

# MESURER LA SANTÉ MENTALE POSITIVE AU CANADA : SOUTIEN SOCIAL

## LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

se définit comme la capacité des gens de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer l'aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels ils sont confrontés.

## UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE C'EST AVOIR

### UN SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

signifie se sentir heureux et satisfait dans la vie.

ET

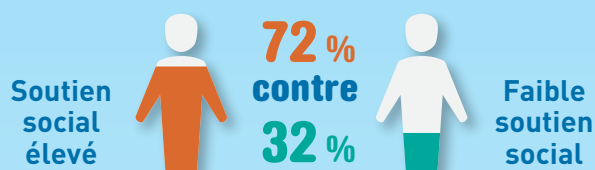
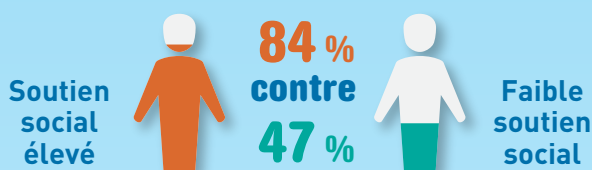
### UN FONCTIONNEMENT POSITIF

signifie de participer à des activités constructives et d'entretenir des relations positives avec les autres.

Les adultes ayant un réseau de soutien social solide sont plus susceptibles de :

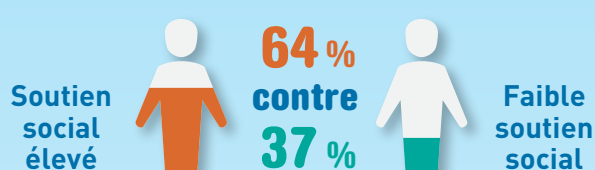
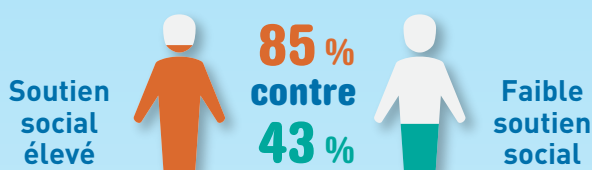
Déclarer être heureux

Posséder un niveau élevé de bien-être psychologique

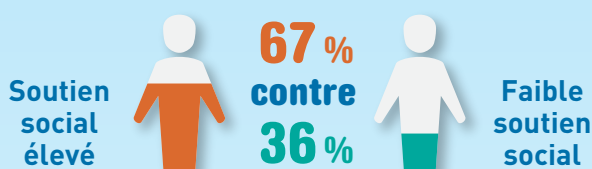


Déclarer un niveau plus élevé de satisfaction à l'égard de la vie

Déclarer un plus grand sentiment d'appartenance à leur communauté locale



Déclarer leur état de santé mentale comme étant « très bon » ou « excellent »



### Le soutien social

signifie se sentir aimé et apprécié, et d'avoir un réseau de famille, d'amis, de voisins, de collègues et de membres dans la communauté qui sont présent au besoin.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Santé mentale, réalisée en 2012, fondée sur des données auto-déclarées d'adultes canadiens de 18 ans et plus.

Ce document est le deuxième d'une série de produits afin d'améliorer la qualité des données sur la santé mentale positive ce qui représente une priorité identifiée dans le plan stratégique « 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, d'organiser et de présenter les résultats en matière de santé mentale positive et les facteurs qui y contribuent. Ce document infographique présente quelques exemples de ces données.

Veuillez consulter notre site Web pour obtenir les plus récentes données sur le sujet : <http://infobase.phac-aspc.gc.ca/positive-mental-health/index-fr.aspx>



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

Canada 