



# Qu'est-ce qui favorise une bonne santé mentale? Qu'est-ce qui la fragilise?

L'état de notre santé mentale dépend de plusieurs facteurs, certains sur lesquels nous avons du contrôle et d'autres moins!

## Facteurs qui favorisent une bonne santé mentale (exemples)



- Entretenir des relations qui font du bien
- Avoir de saines habitudes de vie
- Comprendre et gérer le stress
- Faire des activités plaisantes et rire

## Facteurs qui fragilisent la santé mentale (exemples)



- ✗ Conditions de travail difficiles
- ✗ Discrimination et exclusion (racisme, sexisme, âgisme, etc.)
- ✗ Violence ou abus
- ✗ Catastrophe naturelle ou humaine

## Santé mentale et inégalités sociales



Certains groupes vivent avec un plus grand nombre de facteurs qui fragilisent la santé mentale, par exemple, les personnes désavantagées sur le plan social et économique.

## Que puis-je faire pour avoir une meilleure santé mentale?

- ◇ Identifier ce qui influence ma santé mentale.
- ◇ Me demander régulièrement comment ça va. Faire des constats!
- ◇ Reconnaître mes besoins et demander du soutien lorsque nécessaire.
- ◇ Développer mes compétences émotionnelles, par exemple apprendre à mieux exprimer mes émotions et comprendre celles des autres.
- ◇ Identifier mes valeurs et mes forces, les garder en tête lorsque je prends des décisions.
- ◇ Identifier les proches vers qui me tourner en cas de besoin.

**Prendre soin de sa santé mentale, c'est faire preuve de gentillesse envers soi-même.**



*parce que c'est bon pour la santé mentale*

