

### **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.

### **Qu'est-ce que la santé mentale ?**

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : « *la santé mentale est un état de complet bien-être, physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* »

L'identification d'un problème de santé mentale nous ramène à la nécessité de définir notre compréhension de cette définition. Celle-ci peut être complexe, car elle véhicule à la fois nos craintes, nos valeurs, notre socialisation, les valeurs d'une culture, d'un milieu, d'une époque etc. Donc on peut dire que le concept de santé mentale évolue au fur et à mesure de l'évolution des sociétés et des systèmes de pensées. On peut dire que la santé mentale résulte d'interactions entre trois piliers :

- le biologique (relatif aux caractéristiques génétiques et physiologiques de la personne) ;
- le psychologique (relatif aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels) ;
- le social (relatif aux relations entre la personne et son environnement).

Nous savons aussi que la santé mentale est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions :

- économiques (Ex. : Pauvreté, distribution équitable de la richesse, etc.) ;
- sociales (Ex. : Isolement, exclusion, violences, discrimination, l'accès à une éducation de qualité, etc.) ;
- culturelles (Ex. : Appartenance au groupe, Minorités sexuelles, religieuses, ethniques et autres) ;
- environnementales (Ex.: Pollution, un environnement sain, etc.) ;
- politiques (Ex.: Les lois, méconnaissance de ses droits, l'exercice du pouvoir, etc.).

## *À votre santé... mentale! – La formation*

### **En résumé**

La santé mentale est une ressource collective à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes prises individuellement.

Donc, toute condition qui nuit à l'adaptation réciproque entre la personne et son milieu, peut constituer un obstacle à la santé mentale.

À l'inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme par exemple l'accès à une éducation de qualité, à un emploi avec des conditions de travail adéquates, l'accès au logement, la réduction des préjugés favorise et soutient la santé mentale.

Qu'est-ce qui différencie la maladie mentale de la santé mentale?

La déficience intellectuelle et la démence sont-elles des maladies mentales?

Quelle différence y a-t-il entre la colère, l'agressivité et la violence?

Qu'est-ce que le mal de vivre et la détresse psychologique ?

Comprendre ces différents concepts peut parfois faire la différence entre une intervention adaptée et une intervention inadéquate.

### **Une formation sur mesure pour vous**

À partir de vos besoins et des besoins de la population avec laquelle vous intervenez, nous vous proposons cette formation pour mieux comprendre la réalité des personnes vivant de la détresse psychologique et pour bien connaître le rôle des intervenant.e.s et l'importance des interventions. Cette formation comprend des mises en situation et des outils concrets. Nous abordons aussi l'importance de prendre soin de la santé mentale des intervenant.e.s.