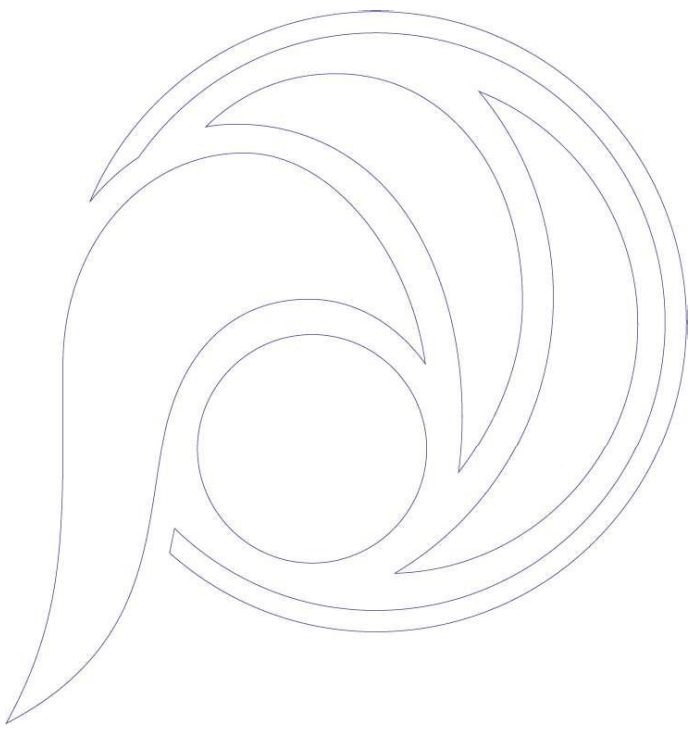


# La santé mentale

## De quoi parlons-nous ?



# La santé mentale, de quoi parlons-nous ?



« Un état de **bien-être** qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

[https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1)



MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outils.

<https://mouvementsmq.ca/>

« La santé mentale se trouve dans un **équilibre dynamique** entre les différentes composantes de la vie humaine : les **sphères sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique**. Elle permet d'agir. »



**minds**

<https://www.minds-ge.ch/>

«La santé mentale ne se résume pas à une absence de troubles psychologiques. Elle comprend le **bien-être**, l'**optimisme**, la **satisfaction**, la **confiance en soi**, ou encore la **capacité relationnelle**.

Elle est influencée par une **interaction complexe de facteurs**. »

# CONTINUM DE LA SANTÉ MENTALE

Adapté du modèle de Keyes (2005) et de  
la boussole en santé mentale du Psycom

<https://youtu.be/xA4FcPdVYy8>

**Bien être fonctionnel élevé et  
fonctionnement psychique et  
social élevé**

La personne  
souffre de  
troubles  
psychiques et « se  
sent bien »,  
ressent un bien être  
intérieur/social

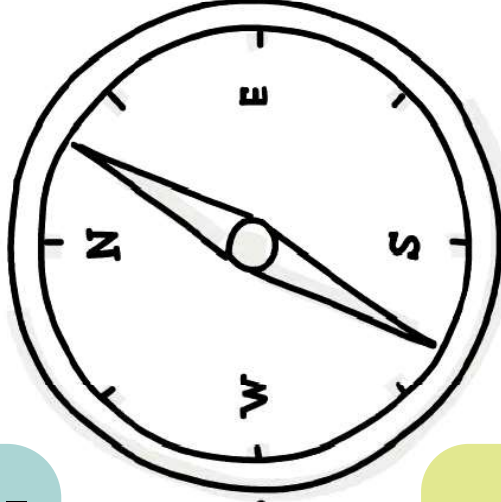


Je me sens  
très bien

La personne ne  
souffre d'aucun  
trouble psychique et  
« se sent bien »,  
ressent un bien être  
intérieur/social

**Nombreux/sévères  
symptômes de maladie ou  
trouble psychique**

**Aucun/faible  
symptômes de maladie  
ou trouble psychique**



La personne  
souffre de  
troubles  
psychiques et « se  
sent mal », ressent  
un mal être  
intérieur/social

La personne ne  
souffre d'aucun  
trouble psychique  
et « se sent mal »,  
ressent un mal  
être  
intérieur/social



Je me sens  
très mal

**Bien être fonctionnel faible et  
fonctionnement psychique et  
social faible**

# Les 3 dimensions de la santé mentale :

« La santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles psychiques. »



# Les facteurs qui influencent la santé mentale :

« La santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles psychiques. »

La santé mentale concerne chacun d'entre nous, à chaque âge et étape de la vie. Elle influence notre bien-être émotionnel, notre santé physique et notre qualité de vie.

De nombreux facteurs **individuels, collectifs et politiques**, impactent la santé mentale :

Estime de soi  
Santé physique  
Bien-être psychologique

Liens familiaux  
Isolement  
Précarité

Discriminations  
Inégalités  
Accès aux soins

# LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ MENTALE

## LES FACTEURS DE PROTECTION

### Sociétal

Accès aux structures de prévention, de soins, accès à l'information en santé  
Déstigmatisation des troubles psychiques  
Développer les compétences psychosociales des jeunes en milieu scolaire

### Socio-économique

Soutien du réseau social: famille, amis  
Des conditions socio-économiques favorables: logement, travail, études

### Individuel

Le sentiment de bien-être de sécurité, de respect dans les relations  
Le développement des compétences psychosociales: gestion des émotions, du stress, l'estime de soi...  
Favoriser l'engagement citoyen  
Bonne hygiène de vie ( alimentation, activité sportive, le sommeil...)

## LES FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ

### Sociétal

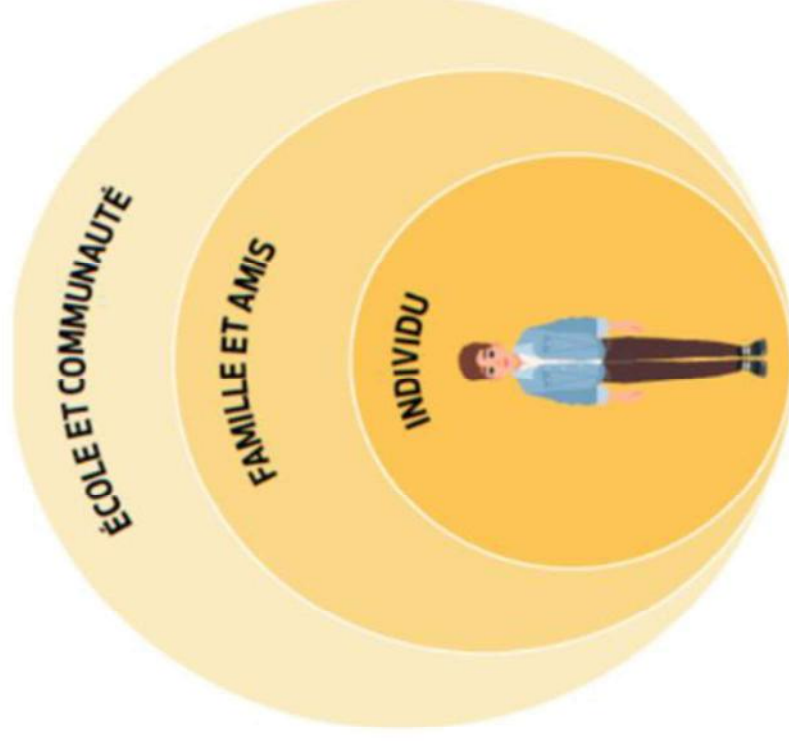
La stigmatisation liée à une appartenance religieuse, culturelle, à l'orientation sexuelle être éloigné des structures des soins, harcèlement, cyberharcèlement

### Socio-économique

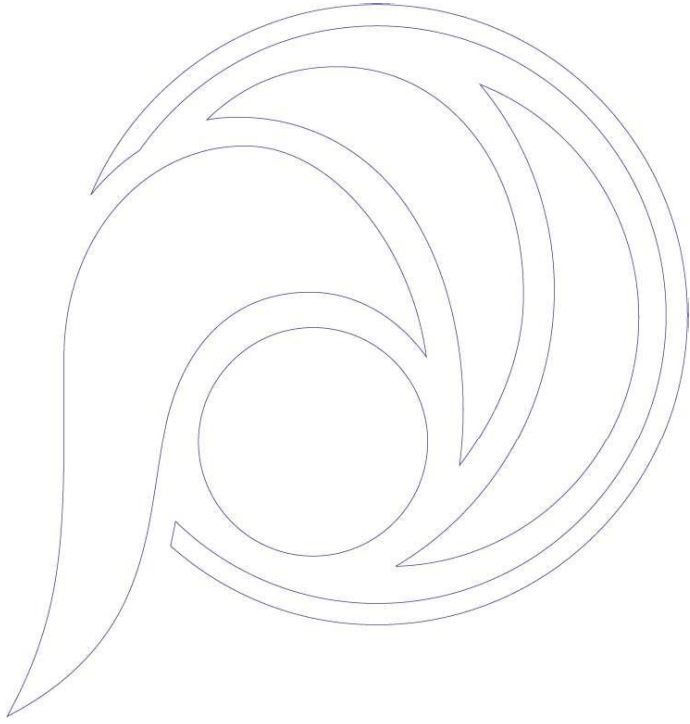
La précarité de la famille du jeune  
Avoir un parent ou des parents touchés par un trouble psychique, ayant des problèmes d'addictologie, si il y a eu des suicides dans la famille  
Les populations à risque

### Individuel

Les facteurs de stress important : deuil, rupture sentimentale la pression de réussite scolaire, le sentiment de solitude, l'isolement qui contribuent au mal-être



# Qui sommes nous?





## NOTRE EXPERTISE

# LA PROMOTION DE LA SANTÉ

La Charte d'Ottawa

Le renforcement de  
l'action communautaire

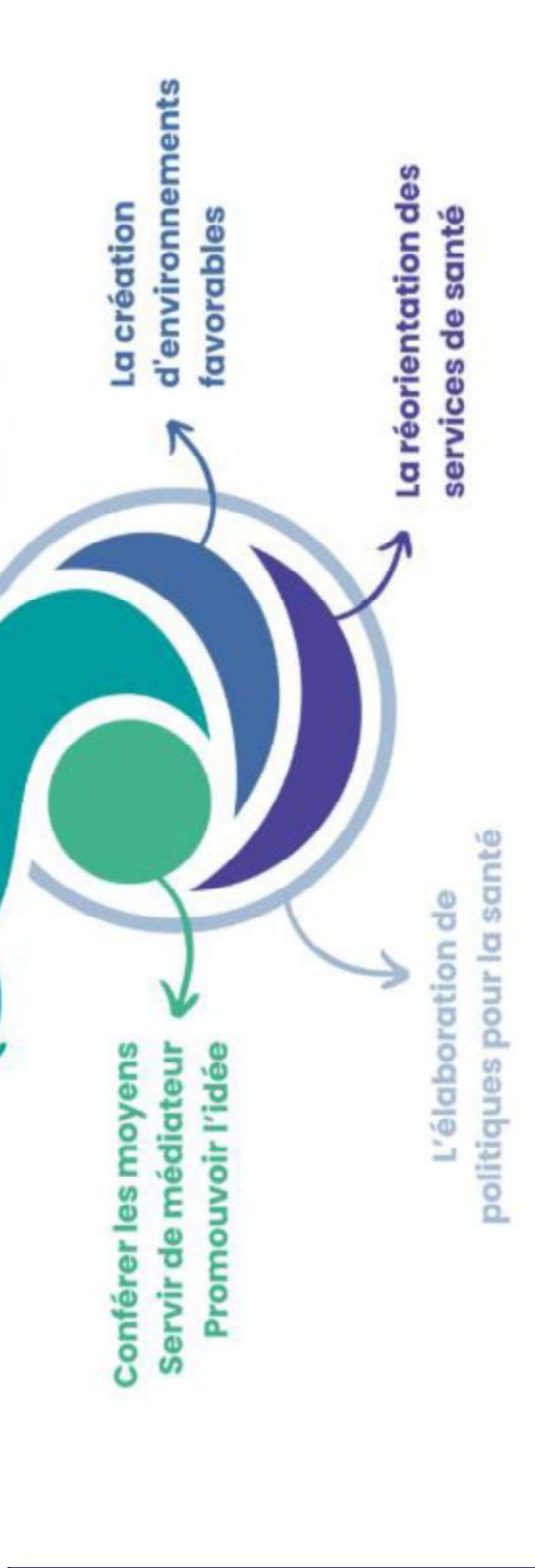
L'acquisition  
d'aptitudes  
individuelles

Conférer les moyens  
Servir de médiateur  
Promouvoir l'idée

La création  
d'environnements  
favorables

L'élaboration de  
politiques pour la santé

La réorientation des  
services de santé

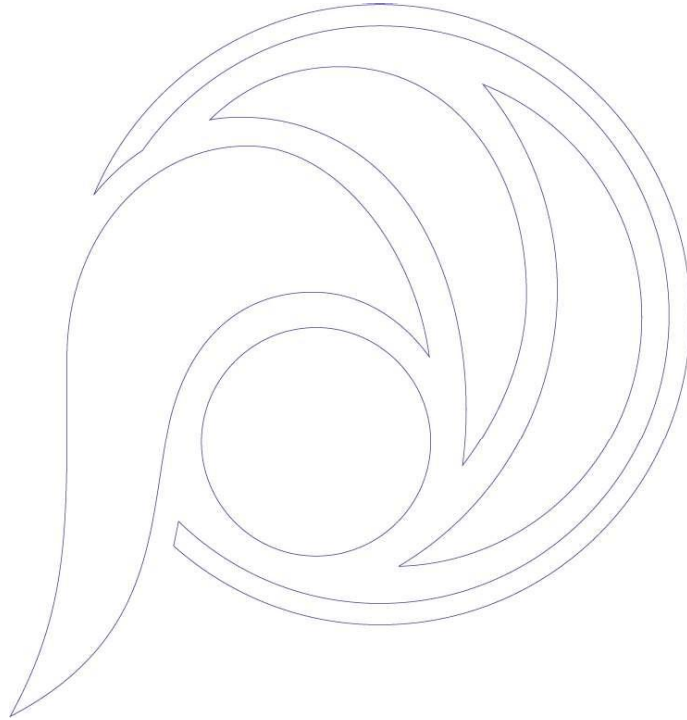




## Prévention et promotion de la santé\*

	PRÉVENTION	PROMOTION DE LA SANTÉ
<b>FINALITÉS</b>	Diminuer la fréquence d'apparition et la prévalence des problèmes de santé ou des facteurs de risque dans la population.	Conférer à la population un plus grand contrôle et un plus grand pouvoir sur les décisions qui affectent sa santé, son bien-être et sa qualité de vie.
<b>PUBLICS</b>	Groupes de population identifiés comme présentant des risques spécifiques en matière de santé.	Population dans son ensemble, sur des territoires ou dans des milieux de vie (école, travail, hôpital, prison).
<b>STRATÉGIES</b>	Organisation des services de soins de premier recours.	Organisation des lieux de vie et d'accueil de la population.
<b>CONTENUS ÉDUCATIFS</b>	Entrée par problème de santé ou par pathologie (ex : lutte contre le tabagisme, l'obésité, le suicide...) Contenus spécifiques (informations sur les risques, sur les services, apprentissages, etc.)	Participation des populations. Action politique, lobbying. Action intersectorielle. Modification des environnements de vie. Éducation pour la santé (*).
	Approche positive (ex : développement des facteurs protecteurs) et globale (qualité de vie et bien-être) de la santé.	Approche positive (ex : développement des facteurs protecteurs) et globale (qualité de vie et bien-être) de la santé. Contenus transversaux (compétences psychosociales, analyse critique de l'information, etc.)

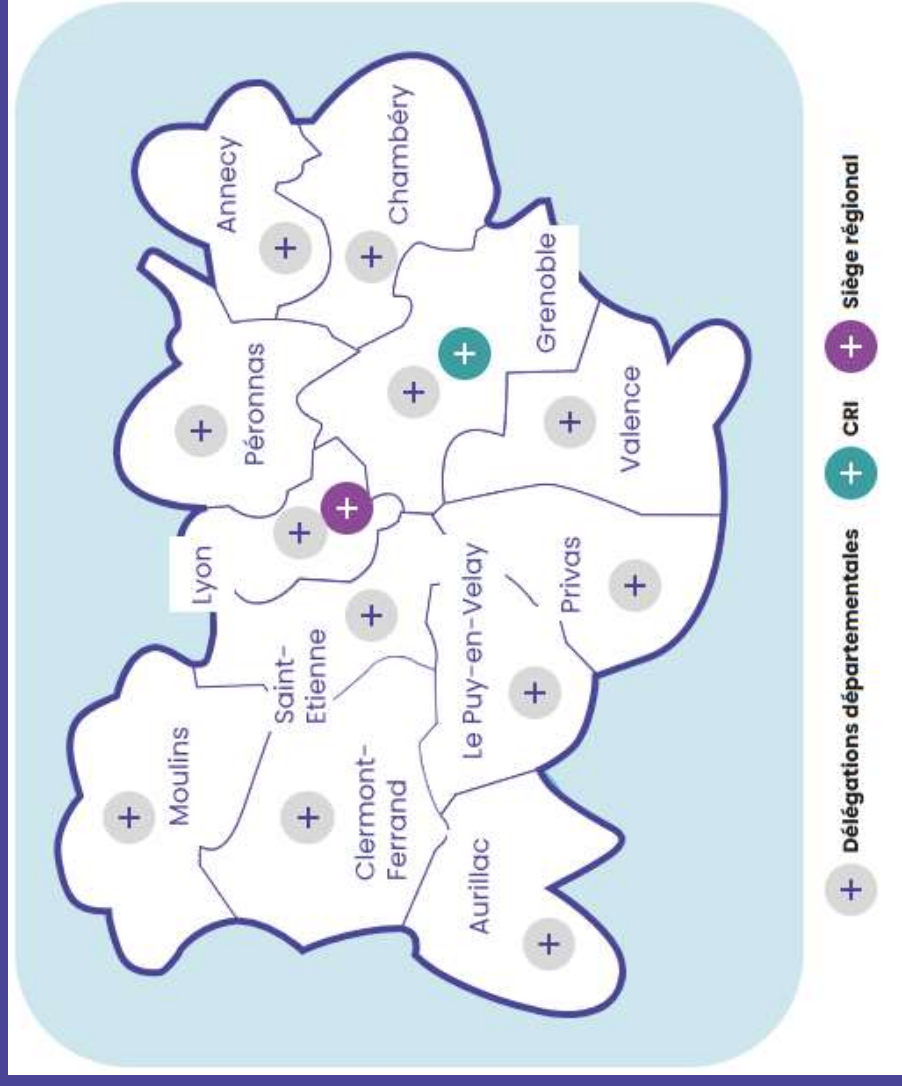
[\*] L'éducation pour la santé vise l'accroissement des connaissances de la population en matière de santé, ainsi que le développement de compétences permettant aux personnes et aux groupes de participer aux débats sur les sujets de santé qui les concernent et aux actions de prévention et de promotion de la santé mises en œuvre dans leur territoire de vie.



Vous avez un projet visant à promouvoir la santé mentale de vos publics : contactez la délégation Promotion Santé de votre département



<https://www.promotion-sante-ara.org/departements/>



Avec le soutien de