



Communiqué

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

épaulez **ALAIN TÉRIEUR**

À l'intérieur comme à l'extérieur, se sentir bien et en sécurité c'est important!

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE 2012

POUR ÊTRE BIEN ET EN SÉCURITÉ, L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE NOUS INVITE À ÉCOUTER, RESPECTER ET ÉPAULER ALAIN TÉRIEUR!

Montréal, le 6 février 2012

– La 61^e Semaine nationale de la santé mentale aura lieu du 7 au 13 mai 2012. L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – Division du Québec, ses dix filiales et la comédienne Louise Latraverse, porte-parole de la campagne, miseront alors sur le sentiment de sécurité et le bien-être comme garantie pour une meilleure santé mentale.

La sécurité physique est une préoccupation omniprésente dans notre société. La plupart des individus recherchent la sécurité par tous les moyens : système d'alarme chez soi, dans les voitures, au bureau, présence policière sur les routes et dans nos milieux de vie, sécurité dans les aéroports, protection à vélo ou dans les sports. Mais qu'en est-il de notre sécurité intérieure ?

« Sans une certaine dose de sécurité mentale, sans sécurité sociale, il est difficile de déployer ses ailes, déclare Renée Ouimet, directrice de l'ACSM - Division du Québec. Vivre c'est accepté une certaine dose d'insécurité, c'est prendre une part de risque. Mais lorsque l'insécurité physique ou psychologique prend le dessus, elle peut avoir de graves incidences sur la santé des gens. Elle peut empêcher une personne d'être heureuse dans la vie, de s'épanouir, d'avoir confiance en soi ou d'établir des relations avec les autres. »

¹ Une récente recherche de l'Université Concordia démontre de façon absolue que l'enfant aux prises avec une situation pénible bénéficie instantanément de la simple écoute et présence d'un ami, janvier 2012.

² « Une combinaison de programmes de prévention et de traitement bien ciblés dans le domaine de la santé mentale, menés dans le cadre des stratégies publiques générales, permettrait d'éviter des années vécues dans l'incapacité et des décès, de réduire la stigmatisation qui frappe les troubles mentaux, d'augmenter considérablement le capital social et contribuerait à faire reculer la pauvreté ». Extrait d'un rapport de l'OMS : Investir dans la santé mentale, 2004.

Chercher et sécuriser «son» Alain Térieur

En 2012, la santé psychologique d'*Alain Térieur* sera au cœur des messages de l'ACSM. Chacun d'entre nous est *Alain Térieur*, un être qui a besoin d'être épaulé, écouté et respecté.¹ À partir de cette allégorie, l'ACSM veut démontrer que pour se sentir bien psychologiquement – tout comme on le fait pour sa santé physique en adoptant de saines habitudes de vie – on peut agir en prenant conscience de ses forces et de ses limites, en étant bien entouré, en réduisant le stress lorsque nécessaire ou encore en cherchant ce qui pourrait nous aider.

«Écouter *Alain Térieur*, c'est tendre l'oreille vers soi, là où se trouvent nos peurs, nos doutes, mais aussi nos forces et nos capacités de trouver les solutions et les sécurités qui nous conviennent», précise pour sa part Louise Latraverse, porte-parole de la **Semaine nationale de la santé mentale**.

«La santé mentale a un impact direct sur l'état de notre santé général. Elle influe sur notre humeur, nos perceptions, et notre façon de penser et de communiquer. Chacun de nous joue un rôle dans la construction de son équilibre de vie et de celui des gens qui nous entourent. Notre écoute, notre présence, notre respect et notre aide collective peuvent faire une différence²», ajoute M^{me} Ouimet.

Pour promouvoir les messages de la **Semaine nationale de la santé mentale**, une affiche, un signet et un napperon seront distribués dans nos milieux de vie. Un dépliant sera envoyé aux entreprises pour créer un sentiment de sécurité et favoriser une bonne santé mentale au travail. *Le Coffre à outils 2012 de la SNSM* téléchargeable sans frais sur le site Internet **ETRE bien DANS sa TETE.com** offrira pour sa part une foule de conseils sous forme d'articles, de jeux et de questionnaires sur comment créer et maintenir son sentiment de sécurité quelque soit son âge.

Un concours provincial de chansons et de dessins pour les élèves du primaire sur le sentiment de sécurité a également été lancé l'automne dernier par l'ACSM. Le texte de la chanson gagnante sera mis en musique par Louis Côté, compositeur et les jeunes auteurs auront la chance d'entendre leur œuvre interprétée par la chanteuse Alexandra Llvernoche, 15 ans, candidate à l'émission Mixmania2. La chanson thème de la SNSM sera lancée en mai et un vidéoclip composé des dessins des enfants accompagnant le texte de la chanson sera mis en ligne sur le site de l'ACSM et sur YouTube au cours de l'automne 2012.

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – Division du Québec est un organisme à but non lucratif voué à la promotion du bien-être psychologique, à la prévention des problèmes de santé mentale et à la réalisation d'activités destinées à la population. Elle travaille en collaboration avec dix filiales autonomes. Au cours de la première semaine du mois de mai, l'ACSM – Division du Québec, coordonne la **Semaine nationale de la santé mentale** qui se veut le début d'une campagne annuelle sur une thématique spéciale dans le but de favoriser et encourager la bonne santé mentale. Cette dernière est commanditée à l'échelle provinciale par Desjardins Sécurité financière, le ministère de la Santé et des Services sociaux et Léger Marketing.

- 30 -

Renseignements :

André Beaulieu communication

514 393-3444 — andre@abcommunication.ca



Fiche documentaire

FÉVRIER 2012

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

épauler **ALAIN TÉRIEUR**

À l'intérieur comme à l'extérieur, se sentir bien et en sécurité c'est important!

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE 2012

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit que d'ici 2020, les maladies mentales seront le deuxième problème de santé le plus important. Personne n'est à l'abri. Nous devons agir en amont!

QUELQUES FAITS SUR LA SANTÉ MENTALE³⁻⁴⁻⁵

- *Depuis le début des années 1990, la fréquence des problèmes de santé psychologique au travail augmente de façon alarmante. Ils incluent l'épuisement professionnel, la dépression, le stress et les troubles anxieux.*
- *La maladie mentale coûte à l'économie canadienne la somme stupéfiante de 51 milliards de dollars par année, et chaque jour, 500 000 personnes s'absentent de leur travail à cause de problèmes de santé mentale.*
- *L'anxiété constitue actuellement le principal problème en matière de santé mentale. Un tiers de la population en serait affecté.⁶*
- *Le stress représente aussi un important déterminant de la santé mentale. Un stress élevé résulte le plus souvent de problèmes de santé physique, d'une mauvaise situation financière, de contraintes de temps, du contexte scolaire, du statut d'emploi et des relations interpersonnelles.*
- *Un revenu insuffisant, le chômage et une faible scolarité peuvent aussi avoir un impact négatif sur la santé mentale des individus. Ils diminuent leur sentiment de sécurité ainsi que leur capacité à satisfaire leurs besoins et à faire face à des situations difficiles.*
- *Il en est de même pour le soutien social, car les personnes isolées socialement possèdent une moins bonne estime d'elles-mêmes et ont moins de possibilités d'avoir de l'aide ou du réconfort en période de crise.*

³ 5^e rapport national sur l'état de santé de la population du Québec élaboré conjointement par la direction de la surveillance de l'état de santé du ministère de la Santé et des Services sociaux, l'Institut national de santé publique du Québec et l'Institut de la statistique du Québec, 2011

⁴ Fiche *La santé mentale pour tous*, Association canadienne de la santé mentale, 2010

⁵ *Les maladies mentales*. Les maladies chroniques dans Lanaudière, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, 2011

⁶ Site web de la Fondation des maladies mentales

PISTES DE SOLUTION POUR FAVORISER UNE BONNE SANTÉ MENTALE DES QUÉBÉCOIS⁷ :

- Favoriser la création d'environnements favorables à la santé mentale, que ce soit pour les jeunes d'âge scolaire, les travailleurs ou pour l'ensemble de la communauté.
- Comblent le fossé des inégalités sociales de santé en :
 - *Améliorant les revenus des plus pauvres : pour les gens sur l'aide sociale ou rémunérés au salaire minimum, assurer leur subsistance et se maintenir en santé selon les barèmes actuels est une mission quasi impossible — à Montréal, 17 % de la population souffre d'insécurité alimentaire et en 2010 le nombre de personnes fréquentant un comptoir alimentaire a augmenté de 22 %⁸ — près de 10 % des résidents de la Ville de Québec vivent avec des revenus annuels inférieurs à 20 000\$.⁹*
 - *Permettant l'accessibilité au travail et en offrant des conditions de travail propices à la santé ;*
 - *Augmentant l'accessibilité aux CPE dans les régions et les quartiers les plus démunis ;*
 - *Haussant les budgets relatifs au logement social et communautaire et en assurant la salubrité et l'accessibilité des logements ;*
- *Maintenant et développant le système de santé publique.*
- *Permettre le développement des habiletés personnelles et sociales des individus.*
- *Soutenir les adultes dans leurs tâches et responsabilités professionnelles, sociales et parentales.*
- *Intégrer tous les citoyens et citoyennes dans la société dans laquelle on vit.¹⁰*
- *Promouvoir de manière plus large les avantages d'une bonne santé mentale et les moyens pour la maintenir ou l'améliorer.*
- *Évaluer si nos inquiétudes sont légitimes ou exagérées et se rappeler que les craintes exagérées ou irrationnelles ne sont qu'une source de malaise et non de danger. Ceci aide à les surmonter.¹¹*

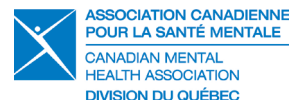
- 30 -

Renseignements :

André Beaulieu communication

514 393-3444 — andre@abcommunication.ca

**LE RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ASSOCIATION
CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE**



⁷ Avis scientifique sur les interventions à privilégier en promotion de la santé mentale et en prévention des troubles mentaux, INSPQ, 2008.

⁸ Rapport du directeur de santé publique 2011, Les inégalités sociales à Montréal, le chemin parcouru ; Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

⁹ TVA Nouvelles 12 décembre 2011

¹⁰ *Comblent le fossé en une génération, Instauré l'équité en santé en agissant sur les déterminants sociaux de la santé*, Organisation mondiale de la santé et la Commission des Déterminants Sociaux de la santé, 2009.

¹¹ Camillo Zacchia, psychologue à l'Institut Douglas, *La vie en tranche*.