

## Déterminants sociaux de la santé mentale

Ce sont des conditions qui soit nuisent, soit facilitent l'adaptation de la personne avec son milieu. Ils sont regroupés en 4 dimensions<sup>1</sup> :

### L'individu

Comportements, expériences individuelles comme l'état de santé, la résilience, etc.

### La famille

État de santé de la famille, revenu, composition du ménage, etc.

### La société

Enjeux comme les inégalités, la stigmatisation, les politiques, etc.

### La communauté

Liens à travers les réseaux sociaux, l'environnement de travail et du quartier, etc.

## Saviez-vous?

Les adultes ayant un soutien social solide déclarent être plus satisfaits de la vie que ceux ayant un soutien social faible.<sup>1</sup>



Soutien social solide



Soutien social faible



## Pourquoi la **promotion** et la **prévention** en santé mentale sont si importantes<sup>2</sup>

### Faire la promotion et la prévention de la santé mentale, c'est :

- Renforcer les **capacités** des individus
- Aider les gens à réaliser leur **potentiel**
- Favoriser l'épanouissement et le **bien-être** de la collectivité
- Augmenter le nombre de personnes jouissant d'une santé mentale **florissante**
- Agir en vue de réduire les **facteurs de risques** des individus
- Prévenir l'apparition de certaines **problématiques** de santé mentale
- Diminuer le nombre de personnes ayant une santé mentale **précaire**
- Contribuer à réduire la **stigmatisation** et les préjugés à l'égard de la maladie mentale

## Nous joindre

418-275-2405

[direction@smqlsj.com](mailto:direction@smqlsj.com)

[www.santementalelac.com](http://www.santementalelac.com)

Pour visiter notre site web, ouvrez l'appareil photo de votre téléphone et visez ce code.



Sources utilisées pour la réalisation de ce document :

- Agence de la santé publique du Canada
- Mouvement Santé mentale Québec
- Organisation mondiale de la Santé



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## À propos de la santé mentale positive

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

[santementalelac.com](http://santementalelac.com)

## Définition



Il s'agit d'une composante **essentielle** de la santé. C'est un **équilibre** dynamique entre les différentes sphères de la vie qui nous permet d'agir, de réaliser notre **potentiel**, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.<sup>2</sup>

Le concept de santé mentale positive a été défini par souci de ne plus associer la santé mentale à une **absence** de maladie mentale, mais plutôt à un **état général positif**.



## Comment mesure-t-on la santé mentale ?

Il n'existe à ce jour aucun consensus sur la manière de mesurer celle-ci, mais il est toutefois possible de l'évaluer à partir d'un ensemble d'instruments, tel que l'auto-évaluation de la santé mentale, du degré de bonheur, de la satisfaction à l'égard de la vie, du bien-être psychologique ainsi que du bien-être social.<sup>1</sup>

## Saviez-vous?



Un canadien sur cinq aura une problématique de santé mentale au cours de sa vie.<sup>3</sup>

## Quels sont les facteurs de protection et de risques ?

Les facteurs de **protection**, c'est ce qui favorise et soutient la santé mentale. Les 7 astuces dont nous faisons la promotion ont d'ailleurs été identifiées comme étant de solides fondations nous permettant de maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective.<sup>2</sup>

**Agir** : Donner du sens à sa vie, avoir de la gratitude, agir, sortir de l'impuissance.

**Ressentir** : Accueillir ses émotions, celles des autres et combler ses besoins.

**S'accepter** : Reconnaître ses forces, ses capacités, ses limites et celles des autres.

**Se ressourcer** : Faire place à ce qui nous fait du bien, revenir à soi et vivre le moment présent.

**Découvrir** : Faire preuve d'ouverture d'esprit, de curiosité et explorer différentes pistes de solution.

**Choisir** : Se sentir libre de faire ses propres choix, revoir ses priorités, demander de l'aide au besoin.

**Créer des liens** : Entretenir des relations saines, avoir un sentiment d'appartenance à un groupe.



## LES 7 ASTUCES

Pour en savoir davantage au sujet des 7 astuces, consultez le dépliant à cet effet ou visitez le [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca)



## Autres facteurs de protection<sup>1,2</sup>



- Saines habitudes de vie
- Bon fonctionnement mental (ex: concentration au travail)
- Sécurité (ex : logement sécuritaire et bien entretenu)
- Bonnes conditions de travail
- Soutien de la communauté
- Accès aux ressources d'aide
- Sentiment de compétence
- Confiance élevée à l'égard d'autrui
- Attitude généralement optimiste
- Adhésion à des valeurs et croyances importantes pour nous

Les facteurs de **risques**, c'est ce qui constitue un obstacle à la santé mentale.<sup>1,2</sup>

## Les principaux facteurs de risques :

- L'isolement et le sentiment de solitude
- Pauvreté
- L'exclusion sociale
- Consommation abusive de substances
- Discrimination (raciale, ethnique, sexuelle, religieuse, etc.)
- Traumatismes et violences
- Maladies
- Mauvaises habitudes de vie
- Intimidation et harcèlement
- Stress et anxiété
- Faible estime personnelle
- Épreuves de vie (conflits, pertes, échecs, rupture, etc.)
- Travail difficile ou dangereux
- Dangers et atteinte à la sécurité