

## L'Organisation mondiale de la santé

L'OMS définit la santé mentale comme « *un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté* ». Selon cette définition, être en bonne santé mentale ne consiste donc pas uniquement à ne pas avoir de maladie.

**CCHST** [https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mentalhealth\\_intro.html](https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mentalhealth_intro.html) 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, notamment :

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 aux prises avec une maladie chronique.

**Gouvernement du Canada** <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante><https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale.html>

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.

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, telles que :

- La situation familiale
- Le décès d'un être cher
- Situation financière et de l'emploi
- Les relations avec d'autres personnes
- L'environnement à l'école ou au travail
- La santé physique