

Définition de la Santé mentale

[L'Organisation Mondiale de la Santé \(OMS\)](#)

La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi et en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être.

Divers facteurs personnels, familiaux, sociaux et structurels influencent notre santé mentale à chaque instant, et peuvent aussi bien la protéger que la compromettre. Bien que la plupart des gens soient résilients, être confronté à des circonstances difficiles, telles que la pauvreté, la violence, le handicap ou les inégalités, augmente le risque de développer un problème de santé mentale.¹

[Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail \(CCHST\)](#)

La santé mentale est un état de mieux-être dans lequel une personne comprend ses propres capacités, peut surmonter les tensions normales de la vie, peut accomplir un travail productif et fructueux, et peut contribuer à la vie de sa collectivité.

La santé physique et la santé mentale sont le résultat d'une interaction complexe entre de nombreuses personnes et des facteurs environnementaux.

Lorsque les exigences imposées à une personne excèdent ses ressources et ses compétences d'adaptation, sa santé mentale s'en trouve affectée négativement. Voici deux exemples d'exigences courantes : i) travailler de longues heures dans des circonstances difficiles; ii) prendre soin d'un proche (parent ou ami) aux prises avec une maladie chronique.

Les difficultés financières, le chômage et la pauvreté peuvent également porter préjudice à la santé mentale.²

[Gouvernement du Canada](#)

La santé mentale est l'état de votre bien-être psychologique et émotionnel. La santé mentale est une ressource indispensable pour mener une vie saine et un élément essentiel de l'état de santé général. La santé mentale n'est pas synonyme de maladie mentale. Toutefois, une santé mentale affaiblie peut entraîner une maladie mentale ou physique.

¹ https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1

² https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mh/mentalhealth_intro.html

Une bonne santé mentale vous permet de vous sentir, de penser et d'agir de façon à vous aider à apprécier la vie et à faire face à ses défis. Cela peut être influencé d'une façon positive ou négative par :

- les expériences de vie
- les relations avec d'autres personnes
- l'environnement à l'école ou au travail
- la santé physique
- le type de collectivité dans laquelle vous vivez ³

³ <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale.html>