

# 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*