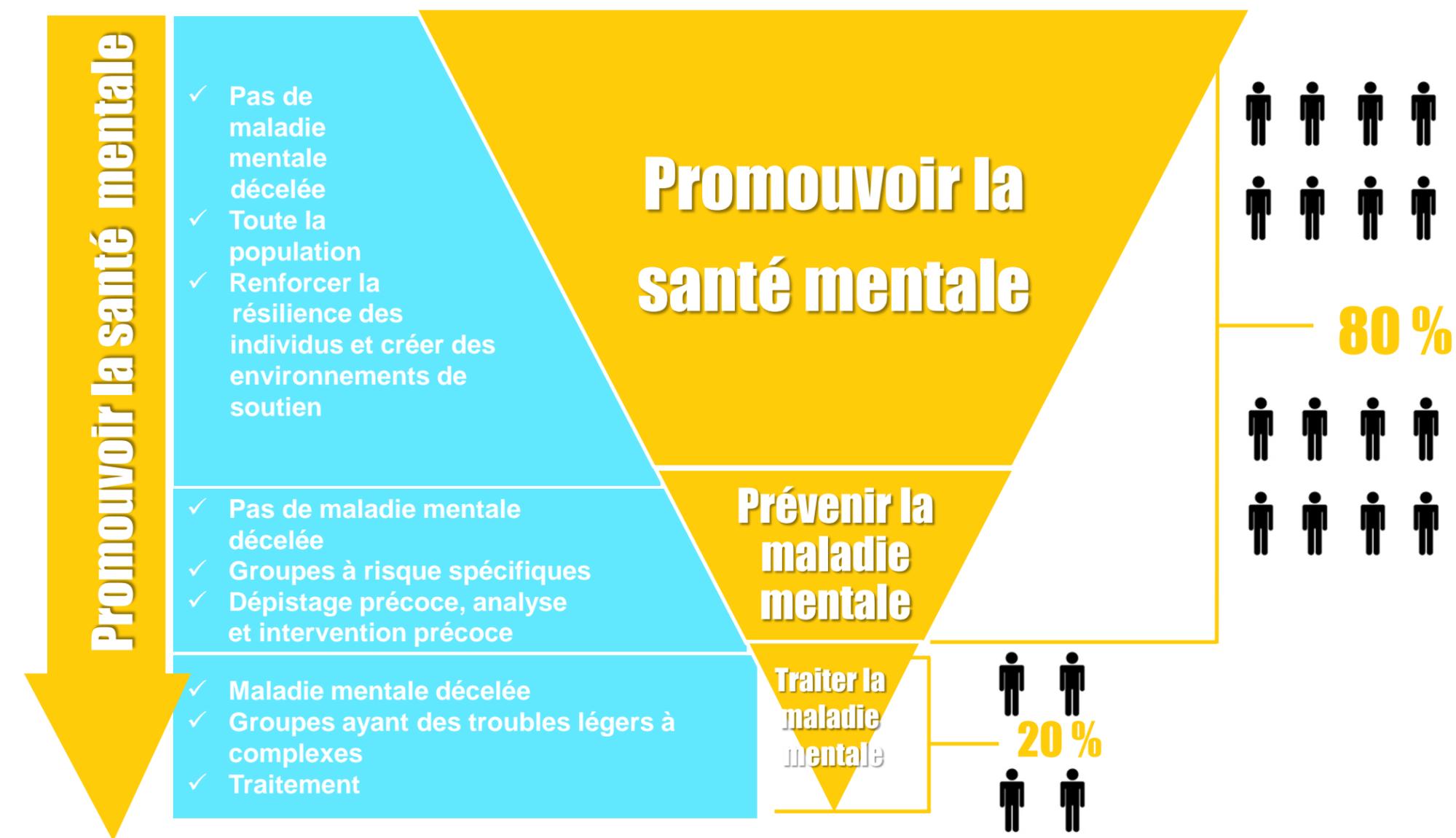


# APPROCHE DE LA SANTÉ MENTALE DE LA POPULATION

Une approche de la santé mentale de la population\* s'attache aux besoins en matière de santé mentale et de maladie mentale de différents groupes de personnes plutôt qu'aux besoins des individus. Bien qu'elles soient liées, la maladie mentale est différente de la santé mentale. Les **maladies mentales** sont des états dans lesquels notre pensée, notre humeur et nos comportements nuisent gravement à notre fonctionnement quotidien.

À l'inverse, la **santé mentale** est un concept positif. Elle concerne notre aptitude à gérer la vie pour que nous puissions faire face au stress et atteindre nos objectifs. Ainsi, la santé mentale est bien plus que l'absence de maladie mentale. Une bonne santé mentale et une bonne santé physique sont toutes deux indispensables pour notre bien-être général.



## AU-DELÀ DE 1 SUR 5

Une approche de la santé de la population se concentre sur la promotion de la santé mentale de toute la population, y compris les groupes qui peuvent présenter un risque de maladie mentale, ou en être atteint. Si chaque année, un Canadien sur cinq est atteint d'une maladie mentale ou d'une dépendance, 4 sur 5, soit 80 % de la population ne sont pas touchés\*\*. Mais cela ne signifie pas que leur santé mentale est bonne. Ils peuvent toujours bénéficier des efforts visant à promouvoir la santé mentale et à prévenir la maladie mentale.

Il existe également des facteurs uniques qui peuvent nous mettre en situation de risque de maladie mentale, ou nous en protéger, aux différents stades de la vie. Ainsi, une approche en matière de santé mentale de la population promeut également la santé mentale tout au long de la vie. En fin de compte, la promotion de la santé mentale de la population globale peut avoir une énorme incidence sur la santé de l'ensemble de la population. Une population en bonne santé mentale est un bon rendement des investissements.

## LES DÉTERMINANTS SOCIAUX DE LA SANTÉ



Une approche de santé mentale de la population tient compte du large spectre de déterminants sociaux de la santé, car ces facteurs ont une incidence sur la santé mentale et la maladie mentale. Les icônes ci-dessus illustrent simplement quelques exemples de ces déterminants.

\* Le modèle présenté dans ce document a été adapté de : Province de Colombie-Britannique (2010). Healthy minds, healthy people: a ten-year plan to address mental health and substance use in British Columbia. Victoria (Colombie-Britannique)

\*\* Smetanin, P., Stiff, D., Briante, C., Adair, C.E., Ahmad, S. et Khan, M. (2011). The Life and Economic Impact of Major Mental Illnesses in Canada: 2011 to 2041. RiskAnalytica, au nom de la Commission de la santé mentale du Canada.