

# MESURER LA SANTÉ MENTALE POSITIVE AU CANADA : MYTHES ET RÉALITÉS

## LA SANTÉ MENTALE POSITIVE


est la capacité de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer l'aptitude à jouir de la vie et à relever les défis.

### MYTHE


On ne peut pas mesurer la santé mentale positive

### RÉALITÉ

ça peut être mesurée; les enquêtes sur la santé de la population indiquent qu'au Canada :

 **2** sur **3** évaluent leur **santé mentale** comme étant très bonne ou excellente

et

**4** sur **5**  indiquent qu'ils sont **heureux** tous les jours ou presque tous les jours.


### MYTHE

La santé mentale est influencée uniquement par des facteurs personnels

### RÉALITÉ

La santé mentale positive est influencée par des facteurs, comme les expériences vécues dans l'enfance, la famille, la communauté et la société.

Parmi les Canadiens qui affirment entretenir des **liens forts** avec leur communauté,

 **77%** déclarent avoir un niveau élevé de bien-être psychologique

### MYTHE

Le fait de souffrir d'une maladie mentale signifie que vous ne pouvez pas avoir une santé mentale positive

### RÉALITÉ

L'amélioration de la santé mentale positive est possible pour tout le monde, même pour ceux qui ont une maladie mentale.

**5%** des Canadiens signalent des symptômes associés à un trouble de l'humeur. Parmi ceux-ci :



presque la moitié (**46%**) déclarent avoir un grand sentiment d'appartenance à leur communauté locale

### MYTHE

La santé physique et la santé mentale positive ne sont pas liées

### RÉALITÉ

Il n'y a pas de santé sans santé mentale. Les deux sont des facteurs importants pour la santé globale d'une personne.



**85%** des Canadiens qui jugent avoir un niveau de **santé physique** très bon ou excellent jugent aussi avoir un niveau de **santé mentale** très bon ou excellent



**79%** des Canadiens qui signalent avoir au moins une maladie chronique importante\* déclarent être **satisfait** à l'égard de la vie tous les jours ou presque tous les jours

Source des données : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2012 – Santé mentale, données auto-déclarées de la population âgée de 18 ans et plus.  
\*Cancer, diabète, maladie cardiovasculaire ou maladie respiratoire chronique.

Ce document est le troisième d'une série de produits afin d'améliorer la qualité des données sur la santé mentale positive.

L'Agence de la santé publique du Canada travaille afin d'identifier, d'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.

**Veillez visiter notre site web à [Canada.ca](http://Canada.ca)**

**Obtenir les données les plus récentes recherche :** infobase de la santé publique

**Obtenir plus d'information recherche :** promouvoir la santé mental positive



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 