

tu es
formidable
— le sais-tu?

CAMPAGNE ANNUELLE DE PROMOTION
DE LA SANTÉ MENTALE

2013-2014

Communiqué

Pour diffusion immédiate

Semaine nationale de la santé mentale – du 6 au 12 mai 2013 Lancement du vaccin « TEF » pour stimuler le système « humaineire »

Montréal, le 5 mai 2013 — Bonne nouvelle! La recette d'un nouveau vaccin favorisant une meilleure santé mentale a été dévoilée ce matin par l'Association canadienne de la santé mentale – Division du Québec (ACSM). La formule « TEF » a pour objectif de protéger les Québécoises et Québécois contre certains problèmes de santé mentale. Tout au long de la Semaine nationale de la santé mentale, du 6 au 12 mai, l'ACSM donnera gratuitement la liste des ingrédients et le mode d'emploi du vaccin.

Plusieurs recherches et enquêtes menées au Québec, au Canada et dans le monde confirment qu'il y a une augmentation annuelle des problèmes de santé mentale. L'Organisation mondiale de la santé anticipe qu'en 2020 le fardeau global de ce type de problèmes représentera 15% des maladies détectées et que la dépression sera la 1ère cause d'invalidité dans le monde. Devant ces chiffres effarants, l'ACSM - Division du Québec et ses partenaires ont mis leurs connaissances en commun afin de prévenir les problèmes de santé mentale. C'est suite à cette analyse que la formule «TEF» a vu le jour.

Quelle est l'efficacité du vaccin ?

Le vaccin « TEF » (pour **Tu Es Formidable**) stimule la formation d'anticorps spécifiques (l'estime de soi) et confère une protection reconnue contre de potentiels problèmes de santé mentale. Il ne protège pas d'emblée de toutes les souffrances de la vie. Toutefois, il permet de traverser plus facilement les aléas du quotidien et de mieux se rétablir en cas de maladie.

Le « TEF » aide à augmenter son estime de soi, à se sentir bien avec soi même. Une bonne estime de soi agit en quelque sorte comme le système immunitaire de la conscience, offrant résistance, force et une capacité de régénération tout au long de l'année. Lorsque l'estime de soi est faible, notre résistance face aux adversités de la vie est diminuée.

Les études prouvent que les personnes ayant une bonne estime arrivent plus facilement à exprimer leurs émotions, à exister telles quelles sont. Elles ont plus tendance à se dire satisfaites de leur vie et en bonne santé. Dans leur comportement, on remarque en effet qu'elles vont plus facilement chercher de l'aide et se rapprocher des autres en cas de problème. Elles ont aussi davantage confiance en elles et en leurs capacités et comme elles se sentent dignes d'amour, elles doutent moins de leur capacité à se faire accepter et aimer par les autres, et elles ont plus de facilité à aimer et à faire confiance aux personnes qui les entourent.

«Le vaccin «TEF» est très facile à produire et à donner», a précisé la comédienne **Louise Latraverse**, porte-parole de la Semaine nationale pour la santé mentale pour une 3^e année. Elle profitera de la Semaine pour recevoir elle-même et administrer la formule « TEF » aux Québécoises et Québécois en leur disant qu'ils sont formidables dans plein de petites choses du quotidien. « Je souhaite une véritable épidémie de la formule « TEF » car la phrase **Tu es formidable! Le sais-tu ?** a un potentiel thérapeutique extraordinaire pour soi et les autres. J'invite tout le monde à la transmettre.»

Combien de doses sont nécessaires du vaccin « TEF » ?

Dès la petite enfance, les doses quotidiennes de TEF sont très efficaces et les premières doses soutiennent le développement de l'enfant. Par la suite, des doses régulières de TEF renforcent le système immunitaire et des rappels peuvent être administrés au besoin. Aucune réaction allergène n'a été notée lors des essais cliniques. Afin de prévenir les surdoses, il est important de reconnaître chez chaque personne les difficultés, les limites, les erreurs et les éléments à améliorer.

« Dans notre société de performance où on doit toujours être au sommet de sa forme, où on ne parle plus du plaisir de marcher, mais plutôt du nombre de kilomètres que l'on a faits, où à la question comment vas-tu? la réponse est malheureusement trop souvent : ça roule trop vite, il faut prévoir un temps d'arrêt pour reconnaître ses forces, ses besoins, ses limites, et définir ce qui est important à ses yeux. L'ACSM souhaite que les Québécoises et Québécois profitent de la Semaine pour recevoir une dose de « TEF » et pour la donner à leur proche (conjoint, enfants, amis et collègues). Dire à l'autre qu'il ou qu'elle est formidable est à la fois une mesure d'immunisation et d'humanisation », déclare Renée Ouimet, directrice de l'ACSM – Division du Québec.

La Semaine nationale de la santé mentale se veut le début d'une campagne annuelle sur l'estime de soi. L'ACSM a produit de nombreux outils pouvant être téléchargés, photocopiés, commandés et donnés à ceux que l'on apprécie : une affiche, un dépliant pour favoriser une bonne santé mentale au travail, une série de brochures pour les jeunes, les adultes et les aîné-e-s incluant une foule de conseils sous forme d'articles, de jeux et de questionnaires ainsi qu'une carte à donner au suivant sur laquelle il est écrit *Tu es formidable! Le sais-tu? Parce que...* et que l'on personnalise au besoin.

On pourra aussi visiter l'exposition ***Tu es formidable sous ton parapluie !*** pour laquelle 21 artistes se sont unis pour créer des ombrelles/parapluies ayant comme thème l'estime de soi. Ces œuvres pourront être vues à Montréal les 6-7 et 8 mai à l'Hôtel Delta Centre-Ville lors des Journées annuelles de santé mentale, et seront en tournée à travers le Québec au cours des deux prochaines années.

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 dans le but de favoriser et encourager la bonne santé mentale. Cette dernière est commanditée à l'échelle provinciale par Desjardins Assurances, le ministère de la Santé et des Services sociaux et Léger Marketing.

Info : etrebiendanssatete.ca

- 30 -

Renseignements :

André Beaulieu communication

514 393-3444 — andre@abcommunication.ca

tu es
formidable
— le sais-tu?

CAMPAGNE ANNUELLE DE PROMOTION
DE LA SANTÉ MENTALE

2013-2014

FAITS ET CHIFFRES SUR LA SANTÉ MENTALE

Estime de soi chez les jeunes^{1,2}

- Les filles ont tendance avoir une moins bonne image de soi que les garçons.
- En 1994-1995, une image de soi négative était un prédicteur de dépression chez les filles, d'inactivité physique chez les garçons et d'obésité chez l'un et l'autre sexe.
- Une image de soi positive à l'adolescence avait un effet positif à long terme sur l'état de santé des filles.
- Les filles dont l'estime de soi est faible vers 12 ou 13 ans, de leur propre aveu, sont plus susceptibles d'avoir des relations sexuelles précoces.
- Chez les garçons, le phénomène inverse s'observe: ceux dont l'image de soi vacille à un jeune âge sont moins susceptibles de démarrer tôt leur vie sexuelle.

Un jeune qui a une bonne estime de soi

- Se perçoit plus compétent;
- Est mieux accepté socialement;
- A une bonne confiance en soi;
- A une certaine assurance en ses capacités;
- A une bonne opinion de lui;

Un jeune avec une faible estime de soi

- A un taux d'anxiété élevé;
- A plus tendance à croire qu'il est incapable de réussir ses travaux scolaires;
- Est déprimé plus facilement;
- A un manque de confiance en soi dans ses habiletés à réussir;
- Peut avoir une attitude timide et effacée;
- Peut avoir un comportement agressif;
- Présente une dépréciation de sa personne et est plus susceptible de faire des choses qui nuisent à sa santé, comme fumer et suivre des régimes trop sévères;
- Craint d'émettre ses opinions.

Six attitudes clés pour un vieillissement épanoui :

- Maintenir un niveau d'autonomie satisfaisant;
- Conserver la maîtrise et la responsabilité des événements;
- Avoir de bonnes capacités d'adaptation;
- Entretenir des relations affectives de qualité;
- Rester engagé dans la société;
- Donner un sens à sa vie.

¹ [Répercussions de l'image de soi à l'adolescence, Rapports sur la santé, 2003 -Statistique Canada](#)

² [Relations sexuelles précoces, Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes - Statistique Canada, cycles 1996, 1998 et 2001](#)

Santé mentale et travail

- La plupart des employés passent approximativement 60 % de leurs heures d'éveil au travail.
- Un grand nombre de travailleurs sont confrontés à des problèmes de santé mentale au cours des années de travail où ils devraient être les plus productifs.
- 20 % des travailleurs du Canada sont confrontés à une maladie liée au stress chaque année (Statistique Canada, 2003) et on estime que 10 % de la population active du Canada est atteinte d'une maladie mentale pouvant être diagnostiquée (Dewa, Chau et Dermer; 2009).
- Le stress au travail peut être responsable de jusqu'à :
 - 19 % des coûts liés à l'absentéisme
 - 40 % des coûts liés à la rotation des effectifs
 - 30 % des coûts liés à une invalidité de courte durée ou longue durée
 - 60 % des accidents en milieu de travail
 - 10 % des coûts liés au régime de médicaments
- Chaque année, l'économie canadienne perd des milliards à cause de problèmes de santé mentale :
 - Les demandes de règlement d'invalidité liées à une maladie mentale (courte durée et longue durée) comptent pour jusqu'à un tiers des demandes de règlement liées au travail, ce qui équivaut à 70 % des coûts liés au milieu du travail et représente 33 milliards de dollars pour l'économie canadienne chaque année (Sroujian, 2003).
- Les stigmates sociaux associés aux problèmes de santé mentale peuvent décourager les gens de chercher de l'aide :
 - Seule la moitié des travailleurs dépressifs des États-Unis recherche un traitement (Kessler, Merikangas et Wang, 2008).
 - Les stigmates sociaux continuent d'empêcher les gens de chercher un traitement pour leur problème de santé mentale (Statistique Canada 2003).

- 30 -

Renseignements :

André Beaulieu communication

514 393-3444 — andre@abcommunication.ca