



COMMUNIQUÉ

Semaine nationale de la santé mentale : IL EST TEMPS DE REVOIR LE CONCEPT DE LA PRÉVENTION AU QUÉBEC

MONTRÉAL, 3 mai 2018 – Au Québec lorsqu'on parle de prévention en santé, on se réfère généralement à l'importance de faire de l'activité physique, de bien s'alimenter et de lutter contre le tabagisme. Dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale*, qui se tiendra du 7 au 13 mai prochain, le Mouvement Santé mentale Québec veut souligner que bien que ces trois priorités soient plus que souhaitables, de nombreuses données et initiatives à travers le monde démontrent que la santé mentale pourrait jouer un rôle encore plus important dans le bien-être des sociétés. L'Organisation mondiale de la santé rappelle même que sans santé mentale, il n'y a pas de santé physique.

L'importance d'un équilibre dynamique

Renforcer la santé mentale, c'est mettre en place les conditions nécessaires permettant aux individus d'atteindre un *équilibre dynamique* entre les différentes sphères de leur vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. La santé mentale positive nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.

« Agir pour donner du sens », thème de la *Semaine de la santé mentale* au Québec, est l'une des astuces qui favorisent le bien-être psychologique. Nous savons tous que lorsque notre vie n'a plus de sens, un état de malaise, de tristesse voire même de détresse, s'installe. Même si ce qui donne du sens est différent pour chaque personne, le fait de répondre à trois besoins psychologiques fondamentaux maintient une motivation de qualité chez l'individu. On parle de l'*autonomie*, de la *compétence* et de l'*affiliation sociale*. C'est ce qu'on appelle la théorie de l'autodétermination.

« *Lorsqu'une personne sent qu'elle est l'instigatrice de ses actions et qu'elles sont en lien avec ses valeurs, lorsqu'elle peut faire des choix pour atteindre ses objectifs, qu'elle sent qu'elle fait des progrès et qu'on reconnaît sa valeur, qu'elle aime, se sent aimée et intégrée, elle a alors de nombreux ingrédients pour favoriser sa santé mentale* » explique Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec.

Le rôle des milieux de travail

Plus de 60 % des travailleuses et travailleurs qui disent avoir une humeur dépressive et perdu intérêt pour la plupart des choses qu'ils aiment faire, attribuent ces symptômes, partiellement ou complètement, à leur emploi¹. Le tiers des réclamations d'assurances découle d'un problème de santé mentale². Le coût de l'absentéisme au travail est estimé à 16 milliards de dollars par année au Canada³, alors que les problématiques de présentéisme au travail coûteraient encore plus cher.

« *Quand on sait que la moitié des employés seraient prêts à changer de travail pour améliorer leur qualité de vie, on comprend vite l'importance de mettre en place des programmes qui favorisent le bien-être des employés*, souligne Robert Dumas, président et chef de la direction, de la Financière Sun Life, Québec. *Il faut penser au-delà de la responsabilisation des individus, il faut penser à des stratégies collectives en milieu de travail. Et il faut faire*

¹ Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité de travail, 2008.

² Données de la Financière Sun Life.

³ Conference Board of Canada

de la santé globale un élément clé de nos plans stratégiques en travaillant sur la prévention, avant l'incidence de la maladie. »

Pour **Jacques Forest**, Ph.D., professeur titulaire au département d'organisation et ressources humaines de l'ESG Université du Québec à Montréal, psychologue et CRHA, on peut agir sur ces chiffres : « *des collectes de données dans les Amériques, en Europe et en Asie nous confirment que les besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale sont universels et que leurs satisfactions mènent à des conséquences bénéfiques dans les milieux de travail.* » Répondre à ces besoins et investir 1 \$ en milieu de travail pour prendre soin des employé.e.s permettrait aux organisations d'économiser 3,19 \$⁴ et de souscrire à une vie plus heureuse et moins stressée.

Une invitation à se recharger

Tout au long de l'année et plus particulièrement dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale*, de nombreuses activités organisées par le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ), ses membres et de nombreux relayeurs se dérouleront à travers toute la province. Pour donner le coup d'envoi à la *Semaine*, le MSMQ, en collaboration avec l'Association des art-thérapeutes du Québec, invite toute la population à venir découvrir **ce qui donne du sens à leur vie**, dimanche le 6 mai de 10 h à 16 h. Participez à deux panels stimulants et découvrez la thérapie par les arts à travers de nombreux kiosques au Pavillon Adrien-Pinard (SU) de l'UQAM, 100, rue Sherbrooke Ouest, Montréal. Il est possible de télécharger les outils de la Semaine : affiches, dépliants, fiches d'activités, conférences, publicité vidéo en visitant le site etrebiendanssatete.ca.

« *La prévention en santé mentale est un enjeu de société qui est trop souvent sous-estimé, souligne Mathieu Quesnel, comédien et porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec. C'est pourquoi nous tentons de démystifier ce qu'est la santé mentale et de mettre en lumière tous ses bienfaits. Naturellement, la preuve n'est plus à faire que l'expression artistique est une manière de trouver un équilibre chez plusieurs personnes, mais de nombreuses autres initiatives peuvent aussi être mises de l'avant.* »

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses 14 organismes membres est le seul regroupement d'organismes communautaires œuvrant en matière de promotion et de prévention du bien-être psychologique au Québec. Il vise à ce que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale. La *Semaine nationale de la santé mentale* est le lancement d'une *Campagne annuelle de promotion de la santé mentale*. Elle est soutenue par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, la Financière Sun Life, FIG, Morneau Shepell et Capsana.

Pour en savoir davantage sur le Mouvement, visitez mouvementsmq.ca et suivez-nous sur les médias sociaux :

[facebook.com/mouvementsmq](https://www.facebook.com/mouvementsmq)

twitter.com/mouvementsmq

<https://www.youtube.com/c/MouvementSantementaleQuebec>

<http://mouvementsmq.ca/blogue>

[linkedin.com/company/mouvement-sante-mentale-quebec](https://www.linkedin.com/company/mouvement-sante-mentale-quebec)

Mot clic : #SantéMentale #AgirMSMQ #SNSM2018

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :

Sophie Allard, ARP

514 499-3030, poste 771 ou 514 808-9474 sa@ahcom.ca

⁴ Forest, J., Gilbert, M.-H., Beaulieu, G., Le Brock, P., & Gagné, M. (2014). Translating research results in economic terms: An application of economic utility analysis using SDT-based interventions. In M. Gagné (Ed.), *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory* (pp. 335-346). Oxford: Oxford University Press.