d'un point de vue personnel, beaucoup de gens m'ont appelé-

Diane (12:25):

Ouais.

Alfonso (12:25):

... plus qu'avant, bien plus qu'avant. Euh, même certains de mes collègues disent qu'ils sont submergés. Et c'est, c'est malheureux parce que, euh, parfois parce que, vous savez, vous n'avez qu'un nombre limité de thérapeutes pour soigner autant de personnes. Euh, et oui, les gens sont plus ouverts sur ce qui peut se passer avec eux ou sur ce qu'ils peuvent penser, euh, euh, avec eux-mêmes ou même avec leur famille ou leurs relations avec d'autres personnes. Euh, beaucoup de gens ont, vous savez, je, j'aime appeler ça une... maintenant ça ressemble plus à une culture de guérison, comme, vous savez, guérissons. Allons vraiment-

Diane (13:06):

Ah, j'aime ça. Ça a l'air bien. Ouais.

Alfonso (13:08):

... vous savez, faisons ceci, faisons cette chose que nous avons évitée, ou qu'on nous a dit d'éviter pendant si longtemps, euh, pour que nous puissions être dans un endroit où nous pouvons profiter un peu mieux de la vie et l'apprécier davantage-

Diane (13:21):

Droite.

Alfonso (13:22):

... car encore une fois, beaucoup de gens ont perdu la vie. Je pense donc que les gens sont plus, euh, plus reconnaissants et plus, euh, reconnaissants qu'ils ne l'étaient auparavant.

Diane (13:32):

Et je pense que parfois, vous savez, que les gens, ceux d'entre nous qui sont ici, nous parlons de cela, en ayant une conversation ouverte et honnête, il y a un peu quand vous avez cette culpabilité de survivant.

Clay (13:43):

Droite.

Diane (13:43):

Vous savez, vous venez de, c'est, c'est parfois avec beaucoup de gens, c'est un impact qu'il est difficile d'avancer-

Clay (13:54):

Droite.

Diane (13:54):

... et continuer à avancer. Donc, non seulement avec la conversation et en étant ouvert et honnête, comment faites-vous, comment êtes-vous ouvert et honnête avec vous-même quand vous dites, "Oh mon Dieu, je, je pense que je commence à avoir, euh, un peu d'une situation ici, tu sais ?"

Clay (14:09):

Ouais.

Diane (14:09):

Quand est-ce que le stress, nous avons tous du stress-

Clay (14:13):

Ouais.

Diane (14:13):

Je veux dire, c'est (rires), vous savez, c'est, vous savez, c'est l'état d'un être humain, de la vie, mais quand cela devient-il quelque chose de plus que du stress ? Que devons-nous rechercher ? Nos auditeurs, vous savez, vivent avec stress, avec la famille, les enfants, le travail, tout ça, mais quand est-ce que ça devient plus, Alfonso ?

Alfonso (14:29):

Mm-hmm. Et, et comme vous l'avez dit, un stress, tout peut causer du stress, n'est-ce pas ?

Diane (14:35):

Absolument.

Alfonso (14:36):

Tout peut causer du stress. Je, euh, je suis stressé quand je conduis, d'accord.

Diane (14:42):

(rires) Amen à ça, mon frère. Oh merde, ouais.

Alfonso (14:46):

(rires) Parce que j'oublie honnêtement, j'ai l'impression que certaines personnes ont oublié de conduire, comment conduire-

Diane (14:48):

Yeah Yeah.

Alfonso (14:48):

... après l'arrêt. Euh, mais oui. Mais alors, le stress devient un problème, euh, euh, quand il commence à devenir nocif, c'est quand il commence à affecter votre vie de tous les jours, vous savez ?

Diane (15:03):

Mm-hmm.

Alfonso (15:03):

Ça, ça te touche au quotidien. Euh, parfois à la maison, vous savez, quand vous avez peut-être oublié de préparer le dîner ou oublié de manger parce que vous avez travaillé toute la journée. Euh, peut-être, vous savez, ne pas se souvenir des choses aussi souvent qu'avant, euh, ou même aimer ne pas être disponible, pas seulement pour vous-même mais pour ceux que vous aimez et qui vous tiennent à cœur.

Clay (15:29):

Droite.

Alfonso (15:30):

Euh, et aussi quand cela affecte votre santé. Um, c'était l'une des choses les plus importantes chez l'un de mes, euh, prévi - eh bien, d'anciens clients. Comme, il n'a pas commencé à suivre une thérapie jusqu'à ce que le stress affecte réellement sa santé physique-

Diane (15:45):

Hmm.

Alfonso (15:46):

... parce que son médecin lui dit : "Tu commences à avoir des problèmes cardiaques."

Diane (15:49):

Oh mince.

Alfonso (15:51):

Euh, et vous savez, c'est en grande partie physique - Bien que ce soit physique, c'est aussi psychologique.

Diane (15:59):

Mm-hmm.

Alfonso (16:00):

Vous savez, à cause du stress qu'il avait au travail, à la maison, et cetera, et cetera, mais on lui a toujours dit, vous savez, "Soyez un homme."

Clay (16:10):

Droite.

Alfonso (16:11):

Tu sais, tu es censé pouvoir le supporter.

Clay (16:12):

Droite.

Alfonso (16:12):

Tu es censé être capable de gérer, tu sais, de prendre soin de ta famille. Un homme est censé pouvoir s'occuper de sa maison. Vous savez, il ne pensait pas que c'était quelque chose dont il avait besoin, quelque chose dont il avait besoin, vous savez ?

Clay (16:23):

C'est la stigmatisation qui va avec-

Diane (16:26):

Ouais.

Clay (16:26):

... demander de l'aide ou même en parler et, et ces fausses caricatures presque caricaturales de ce que la masculinité devrait être par rapport à la réalité (rires) de la façon dont elle vous affecte en interne. Parlons-

Diane (16:38):

Ouais. Beaucoup de gens mettent un masque, Clay.

Terre battue (16:40):

Oh ouais.

Diane (16:40):

Vous savez, ils vont bien, ils vont bien, ils vont bien avec le monde extérieur, avec tout le monde.

Clay (16:43):

Droite.

Diane (16:44):

Et à l'intérieur, c'est presque comme s'ils implosaient-

Clay (16:47):

Ouais.

Diane (16:47):

... ou sur le, sur le point d'imploser, mais... Et c'est ce que je pense être si critique aussi-

Clay (16:51):

Bien-sûr.

Diane (16:51):

... que d'autres personnes qui les connaissent, c'est comme, maintenant il y a quelque chose-

Clay (16:54):

Quelque chose ne va pas.

Diane (16:55):

Ouais. Parlons-en. Nous devons avoir du temps l'un pour l'autre-

Clay (16:58):

Droite.

Diane (16:58):

... surtout quand vous parlez du facteur d'isolement.

Clay (17:01):

Mm-hmm.

Diane (17:01):

Nous essayons tous de nous reconnecter maintenant, et c'est... c'est-à-dire que c'est un facteur important.

Clay (17:05):

Vous savez, c'est, et j'aimerais entendre cela du point de vue d'un clinicien, quelqu'un qui, qui fait ça. Il y a une telle toxicité là-bas en ce moment.

Diane (17:13):

Mm-hmm.

Clay (17:14):

Surtout, je déteste le dire, je sais que les gens vont aller, voilà, sur les réseaux sociaux-

Diane (17:19):

Oh.

Clay (17:19):

.. Il y en a tellement. Et je pense qu'il est important que les gens aient des limites pour eux-mêmes...

Alfonso (17:24):

Mm-hmm.

Clay (17:25):

... pas seulement pour les autres. Comme, d'accord, je ne vais pas... Je vais seulement aller aussi loin en termes d'accumulation d'informations sur les réseaux sociaux, ou je suis seulement - je suis seulement - je vais m'éloigner de regarder les nouvelles, euh, pendant une journée pour protéger ma propre santé mentale.

Diane (17:35):

Ouais.

Clay (17:36):

Ou, euh, ou peut-être que je passerai une journée, euh, je - dans un endroit calme pour m'assurer que mon mental va bien. Je pense qu'il faut être proactif...

Diane (17:43):

Oui, vous le faites.

Clay (17:44):

... pour protéger votre propre santé mentale et pas seulement espérer que tout ira bien. L'espoir n'est certainement pas un plan, alors (rires) euh, allez-y. Qu'en est-il des déclencheurs d'anxiété? Parce que, parce que je sais que pour beaucoup de gens qui écoutent, certaines choses arrivent juste, n'est-ce pas-

Diane (17:56):

Ouais. Mm-hmm.

Clay (17:57):

... que vous ne voyez pas venir. Mais y a-t-il des mesures proactives qu'une personne peut prendre pour éviter l'anxiété ?

Alfonso (18:04):

Euh, honnêtement, oui, il y en a.

Clay (18:09):

D'accord, bien.

Diane (18:09):

C'est encourageant.

Alfonso (18:09):

(des rires)

Diane (18:09):

C'est encourageant.

Clay (18:12):

J'ai pensé que ça allait dans l'autre sens pendant une seconde. Tu m'as inquiété.

Diane (18:17):

Ouais.

Alfonso (18:17):

Mais j'allais ajouter un ajout de, de dire, comprendre que, euh, l'anxiété, ha- avoir de l'anxiété à propos de certaines choses spécifiques-

Clay (18:24):

Mm-hmm.

Alfonso (18:25):

... euh, c'est normal.

Clay (18:27):

D'accord.

Alfonso (18:28):

Tu sais?

Diane (18:28):

C'est une bonne, c'est une bonne chose à mentionner, oui.

Clay (18:31):

Ouais ouais ouais.

Alfonso (18:31):

Comprendre cela, cette anxiété est normale.

Diane (18:31):

Ouais, c'est normal.

Alfonso (18:34):

Je pense, euh, qu'il y a des choses, il peut y avoir des niveaux d'anxiété, des niveaux d'anxiété plus élevés qui peuvent provenir de beaucoup de choses qui, les problèmes non résolus, n'est-ce pas, parfois ?

Clay (18:45):

Ouais.

Alfonso (18:46):

Euh, que ce soit des expériences d'enfance négatives. Même en l'héritant d'un traumatisme générationnel, vous savez, euh, c'est une chose. Comme, c'est quelque chose dont beaucoup de gens ne sont peut-être pas conscients, de ce que cela signifie. Euh, et honnêtement, parfois le régime alimentaire joue un rôle dans l'anxiété des gens.

Clay (19:06):

Sortir.

Alfonso (19:07):

Ce qu'ils mangent, ce qu'ils consomment, vous savez, peut déclencher, euh, certains, euh, des sensations de nervosité et d'anxiété. Um, et aussi-

Diane (19:16):

Et cela-

Alfonso (19:17):

... pouvoir... Comme, être dans un endroit où vous adoptez des schémas malsains. Mais, oui, définitivement, euh, prévenir l'anxiété, euh, à propos d'autres choses, c'est changer, recadrer votre état d'esprit, n'est-ce pas ? Euh, comme, le facteur peur de, comme, des choses spécifiques, euh, parce que ça découle d'autres choses. Donc nous, souvent, nous sommes déclenchés, euh, à cause de choses que nous avons vécues ou de choses qui nous ont été enseignées ou apprises. Euh, et donc ça recadre votre relation avec l'anxiété.

Diane (19:50):

Hmm.

Alfonso (19:50):

Droite?

Diane (19:53):

J'aime ce terme, recadrer une relation.

Alfonso (19:56):

Ouais.

Diane (19:56):

Et quand vous parliez, vous savez, de la nourriture et de l'alimentation, c'est de là que viennent ces troubles de l'alimentation.

Alfonso (20:01):

Mm-hmm.

Diane (20:01):

Parce que c'est ainsi, parfois je pense qu'une personne peut sentir qu'elle est tellement hors de contrôle, que c'est quelque chose qu'elle peut contrôler, mais elle est loin de l'échelle de la façon dont elle s'y prend, Alfonso.

Alfonso (20:12):

Mm-hmm, absolument. Je veux dire, et comme je l'ai dit, souvent, les gens mangent émotionnellement.

Diane (20:19):

Oui.

Alfonso (20:20):

Vous savez, parce que cela les réconforte. C'est pourquoi nous avons ce que nous appelons des plats réconfortants.

Diane (20:25):

Mm-hmm.

Alfonso (20:26):

Tu sais? Um, et il n'y a rien de mal à avoir de la nourriture réconfortante parce que vous... Je veux dire, le problème, vous pouvez faire les choses avec modération.

Diane (20:34):

Droite.

Alfonso (20:36):

Tu sais? Mais ça, quand tu te retrouves tous les jours, tu sais, à manger des choses qui peuvent, mentalement pas... elles ont un effet néfaste sur ton corps et ta santé, alors ça devient un problème.

Clay (20:47):

Content que tu dises ça parce que je ne peux pas abandonner le steak.

Diane (20:53):

(des rires)

Clay (20:53):

Alors, euh...

Diane (20:53):

C'est sa nourriture réconfortante, d'accord. Maintenant, nous savons.

Clay (20:54):

C'est vrai (rires). Euh, vous avez parlé d'un client plus tôt, et la thérapie, encore une fois, est l'une de ces choses maintenant que les gens sont plus ouverts à en parler ou même à exprimer cela... J'étais récemment dans une conversation avec quelqu'un qui venait de traverser une importante transition et ont parlé ouvertement de voir leur thérapeute pour travailler sur les émotions. Quel rôle la thérapie joue-t-elle pour aider quelqu'un à résoudre un problème de santé mentale ou une maladie mentale ?

Alfonso (21:20):

Donc, la thérapie donne à une personne quelqu'un pour, euh, traiter d'un point de vue impartial, n'est-ce pas ? Parce que beaucoup de gens diront : "Eh bien, tu sais quoi ? J'ai un ami, mon meilleur ami suit une thérapie. Tu sais, ils me parlent et..." Mais c'est toujours ouvert aux préjugés., droite ?

Diane (21:41):

D'accord, ouais.

Alfonso (21:42):

Parce qu'ils connaissent cette personne depuis X années.

Clay (21:43):

Droite.

Diane (21:45):

Et vous ne voulez pas parler de certaines de vos affaires privées à vos amis et à votre famille.

Clay (21:48):

Bien-sûr.

Alfonso (21:48):

Droite.

Diane (21:48):

Tu ne veux pas y aller.

Clay (21:49):

Droite.

Alfonso (21:50):

Ouais, absolument. Et donc, vous savez, ce qu'il fait, c'est donner... Et, en tant qu'expert en santé mentale et en bien-être mental, cela aide à donner cette, euh, expertise de, comme, comprendre, vous savez, les comportements et les émotions et tout de cette nature. Parce que je veux dire, les gens vont chez leur médecin quand ils ne se sentent pas bien, n'est-ce pas ?

Clay (22:13):

Mm-hmm.

Alfonso (22:14):

Ils ont un bilan de santé de six mois ou d'un an, vous savez ?

Clay (22:18):

Ouais.

Diane (22:18):

D'accord, ouais.

Alfonso (22:18):

Vous savez, alors pourquoi ne pas pouvoir faire la même chose avec un thérapeute, vous savez ?

Clay (22:22):

Pour votre esprit.

Diane (22:22):

Mm-hmm.

Alfonso (22:23):

Je veux dire, ou même plus souvent pour certaines personnes, vous savez ?

Clay (22:27):

Bien sûr.

Diane (22:29):

Et vous savez, j'ai eu des amis qui ont suivi une thérapie, et j'ai un ami en particulier qui vient de dire : "Ça m'a littéralement sauvé la vie."

Clay (22:37):

Ouah.

Diane (22:38):

Cela m'a littéralement sauvé la vie. Parce qu'elle a dit : "Diane, tu es dans une pièce. Tu es en tête-à-tête." Et comme vous l'avez dit, pas de jugement, rien du tout. Et la chambre était son endroit sûr.

Clay (22:49):

Mm-hmm.

Diane (22:49):

Elle a dit: "Je pourrais pleurer. Je pourrais crier. Je pourrais rire, et aucun jugement." Et l' autre - Elle a dit, "Tu n'as aucune idée à quel point ça m'a aidé." Et elle a dit qu'elle y est restée pendant un bon moment parce qu'elle a dit que, dans sa vie, au fur et à mesure qu'elle progressait et s'améliorait et qu'elle allait dans un meilleur endroit, tout a changé, vous savez? Elle a fait dire aux gens: "Vous savez, restez avec ça, restez avec ça, parce que vous n'êtes pas au même endroit où vous étiez il y a six mois."

Clay (23:17):

Droite.

Diane (23:17):

Six mois plus tard, vous allez mieux, mais vous avez toujours ce petit défi six mois plus tard. Alors elle était... J'ai la chair de poule rien qu'en pensant à quel point elle va bien et quelle belle femme elle est. Et elle l'attribue, vous savez, à la santé mentale. Elle savait qu'il y avait un problème. Elle y est allée et a dit : "Cet espace sécurisé dans le bureau de mon thérapeute", a-t-elle dit, "J'ai des larmes rien qu'en pensant à combien mon thérapeute m'a aidé." Alors merci-

Clay (23:43):

Ouah.

Diane (23:44):

... au nom de tant de gens de ce que vous faites-

Clay (23:46):

Droite.

Diane (23:47):

... et ce que la thérapie peut faire pour les gens.

Clay (23:49):

Je, je... tu sais, c'est si bien dit et c'est une si belle histoire. Et, et encore une fois, vous savez, je fais beaucoup de travail dans, dans la communauté avec des enfants et des jeunes de tous âges.

Diane (24:00):

Mm-hmm.

Clay (24:00):

Et vous voyez les luttes que ces enfants traversent, traversent et le poids qui pèse sur eux à cause de la société et des choses maintenant. Et vous constatez qu'il y a des personnes plus jeunes qui recherchent une thérapie et/ou qui parlent à un conseiller pour faire face à ce qui leur arrive ?

Alfonso (24:22):

Euh, je vois qu'il y a beaucoup de... et, d'après mon expérience, je, j'ai beaucoup de parents qui disent : "Mon fils, ou ma fille, a besoin de quelqu'un à qui parler. Euh, je remarquez que cela se passe." Tu sais, ce qui est un grand pas pour les parents, donc-

Clay (24:42):

Ouais.

Diane (24:42):

Absolument.

Clay (24:43):

Ouais.

Alfonso (24:43):

C'est un... ouais. Euh, parce que je, je, je n'aurais pas eu ça avant, euh, autant, plutôt, avant. Euh, c'est un grand pas pour les parents de dire que, vous savez, "j'ai remarqué certaines choses. Je vois où cela peut, j'ai peut-être mal tourné avec mon enfant." Donc, vous savez, ils sont ouverts. J'ai eu une conversation... Je pose toujours cette question. Je demande au parent, genre, "Sont-ils prêts à faire ça ?" Tu sais, parce que sinon, on peut être assis devant un écran ou assis l'un en face de l'autre juste à se regarder-

Clay (25:16):

Droite.

Alfonso (25:16):

... Vous savez...

Clay (25:18):

Droite.

Alfonso (25:18):

... parler en rond. Et, et parfois ça prend ça, non ?

Diane (25:22):

Droite.

Alfonso (25:22):

Parce qu'il faut qu'ils soient mal à l'aise et se sentent à l'aise pour arriver à un point où c'est dire : "Eh bien, tu sais quoi ? Je n'aime pas ma relation avec mes parents." Ou je n'aime pas... J'ai des problèmes relationnels, et je ne me sens pas à l'aise d'en parler à quelqu'un d'autre, tu vois ? Euh, mais je remarque que, euh, plus jeunes, euh, les gens sont définitivement, euh, ils sont conscients et ils sont plus, euh, honnêtement (rires), à mon avis, ils semblent plus disponibles émotionnellement -

Clay (25:57):

Ouais.

Alfonso (25:57):

... ou intelligent que j'ai vu, comme, des enfants dans le passé ou même quand j'étais plus jeune.
Euh-

Clay (26:05):

A quoi attribuez-vous cela ?

Alfonso (26:06):

Alors, ça ne les dérange pas. Ils connaissent toute la terminologie.

Clay (26:08):

Bien sûr.

Alfonso (26:08):

Je pense que les médias sociaux les ont peut-être, euh, informés.

Diane (26:08):

Je parie si. Yeah Yeah.

Alfonso (26:08):

Ouais.

Clay (26:12):

Ouais. J'allais te demander à quoi, à quoi tu attribues ça, mais c'est probablement ça, les médias sociaux, parce qu'il y a, c'est tellement... Ils sont tellement dans ces téléphones.

Diane (26:19):

Oh mince.

Clay (26:19):

Et il y a tellement de choses devant eux.

Diane (26:21):

Ils font partie de leur corps.

Clay (26:22):

C'est vrai (rires).

Diane (26:22):

Ouais.

Clay (26:22):

Et ils dialoguent avec lui.

Alfonso (26:23):

C'est une influence majeure.

Diane (26:24):

Ouais. Oui, exactement.

Clay (26:26):

Droite. Vous savez, qu'est-ce que quelqu'un peut faire au quotidien pour améliorer sa santé mentale, des outils dont vous équiperiez nos auditeurs pour vous assurer qu'ils vont bien ? Ou même s'ils ne vont pas bien, les choses qu'ils peuvent faire ou atteindre pourraient les aider. Qu'il s'agisse d'une ressource comme vous ou d'autre chose, de quels outils disposez-vous ?

Alfonso (26:46):

Donc je, je commence toujours par les bases, honnêtement, euh, des choses que les gens n'imagineraient pas, comme, oh mon Dieu, je ne peux pas croire une chose aussi simple que la, la façon de vraiment m'exprimer, ou de faire demi-tour, vous savez, certains de mes comportements dans la pensée. Mais, euh, certains... le plus simple, c'est d'être tranquillement assis seul dans une pièce. Euh, et je, et je sais que parfois (rires) ça peut sembler, euh, quand les gens y pensent, ça peut sonner, ça peut donner l'impression qu'ils sont dans un asile ou une pièce aux murs capitonnés ou quelque chose comme ça, mais c'est, c'est... Ces, ces techniques ou ces outils n'étaient pas, euh, bien formés. Mais ça, l'idée était de donner à une personne le temps de s'asseoir avec elle-même-

Clay (27:32):

Droite.

Alfonso (27:32):

... et en fait, remarquez leurs pensées et leurs émotions, euh, parce qu'elles comptent, n'est-ce pas ? Votre, vous, votre esprit ou, est... Vous parlez et pensez à des choses dans votre tête qui sont probablement importantes ou qui sont probablement quelque chose qui dérange, des choses qui vous dérangent. Donc je n'ai jamais... J'encourage toujours la tenue d'un journal, tu sais ? Et ça n'a pas besoin d'être... Je dis toujours, "Écoutez, un journal parfois. Il n'a pas... Ce n'est pas sensible au temps, vous savez ?"

Diane (27:59):

Mm-hmm.

Clay (28:00):

Droite.

Alfonso (28:00):

Euh, ce n'est pas une mission. Je donne des devoirs, non ? Um, tenir un journal est l'une de ces choses, et cela pourrait être d'écrire trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, n'est-ce pas ? Um, faire une promenade à l'extérieur. Je pense que beaucoup de gens commencent, commencent à, euh, comprendre ça. Surtout pendant, euh, le, le début de, comme, euh, COVID et l'arrêt, les gens disaient: "Eh bien, j'ai besoin de marcher plus, euh, de sortir, de prendre un peu de soleil." Méditation, yoga, haltérophilie. Euh, faire des choses conscientes comme, vous savez, manger consciemment votre nourriture, sentir votre nourriture, la goûter, la regarder, y prêter attention.

Diane (28:40):

Mm-hmm.

Alfonso (28:41):

Euh, sirotez votre thé ou café préféré ou quoi que ce soit, vous savez ? Donc ces choses simples comptent, tu sais ? Parce que souvent, nous ne faisons que travailler et déménager et, vous savez, faire, vous savez, des corvées et prendre soin de nos enfants. Et vous savez, c'est comme, c'est, c'est, euh, les affaires comme d'habitude.

Diane (29:03):

Droite.

Alfonso (29:03):

Tu sais?

Diane (29:03):

Droite.

Clay (29:04):

Toute la journée s'est écoulée et vous ne vous en rendez pas compte.

Diane (29:06):

Oui.

Clay (29:06):

Vous savez quoi-

Diane (29:06):

Ça, c'est l'appréciation de la vie.

Clay (29:08):

... J'adore, j'adore déjeuner seul quelques fois par mois.

Diane (29:11):

Ouais.

Clay (29:11):

C'est comme, il n'y a rien de mieux que ça, juste comme aller et avoir-

Diane (29:16):

Parce que tu es avec toi, avec toi-même. Ouais.

Clay (29:16):

Oh, c'est tellement, c'est tellement génial.

Diane (29:16):

Et c'est calme.

Clay (29:17):

Trouvez un coin quelque part et prenez un bon repas, pas toujours un steak, au fait, Diane.

Diane (29:21):

Pas toujours (rires). Tu sais, j'ai même entendu le dicton, Alfonso, la, la plus grande différence entre l'espoir et le désespoir est parfois juste une bonne nuit de sommeil, juste pour dormir.

Clay (29:33):

Ouais.

Diane (29:34):

Et pour obtenir un sommeil de qualité, un sommeil réparateur, reposez votre cerveau. Tu es fatigué, tu es fatigué. Vous vous sentez presque, vous savez, je ne peux pas continuer. C'est sans espoir. Et vous vous réveillez, et vous êtes rafraîchi-

Clay (29:45):

Mm-hmm.

Diane (29:45):

... si vous vous permettez d'être. Vous savez, nous parlons, avant de terminer notre, cette session-

Clay (29:49):

Bien sûr.

Diane (29:50):

... parce que c'est très important pour nos auditeurs.

Clay (29:51):
Fantastique.

Diane (29:52):
Euh, abordons un peu, comme vous l'avez dit, les préadolescents et les adolescents et la faible estime de soi dont nous entendons parler dans les nouvelles et le taux de suicide élevé parmi ce groupe de jeunes. Quoi, que peut-on faire à ce sujet ?

Alfonso (30:07):
Je- c'est...

Diane (30:12):
Je sais que c'est une question difficile, je suis désolé. J'ai juste... ouais.

Alfonso (30:14):
(rires) C'est, c'est un problème récurrent, d'accord ?

Diane (30:18):
Ouais.

Alfonso (30:18):
Euh, mais ce que je, je remarque qui aide le plus, parce qu'honnêtement, nous étions tous des adolescents à un moment donné, non ?

Diane (30:27):
Ouais.

Clay (30:28):
Ouais.

Alfonso (30:30):
Nous sommes tous des enfants à un moment donné.

Clay (30:30):
Ouais.

Alfonso (30:30):
Euh, j'ose dire que l'une des plus grandes choses que nous aurions souhaité ou aurions souhaité ou apprécié, c'est quand nous avons été écoutés, pas entendus, mais écoutés, vous savez ? Et quand, et écouter ne signifie pas seulement avec vos oreilles. Cela signifie aussi avec vos yeux.

Diane (30:54):
Mm-hmm.

Alfonso (30:56):

Droite?

Diane (30:56):

Droite.

Alfonso (30:58):

Et vos commentaires, c'est, vous savez, c'est pourquoi j'encourage les parents, "Je vois peut-être votre enfant, mais j'ai besoin de vous voir aussi."

Clay (31:06):

Mm-hmm.

Diane (31:06):

Vous devez vous connecter.

Alfonso (31:08):

Parce que vous êtes là avec eux dans leur vie, et eux, vous les élevez pour qu'ils deviennent des adultes et des individus éminents dans la société. Euh, écouter ses enfants c'est très important parce que comme... et même faire li- prêter attention à leurs modes de vie et à leur vie, juste pour être au courant de ce qui se passe dans la société. Euh, et je veux dire, évidemment, c'est à travers les médias, les réseaux sociaux maintenant, euh, plus que de regarder les nouvelles ou de lire le journal, vous savez, comme les gens le faisaient avant. Um, c'est d'être conscient de ce qui se passe pour que vous puissiez vous connecter, vous savez ? Parce qu'ils ont besoin de nous, tu sais (rires) ?

Clay (31:49):

Droite.

Alfonso (31:52):

Et ce n'est pas seulement, et ce n'est pas seulement les parents, vous avez aussi des professeurs qui... Je veux dire, ils sont, ils sont avec eux presque toute la journée, cinq jours par semaine, vous savez ? C'est donc aussi le lien des parents avec les autres adultes qui les élèvent, honnêtement. Tu sais, donc-

Clay (32:07):

Euh, je veux demander ici car, alors que nous approchons un peu de la fin, pour... parce que vous avez donné tellement d'informations intéressantes à ce sujet sur, à plusieurs niveaux, pas seulement les adolescents, mais pour adultes aussi, pour nous adultes aussi. Ça peut être dur si tu remarques que quelqu'un s'occupe de quelque chose, mais tu es... parce que comme tu l'as dit, certaines angoisses sont normales, n'est-ce pas ?

Alfonso (32:31):

Mm-hmm.

Clay (32:31):

Certaines contraintes sont normales. Et surtout si vous conduisez dans les rues de Baton Rouge ou de la Nouvelle-Orléans, vous serez un peu stressé. Mais quelles sont les choses à rechercher si vous pensez que quelqu'un est peut-être au bord d'une crise ou d'un problème de santé mentale vraiment terrible ?

Alfonso (32:50):

Euh, je, je dis toujours, cherche des... cherche tout ce que tu peux juger comme, euh, préoccupant.

Clay (33:02):

D'accord.

Alfonso (33:02):

Droite? Reconnaissez-le, mais soyez gentil dans le même-

Clay (33:06):

Ouais. Yeah Yeah. Aucun jugement.

Alfonso (33:09):

Pas de jugement, hein. Etre gentil. Tu sais, pense à comment tu voudrais que quelqu'un te dise quelque chose-

Clay (33:14):

Droite.

Alfonso (33:15):

... s'ils remarquent quelque chose, euh, anormal - ce qu'ils considèrent comme anormal, euh, et demandent, n'est-ce pas ? Parce que la chose la plus importante que tu ne veux pas faire, c'est dire : "Tu devrais aller voir un thérapeute." Droite?

Clay (33:26):

D'accord, d'accord.

Alfonso (33:28):

Ce n'est pas... ça, ça peut être très difficile pour la personne qui vous préoccupe. Euh, je dirais savoir, faites attention à certains, certains des signes et symptômes et des choses que nous recherchons et des évaluations que nous demandons, euh, avez-vous été sous- vous savez, euh, avez-vous eu des problèmes d'appétit, un manque de appétit ou avez-vous trop mangé? Euh, est-ce difficile de s'endormir, de rester endormi ou de s'endormir ? Tu sais? Euh, es-tu plus irritable avec les gens que d'habitude ? Euh, vous savez, quelqu'un se déchaîne ou est en colère tout le temps ou s'il se retire. Peut-être qu'ils sont absents pendant de longues périodes. Vous savez, c'est bien de vérifier. Honnêtement, vous pouvez... Et même une personne qui n'a pas ces symptômes devrait quand même être vérifiée. Ceux d'entre nous qui ont l'air normaux-

Clay (34:24):

Droite.

Alfonso (34:24):

... et n'en ont pas, ou peuvent sembler ne pas avoir de problèmes de santé mentale, les personnes qui sourient, se promènent et sont de bonne humeur ont également besoin de-

Diane (34:33):

C'est exactement ça.

Clay (34:34):

Droite.

Diane (34:35):

Ouais. Nous avons parlé de ces masques.

Clay (34:36):

Mm-hmm.

Alfonso (34:37):

Exactement. Comme, "Comment va ta santé mentale ?"

Diane (34:38):

Ouais. Et parfois nous sommes juste, nous sommes tellement, nous sommes tellement enclins à dire ce que les gens veulent entendre.

Clay (34:44):

Mm-hmm.

Diane (34:45):

Vous savez, nous le faisons, nous le faisons bien. Nous sommes acteurs et actrices. Nous, nous savons ce que les gens veulent entendre, ce qu'on attend de nous, alors nous, vous savez, nous sommes doués pour ça.

Clay (34:53):

Droite.

Diane (34:53):

Et moi, parce que je sais tellement de fois que, tu sais, quand j'avais un petit problème ou que quelque chose se passait, j'appelais ma mère et mon père. Et tu sais, mon, mon père serait peut-être, il n'était pas disponible, et je parlerais à ma mère. Et maman a dit: "Eh bien, tu sais, elle va bien. Elle va bien." Mon père disait : « Mais comment sonne-t-elle ? Comment sonne-t-elle ?

Clay (35:13):

Ah.

Diane (35:13):

Parce que ta voix-

Clay (35:17):

Ouais.

Diane (35:17):

... vous savez, vous pouvez faire beaucoup de choses sur, "Oh ouais, tout va bien. C'est bien." Mais v- vous savez, les gens qui vous connaissent, ils connaissent le, le dire, les signes, le dit. Ils le savent. Vous savez, avant de terminer aussi, une dernière question que je pense que j'aimerais vous poser. Si une personne a besoin d'aide, si une personne a besoin d'un thérapeute, parce qu'il est essentiel que ce patient ait un thérapeute ou que la personne ait un thérapeute, c'est un bon choix.

Clay (35:42):

Droite.

Diane (35:42):

Parce que tu ne veux pas juste parler à n'importe qui, et tu penses, "Eh bien, je ne me sentais pas à l'aise."

Clay (35:47):

Droite.

Diane (35:47):

Comment fait-on pour faire ça, Alfonso ? Comment une personne s'y prend-elle pour trouver de l'aide ou trouver un thérapeute qui lui convienne ?

Alfonso (35:57):

Euh, j'encourage toujours à utiliser le, euh, de nombreux conseillers Rolodex d'internet, euh, psychologytoday.com. Vous avez, euh, Melanin Mental Health pour les personnes de couleur ou, ou autrement. Euh, le repaire de la thérapie. Euh, pour les crises, vous savez, maintenant nous avons 988.

Diane (36:19):

Oui.

Alfonso (36:20):

Et, vous savez, nous avons le 211 pour, euh, les renvois.

Diane (36:23):

Ouais.

Alfonso (36:24):

Et aussi, s'ils ont une assurance, d'appeler leur assurance. Eux, ils leur donneront toute une liste ou, ou leur enverront toute une liste d'options de prestataires. Euh, et même, et comme, là, il y a des cliniques qui ont, euh, une thérapie accessible à tout le monde, même si vous n'avez pas d'assurance. Vous n'avez peut-être rien, mais ils le feront à peu ou pas de frais. Vous savez, vous aurez quelques séances. Ils vont, ils vont monter quelque chose, euh, avec toi parce que, tu sais, c'est, c'est nécessaire. Mais je dis toujours aux gens de faire une consultation.

Diane (36:59):

Droite.

Alfonso (36:59):

Tu sais, tu peux faire une consultation avec le thérapeute et juste pour voir, tu sais, poser des questions.

Clay (37:08):

Droite.

Alfonso (37:08):

Vous savez, écrivez les questions avant même de les avoir, rencontrez ce thérapeute et posez des questions et dites : « Hé, vous savez, qu'est-ce que vous faites, en quoi êtes-vous bon ? Comme, que faites-vous ? Comme, vous savez, Comment cela marche-t-il ?" Vous savez, euh, peut-être que vous... Et vous pouvez demander à un thérapeute, par exemple, son parcours, son parcours professionnel, et il peut vous donner, il peut vous donner des choses personnelles, vous savez, sur lui-même, mais pas trop profondes. Mais juste un peu voir où vous pouvez vous situer, vous savez? Nous consul- Je fais, euh, des consultations gratuites, euh, actuellement, donc vous savez, si quelqu'un a besoin d'avoir une consultation avec moi, je veux dire, ils ont 15 minutes, un délai de 15 minutes pour juste, vous savez, parler à moi à propos de tout ce qu'ils veulent-

Diane (37:51):

Mm-hmm.

Clay (37:51):

C'est exact.

Alfonso (37:51):

... et je leur donnerai simplement mon avis.

Clay (37:54):

C'est super. Et, euh, écoutez, le travail que vous faites est aussi essentiel que ce que font les forces de l'ordre et les enseignants...

Diane (38:01):

Exactement.

Clay (38:01):

... dans les communautés en ce moment. C'est, c'est très essentiel et, et je le répète, je suis de plus en plus fier d'une société qui accepte que les gens puissent dire qu'ils ne vont pas bien et que nous les recherchions avant qu'ils ne fassent quelque chose à eux-mêmes ou aux autres. Et, et c'est important. Nous avons encore un long chemin à parcourir, mais-

Diane (38:23):

Nous y arrivons.

Clay (38:24):

... mais au moins nous bougeons maintenant.

Diane (38:26):

Nous avançons... dans la bonne direction.

Clay (38:28):

Oui oui.

Diane (38:28):

Et, Alfonso, je voudrais juste dire, encore une fois, merci. Merci d'être avec nous aujourd'hui. Et en tant que conseiller, vous s'il vous plaît prenez soin de vous.

Clay (38:36):

Absolument.

Diane (38:37):

Vous prenez soin de votre santé mentale-

Clay (38:38):

Ouais.

Alfonso (38:38):

Merci.

Diane (38:39):

... parce que vous êtes critique-

Clay (38:40):

Ouais.

Diane (38:40):
... À nous tous.

Clay (38:41):
Ouais.

Diane (38:41):
Et ça a été une si belle conversation...

Clay (38:43):
Absolument.

Diane (38:45):
... comme Clay et moi en parlions. Espérons que nos auditeurs ont entendu ce qu'ils ont besoin d'entendre pour prendre soin d'eux-mêmes-

Clay (38:51):
Droite.

Diane (38:52):
... pour prendre soin de leurs amis et de leurs familles. Et nous ne vous remercierons jamais assez d'avoir passé ce temps avec nous. Et encore une fois, à tous nos auditeurs, nous vous remercions de vous être joints à nous aujourd'hui pour cette édition spéciale de More That Matters.