

SANTÉ MENTALE POSITIVE : VOIR AU-DELÀ DU TROUBLE MENTAL

LA SANTÉ MENTALE, TOUT COMME LA SANTÉ PHYSIQUE, NE SE LIMITE PAS QU'À L'ABSENCE DE MALADIE, ELLE COMPREND ÉGALEMENT UNE DIMENSION POSITIVE. L'AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA DÉFINIT LA SANTÉ MENTALE COMME UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE QUI NOUS PERMET DE RESSENTIR, DE PENSER ET D'AGIR DE MANIÈRE À AMÉLIORER NOTRE APTITUDE À JOUIR DE LA VIE ET À RELEVER LES DÉFIS AUXQUELS NOUS SOMMES CONFRONTÉS.

TROIS MONTÉRÉGIENS SUR QUATRE RAPPORTENT UN NIVEAU ÉLEVÉ DE SANTÉ MENTALE POSITIVE

La santé mentale positive chez les adultes peut être mesurée à l'aide de cinq indicateurs :

95 % Satisfaits à l'égard de la vie (Montérégie, 2017-2018)



78 % Niveau élevé de bien-être psychologique (Québec, 2019)



75 % Généralement heureux et intéressé à vivre (Québec, 2019)



73 % Niveau élevé de santé mentale auto-évaluée (Montérégie, 2017-2018)



58 % Sentiment d'appartenance à sa communauté locale (Montérégie, 2017-2018)



Sources : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2017-2018 et 2019.

Production : équipe Surveillance, avril 2022.

Bien que la majorité de la population rapporte être généralement **satisfaite à l'égard de la vie** (95 %) et avoir un niveau élevé de **bien-être psychologique** (78 %), environ une personne sur quatre ne se considère pas généralement **heureuse** (25 %) ou perçoit son **niveau de santé mentale** comme bon, passable ou mauvais (27 %). De plus, environ 42 % des Montérégiens n'ont pas un fort **sentiment d'appartenance à leur communauté**. Toutes ces personnes sont susceptibles de ne pas jouir pleinement de la vie et de ne pas être en mesure de faire face aux défis.

LES IMPACTS DE LA PANDÉMIE SUR LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

D'après l'Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale (ECSM), la santé mentale positive était plus faible chez les Québécois pendant la 2^e vague de la pandémie (automne 2020) qu'avant la pandémie (2019). La santé mentale a continué de se détériorer entre la 2^e et la 3^e vague (hiver et printemps 2021) tel qu'en témoignent certains indicateurs : satisfaction moyenne à l'égard de la vie (7,8 en 2020 c. 7,5 en 2021), prévalence d'un niveau élevé de santé mentale auto-évaluée (70,1 c. 63,6 %) et santé mentale perçue comme stable ou meilleure (70,2 c. 62,3 %).

PLUSIEURS FACTEURS PEUVENT INFLUENCER LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

Les expériences vécues au niveau de l'individu, de la famille, de la communauté et de la société contribuent à la santé mentale positive. Tel qu'illustré à la figure 1, une certaine part de la population montérégienne serait exposée à des conditions qui favorisent un niveau de santé mentale élevé. Ainsi, des relations familiales saines, des liens étroits avec sa communauté et un faible niveau de discrimination et de stigmatisation sociale favorisent une santé mentale positive.

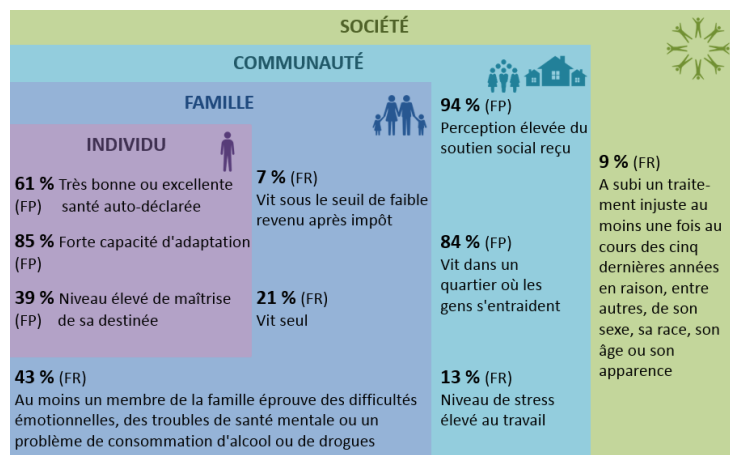
LES BIENFAITS D'UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE

Selon une étude américaine, les individus ne vivant pas avec un trouble mental et ayant un haut niveau de santé mentale rapportent :

- ▶ Un taux d'absentéisme au travail plus faible
- ▶ Un fonctionnement social plus sain
- ▶ Un risque plus faible de développer une maladie chronique
- ▶ Moins de limitations dans les activités de la vie quotidienne
- ▶ Une utilisation moindre des soins de santé

Cette étude démontre l'importance de maintenir la santé mentale de la population à un niveau optimal.

FIGURE 1 - FACTEURS DE RISQUE (FR) ET DE PROTECTION (FP) DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE



Basé sur le modèle conceptuel pour une santé mentale positive de l'Agence de santé publique du Canada.

Sources : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2012 et 2019; Enquête sociale générale (ESG) 2008 et 2014; Statistique Canada, Statistiques de faible revenu, 2019.

Production : équipe Surveillance, avril 2022.

COMMENT FAVORISER UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE

- ▶ En adoptant de bonnes habitudes de vie, comme en mangeant sainement, en faisant de l'activité physique régulièrement et en ayant une **bonne hygiène de sommeil**.
- ▶ En entretenant notre réseau social, comme en ayant des relations positives avec notre entourage, en participant à des activités de loisir, en évitant de rester seul dans les moments difficiles et en demandant de l'aide à un membre de notre entourage ou auprès d'un **service d'aide disponible en Montérégie**.
- ▶ En diminuant notre niveau de stress comme en utilisant des **méthodes naturelles pour contrôler le stress**, en ayant confiance en soi et en participant à des groupes d'entraide et de soutien.

À RETENIR

- ✓ En 2019, plus de trois Montérégiens sur quatre rapportent un niveau élevé de santé mentale. La situation s'est toutefois détériorée pendant la pandémie.
- ✓ Les expériences vécues au niveau de l'individu, de la famille, de la communauté et de la société peuvent influencer positivement ou négativement la santé mentale.
- ✓ Avoir une bonne santé mentale a des impacts sur notre fonctionnement social, psychologique, émotionnel et sur notre santé physique.
- ✓ Adopter de saines habitudes de vie, maintenir un bon réseau social, réduire son niveau de stress et garder un climat positif au travail favorisent une santé mentale positive.

Citation suggérée :

NOISEUX, Manon. « La santé mentale : voir au-delà du trouble mental ». Périscope : no 99, mai 2022. Longueuil : Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, Secteur Planification, évaluation et surveillance.



Ce document peut être téléchargé et partagé à condition d'en mentionner la source. De plus, il ne peut être modifié de quelque façon que ce soit, ni utilisé à des fins commerciales.

<http://extranet.santemonteregie.qc.ca/sante-publique/surveillance-etat-sante/index.fr.html>

Rédaction : Manon Noiseux
Collaboration : Ana Carolina Artunduaga Beltran
Production : Planification, évaluation et surveillance
Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique de la Montérégie

Retrouvez-nous sur