

MESURER LA SANTÉ MENTALE POSITIVE AU CANADA

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE CHEZ LES ADULTES PEUT ÊTRE MESURÉE À L'AIDE DE CES CINQ INDICATEURS

Niveau élevé de santé mentale auto-évaluée	Heureux	Satisfait à l'égard de la vie	Niveau élevé de bien-être psychologique	Niveau élevé de bien-être social
65 %	82 %	82 %	70 %	À venir (été 2015)

Source : ESCC Santé mentale, 2012, basée sur des données canadiennes autodéclarées

PLUSIEURS FACTEURS CONTRIBUENT À LA SANTÉ MENTALE POSITIVE EN COMMENÇANT PAR L'INDIVIDU JUSQU'À LA SOCIÉTÉ

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE?

Il s'agit d'un état de bien-être qui nous permet « de ressentir, penser et agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés ».

Source : Agence de la santé publique du Canada

INDIVIDU

Les comportements et expériences individuels sont associés à la santé mentale positive.

- 54 %** des adultes canadiens sont physiquement actifs (ESCC, 2013)
- 85 %** des adultes suivent les directives de consommation d'alcool à faible risque (ESCCAD, 2012)

FAMILLE

Les relations familiales saines fournissent un environnement important pour la santé mentale positive.

- 40 %** des adultes ont un membre de leur famille ayant des problèmes d'alcool, de drogues, émotionnels ou de santé mentale (ESCC Santé mentale, 2012)
- 70 %** des adultes habitent avec un conjoint ou partenaire (ESCC Santé mentale, 2012)

COMMUNAUTÉ

La santé mentale positive est renforcée par les liens étroits avec la communauté.

- 64 %** des adultes sont membres d'au moins une organisation communautaire (ESG, 2008)
- 87 %** des adultes canadiens affirment que leur quartier est un milieu où les voisins s'entraident (ESG, 2009)

SOCIÉTÉ

Au niveau de la société, les facteurs tels que la discrimination et la stigmatisation sont reliés à un niveau plus bas de santé mentale positive.

Ce document est le premier d'une série de produits afin d'améliorer la qualité des données sur la santé mentale positive ce qui représente une priorité identifiée dans la toute première stratégie nationale pour la santé mentale « Changer les orientations, changer des vies » développée par la Commission de santé mentale du Canada.

L'Agence de santé publique du Canada travaille avec la Commission de la santé mentale du Canada et d'autres experts afin d'identifier, organiser et présenter les résultats en matière de santé mentale positive et les facteurs qui y contribuent. Ce document infographique présente quelques exemples de ces données.

