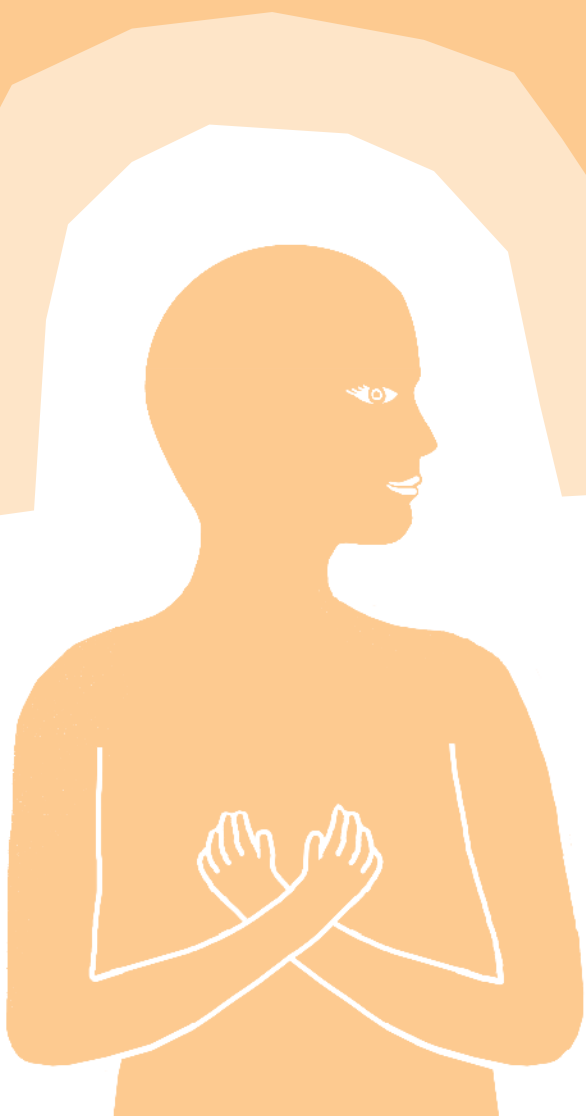


La promotion de la santé
dans les environnements quotidiens

LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES





La santé mentale est aussi importante que la santé physique. Elles sont en fait étroitement liées.

Cette brochure examine comment les milieux de vie intérieurs et extérieurs peuvent influencer la santé mentale des femmes.

Elle contient aussi des sources d'information et des outils pour encourager la promotion et la protection de la santé mentale de tous.

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Une bonne santé mentale correspond à un équilibre des aspects sociaux, physiques, mentaux, économiques et spirituels dans la vie d'une personne.

Elle se manifeste par une vie en harmonie avec les autres et au sein de notre communauté. Trouver et maintenir cet équilibre n'est pas toujours facile. Les difficultés et les défis de la vie font parfois pencher la balance d'un côté ou de l'autre; l'ajustement à un nouvel équilibre demande parfois des efforts¹.

La santé mentale est vécue différemment selon le genre (être un homme ou une femme), l'âge, l'ethnicité, la mobilité physique et le statut d'immigrant. Cela signifie que, lorsque des femmes sont confrontées à ce qui semble être le même événement que des hommes, ou d'autres femmes, chaque personne va réagir distinctement et éprouver des émotions différentes.

QU'EST-CE QUI AFFECTE LA SANTÉ MENTALE ?

Parfois, une personne se sent triste, broie du noir ou est préoccupée. Cela n'a rien de honteux. Les difficultés génèrent de l'anxiété, abaissent le moral ou épuisent l'énergie et le désir de poursuivre les activités quotidiennes, même celles qui nous donnent du plaisir.

Tout comme pour la santé physique, beaucoup de facteurs influencent sur la santé mentale :

Certains ont rapport avec les **aspects physiques et biologiques** d'une personne

D'autres ont rapport avec **notre cadre de vie et avec les ressources disponibles** pour mener une existence saine

Afin de rester en bonne santé, il est recommandé :

- * De prendre du temps pour soi lorsque c'est nécessaire
- * De dormir selon ses besoins
- * D'être physiquement active de façon régulière
- * D'aborder les autres, d'écouter, et d'échanger des idées et des histoires
- * De trouver des stratégies pour contrôler le stress
- * De devenir membre d'un groupe communautaire dont les membres partagent ses intérêts



LA PROTECTION ET LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale ne dépend pas seulement des personnes. Les politiques publiques qui améliorent les conditions de vie (salaire, logement, etc.) et les cadres de vie (école, lieu de travail, équilibre travail-famille) ont aussi une influence majeure sur les personnes et sur la santé mentale de la population.²

La confiance envers l'autre et le fait d'avoir des réseaux sociaux – appelés aussi «le capital social» – sont essentiels.

Pour la promotion et la protection de la santé mentale de tous, la société doit procurer :

- * Un environnement libre de préjugés, où règne le respect de chaque personne sans discrimination
- * Des services à la communauté de qualité
- * Des lieux sûrs et sécuritaires pour se retrouver avec d'autres personnes et travailler, tout comme les bibliothèques et les lieux de prière
- * Un travail convenable et gratifiant, rémunéré de façon appropriée
- * Des logements de qualité aux loyers abordables

LES SOURCES D'INFORMATION

La liste, ci-dessous, peut vous aider à promouvoir et protéger votre santé mentale :

* **Réseau national pour la santé mentale**

www.nnmh.ca

* **Le réseau canadien pour la santé des femmes**

www.cwhn.ca

* **Santé mentale – Gestion du stress**
Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.php

* **La santé psychologique au travail :**
Université de Laval

www.cgsst.com



NOTES DE FIN DE TEXTE

1 Ministère de la santé et des services sociaux, Québec : www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante_mentale/camp09/indexen.html.

2 Idem.

REMERCIEMENTS

Le projet **Éco-santé tous ensemble** est responsable de la réalisation de cette brochure. *Éco-santé tous ensemble* est un partenariat entre le **Centre communautaire des femmes sud-asiatiques** et l'**Université McGill**.

Centre communautaire des femmes sud-asiatiques
1035, rue Rachel Est, 3^e étage
Montréal (Québec) H2J 2J5
www.sawcc-ccfsa.ca/FR

Écrit et documenté par :

Madeleine Bird et Abby Lippman

avec la collaboration de **Sadeqa Siddiqi**, coordinatrice au Centre communautaire des femmes sud-asiatiques.

Conception graphique et illustrations :

Jonathan Rehel

Traduction :

Isabelle Petit

Nous sommes infiniment reconnaissants aux membres de notre Groupe de consultation communautaire pour leur aide précieuse dans l'élaboration de cette brochure :

- * Action des femmes handicapées (Montréal)
- * Action cancer du sein de Montréal
- * Service à la famille chinoise du Grand Montréal
- * Éco-quartier Parc extension
- * Association pour la santé environnementale du Québec
- * Centre des Travailleurs et Travailleuses Immigrants
- * Femmes Autochtones du Québec
- * Centre Communautaire Tyndale St-Georges
- * Envol des femmes

ISBN : 978-0-7717-0686-8

This brochure is available in English.

Cette brochure est financée par un don des Fonds des Services aux collectivités, du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Elle ne reflète pas nécessairement l'opinion de ceux qui la financent.