

## Looking After Your Mental Health

*(Version française en dessous)*

You may notice that many of the suggestions for preparing for a Ren Xue event encourage you to be in a "relaxed, calm and natural" state. Feeling this way is necessary for you to be able to integrate new insights and grow, and also for your safety.

If your mental state is unstable or highly changeable and it is not within your ability to return to a calm state, we would advise that this is not the time to attend a Ren Xue event.

The kind of mental states which are referred to here include but are not limited to the following;

- **severe depression**
- **strong fluctuations of mood**
- **mania**
- **disturbing or racing thoughts**
- **feelings of unreality**
- **extreme sleep disturbance**
- **paranoia**
  
- **feeling unsafe due to thoughts of self-harm or others feeling unsafe around you**
- **addiction**
- **extreme and uncontrolled anxiety**
- **or other significant mental health issues or disorders.**

These experiences can be very distressing and our advice at this point would be for you to work with a health professional to stabilise your condition.

If, however you are comfortable that your mental health is relatively stable and that you can bring some clarity to any internal mental or emotional challenges that may come up as you reflect and work on your life, you are very welcome to participate, and may experience much benefit.

If you had a severe condition in the past or are currently experiencing a mild to moderate mental health disorder, we would encourage you to engage with support before, during and after the event.

Participation is at your own risk, and you are strongly advised to discuss the potential risks and benefits of taking part with a health professional who knows you well beforehand. Sometimes current or previously challenging experiences do come up during a Ren Xue event. The Mental Health Advisory team of Ren Xue is also available to discuss your

situation with you in confidence if that would be helpful. They are a team of experienced Ren Xue teachers and retired mental health professionals who advise Ren Xue participants and teachers around mental health matters.

Now that you have read this through, we hope you are clearer on the right decision for you. If you have decided that you would like to take part, please know that if you feel challenged or overwhelmed or have questions over the course of the event, you will have the support of many experienced teachers and we encourage you to reach out to any of the many helpful people available.

Suggestions include;

- teachers you already know or have had support from in the past
- teachers you meet as the event unfolds who feel like the right person to talk to
- your event contact person who emails you with updates
  
- the Guidance Team of Ren Xue
- your own health practitioner if you have one
- the Mental Health Advisory (MHA) - contact [info@renxueeurope.org](mailto:info@renxueeurope.org) for details

We are all here to help. Most of us have experienced various challenges as we have learnt and practiced Ren Xue. For many of us, the support of our fellow Ren Xue teachers and practitioners has been essential in transforming our challenges into real growth in our own lives and our ability to help others.

## Prendre Soins de votre Santé Mentale

Vous remarquerez peut-être que bon nombre de suggestions pour la préparation à la retraite REN XUE vous encouragent à être dans un état « Relâché, calme et naturel ». Cet état est nécessaire afin que vous soyez en mesure d'intégrer de nouvelles connaissances et de vous développer, ainsi que pour votre sécurité.

Si votre état mental est de nature instable ou a tendance à changer relativement souvent, et si vous avez de la difficulté à revenir dans un état plus calme, notre conseil serait d'éviter pour le moment d'assister à un événement REN XUE.

Voici une liste non-exhaustive des conditions mentales auxquelles nous faisons allusion ici :

- **Dépression grave**
- **Fortes fluctuations d'humeur**
- **Manie**
- **Pensées perturbantes ou incontrôlées**
- **Sentiment d'irréalité**

- **Troubles extrêmes du sommeil**
- **Paranoïa**
  
- **Sentiment d'insécurité en raison de pensées d'automutilation ou autres pensées d'insécurité autour de soi**
- **Dépendance**
- **Anxiété extrême et incontrôlée**

**Ou tout autre trouble ou problème important lié à la santé mentale.**

Ces expériences peuvent être très pénibles et notre conseil à ce stade serait de travailler avec un professionnel de la santé pour stabiliser votre état.

Si toutefois vous êtes convaincu que votre santé mentale est relativement stable et que vous pouvez apporter une certaine clarté à tout défi mental ou émotionnel qui pourrait survenir pendant que vous réfléchissez et travaillez sur votre vie, vous êtes le ou la bienvenue et pourriez en tirer beaucoup de bénéfices.

Si vous avez eu un problème de santé grave dans le passé ou si vous souffrez actuellement d'un trouble de santé mentale léger ou modéré, nous vous encourageons à chercher du soutien avant, pendant et après la retraite.

La participation est à vos propres risques et il est fortement recommandé de discuter des risques et bénéfices potentiels de la participation à une retraite avec un professionnel de santé qui vous connaît bien. Parfois, des expériences en cours ou qui furent difficiles par le passé peuvent refaire surface lors d'un événement REN XUE. L'équipe consultative en santé mentale de REN XUE est également disponible pour discuter de votre situation en toute confiance si cela peut vous être utile. Il s'agit d'une équipe d'enseignants expérimentés REN XUE et de professionnels de santé mentale à la retraite qui conseillent participants et enseignants REN XUE sur toute question relative à la santé mentale.

Après avoir lu cette information, nous espérons vous avoir éclairé quant à la bonne décision à prendre en ce qui vous concerne. Si vous avez décidé de participer, sachez que si à un moment donné pendant la retraite vous vous sentez dépassé ou si vous avez des questions, vous aurez le soutien de nombreux enseignants expérimentés et nous vous encourageons à vous demander de l'aide à toute personne disponible parmi ces nombreuses personnes attentionnées.

Les suggestions comprennent :

- Les enseignants que vous connaissez ou qui vous ont déjà soutenu par le passé
- Les enseignants que vous rencontrez au fur et à mesure du déroulement de la retraite et qui vous semblent la bonne personne à qui parler
- La personne ressource de l'événement qui vous envoie les mises à jour par email
- L'équipe de direction de REN XUE
- Votre professionnel de santé personnel si vous en avez un

Le Conseils en Santé Mentale (CSM) – Contactez [info@renxueeurope.org](mailto:info@renxueeurope.org) pour plus de details.

Nous sommes tous ici pour vous aider. La plupart d’entre nous avons connu divers défis lors de l’apprentissage et de la pratique du système REN XUE. Pour beaucoup d’entre nous, le soutien de nos collègues enseignants et praticiens de REN XUE a été essentiel pour aider à transformer nos défis en une croissance réelle dans notre propre vie ainsi que dans notre capacité à aider les autres.