

Qu'est-ce que la santé mentale?

- ◇ Tout le monde a une santé mentale.
- ◇ La santé mentale est aussi importante que la santé physique.
- ◇ Tout le monde vit des épreuves qui affectent son bien-être mental ou celui de ses proches.

Avoir une bonne santé mentale, c'est ce qui permet de :



se réaliser



surmonter les difficultés normales de la vie



contribuer à sa communauté



La santé mentale varie :
c'est le résultat d'un équilibre entre les stress vécus par un individu, ses capacités à y faire face et les ressources de son environnement.

Il n'y a pas de santé sans santé mentale.

1/5

Au Canada : 1 personne sur 5 vivra un enjeu de santé mentale ou recevra un diagnostic de trouble mental.

- Les troubles mentaux sont caractérisés par des changements de la pensée, des émotions, des perceptions ou des comportements.
- Ces changements nuisent au fonctionnement quotidien et causent de la détresse.

Tout le monde peut traverser des moments de vie difficiles où les émotions bouleversent le quotidien, avec ou sans trouble mental.

La gentillesse peut améliorer votre humeur, votre sentiment de compétence et renforcer vos relations avec les autres.

JE PRATIQUÉ LA GENTILLESSE

parce que c'est bon pour la santé mentale