



Trente minutes pour une bonne santé mentale

Monique Boniewski



La santé mentale est une composante essentielle de la santé

- ▶ C'est un **équilibre dynamique** entre les différentes **sphères de la vie** : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle 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**. Elle est influencée par les conditions de vie, les **valeurs collectives dominantes** ainsi que les **valeurs propres à chaque personne**.



La santé mentale est une composante essentielle de la santé (suite)

- ▶ Il est important de spécifier que **la santé mentale est plus que l'absence de maladie**. En ce sens, une personne peut vivre avec une maladie mentale et avoir un bien-être mental qui pourrait se refléter à travers des relations satisfaisantes ou un emploi épanouissant !

Trouble de santé mentale

- ▶ Les troubles mentaux regroupent un vaste ensemble de problèmes, dont les symptômes diffèrent. Mais ils se **caractérisent généralement par une combinaison de pensées, d'émotions, de comportements et de rapports avec autrui anormaux.** OMS/PAHO/Carlos Gaggero
- ▶ Par exemple : **les troubles anxieux, les troubles de l'humeur la schizophrénie et les troubles liés à la consommation de substances.** La plupart de ces troubles se traitent.

Quelques statistiques

Troubles de santé mentale

- ▶ 1 personne sur 5 dans sa vie. CSMC

Problèmes de santé mentale

- ▶ 1 personnes sur 5 dans l'année sui suit. CSMC
- ▶ Mais 5 personnes sur 5 possèdent une santé mentale. ACSM



Facteurs de robustesse

- ▶ Bien gérer le stress.
- ▶ Savoir s'entourer.
- ▶ Développer son estime de soi.

Conséquences du stress mal géré

Des maladies peuvent apparaître suite à du stress chronique, d'autant plus si ce dernier est jumelé à des contextes familiaux, environnementaux, héréditaires et personnels qui favorisent sa présence.

- ▶ Psychique (troubles anxieux)
- ▶ Dermique (eczéma)
- ▶ Cardiovasculaire (hypertension)
- ▶ Cognitif (troubles de mémoire)
- ▶ Pulmonaire (asthme)
- ▶ Neurologique (maux de tête fréquents)
- ▶ Immunologique (infections)
- ▶ Gastro-intestinal (ulcères)



Bien gérer le stress

- ▶ Choisir
- ▶ Changer concrètement la situation
- ▶ Changer sa vision de la situation
- ▶ Méditer
- ▶ Faire de la relaxation
- ▶ Se ressourcer
- ▶ Faire du sport
- ▶ Bien s'alimenter

Bien s'entourer ou avoir un réseau social

« Entourez-vous de gens qui vous donnent soif de vivre, qui touchent votre cœur et qui nourrissent votre âme. »

Pourquoi ?

- ▶ un grand nombre d'études ont en effet montré que les personnes les plus engagées socialement sont globalement en meilleure santé et ont un risque moindre de dépression et de déclin des fonctions cognitives.
- ▶ À l'inverse, l'isolement social et la solitude (voir l'encadré ci-dessous pour la distinction entre les deux) augmentent le risque de mourir prématurément, un impact comparable à celui de facteurs de risque bien établis comme l'obésité, la sédentarité et même le tabagisme.



Bien s'entourer ou avoir un réseau social

- ▶ Qui fait partie de votre réseau social?(Famille, amis, voisins, collègues de travail, compagnons de loisirs..)
- ▶ Entretenez votre réseau social
- ▶ Osez faire de nouvelles connaissances
- ▶ Établissez des relations bienveillantes

Conséquences d'une faible estime de soi

- ▶ Dans les études, on retrouve plusieurs troubles associés à une faible estime de soi.
- ▶ La dépression² est l'une des principales maladies fortement liée à un trouble de l'estime de soi.
- ▶ Les personnes anxieuses³ présenteraient également une plus faible estime d'elle-même que les personnes ne souffrant pas d'anxiété. De même,
- ▶ les personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire tels que la boulimie et l'anorexie, auraient une estime d'elle faible et basée en grande partie sur l'apparence physique.
- ▶ les personnes souffrant d'addictions (alcool, drogue, etc...), on constate qu'elles ont une image très négative d'elles-mêmes.

Développer l'estime de soi

- ▶ Confiance en soi : l'impression qu'on est capable d'accomplir une tâche à un moment donné
- ▶ S'accepter
- ▶ En se rappelant nos bons coups et nos grandes victoires personnelles
- ▶ Avec l'expérience
- ▶ En osant des défis à notre mesure
- ▶ Décortiquant nos défis en petits objectifs

Conclusion

Merci d'avoir pris trente
minutes pour votre
santé mentale



Sites internet

- ▶ <http://www.mouvementsmq.ca/>
- ▶ <https://cmha.ca/>
- ▶ www.acsmquebec.org
- ▶ <http://www.stresshumain.ca/>
- ▶ <http://www.who.int/fr/>
- ▶ www.mentalhealthcommission.ca/Français
- ▶ www.ordrepsy.qc.ca
- ▶ www.aqps.info/
- ▶ <http://www.douglas.qc.ca/info/stress>
- ▶ <http://observatoireprevention.org/2017/05/03/lisolement-social-important-facteur-de-risque-de-mortalite-prematuree/>