



Soutenir la santé mentale des femmes



Chaque année, le monde célèbre la **Journée internationale de la femme le 8 mars**, pour promouvoir les droits, la santé et le bien-être des femmes. Officiellement, cette journée vise à marquer les progrès réalisés vers l'égalité des sexes, tout en sensibilisant aux défis auxquels les femmes continuent de faire face dans le monde.

Santé mentale

L'un des défis auxquels les femmes sont confrontées est leur santé mentale, notamment leur bien-être émotionnel, psychologique et social. De nombreux facteurs autres que la génétique peuvent affecter la santé mentale et le bien-être d'une personne.

Déterminants sociaux de la santé

Les conditions dans lesquelles une personne naît, grandit, travaille, vit et vieillit contribuent toutes à sa santé et à son bien-être en général. Ces déterminants sociaux de la santé englobent les normes, rôles et relations de genre, ainsi que le bien-être financier et l'accès à une éducation et à des soins de santé de qualité. Dans la plupart des cultures du monde, les femmes continuent d'être confrontées à des défis plus importants que les hommes dans chacun de ces domaines.

Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de :

- Être victime d'abus et de violences physiques et sexuelles
- Vivre dans la pauvreté
- Être au chômage ou sous-employées
- Occuper des emplois moins bien rémunérés et très stressants
- Occuper moins de postes de direction et de décision dans les domaines politique, économique, social ou culturel
- Avoir des problèmes de santé mentale, notamment la dépression, l'anxiété, les troubles de l'alimentation et le stress post-traumatique









Le 8 mars

.....
**Célébrez
la Journée
internationale
de la femme**

Tout cela pour dire que : Même si vous ne pouvez probablement pas résoudre seul les problèmes systémiques mondiaux, vous pouvez aider à soutenir les femmes qui vous entourent.

Voici quelques façons de commencer :

-  **Soyez respectueux.** Traitez les femmes comme des individus et non comme des objets.
-  **Utilisez un langage centré sur la personne.** Choisissez des mots avec doigté. Respectez l'individualité et l'humanité des femmes.
-  **Soyez un allié.** Préconisez le respect et la dignité de toutes les personnes, y compris des femmes. Si vous entendez ou voyez quelqu'un dire ou faire quelque chose d'offensant ou de préjudiciable, parlez-en et abordez la question.
-  **Ne faites pas de suppositions** On ne peut pas dire qui est une femme, de quoi elle est capable, ce qu'elle pense ou croit, ou ce qu'elle a vécu juste en la regardant.
-  **Faites preuve de compréhension.** Lisez des articles et des livres, regardez des films et écoutez des podcasts sur la culture, l'histoire et l'actualité qui affectent les femmes.
-  **Participez.** Quoi que vous choisissiez de faire et quelle que soit la manière dont vous le faites, encouragez la discussion, favorisez l'acceptation et encouragez le respect mutuel durable entre les hommes et les femmes.

Sources :

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Consulté le 3 janvier 2024.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Consulté le 3 janvier 2024.

United Nations. International Women's Day 8 March. Consulté le 3 janvier 2024.

World Health Organization. Gender and health. Consulté le 3 janvier 2024.

World Health Organization. Mental health. Consulté le 3 janvier 2024.

World Health Organization, Social determinants of health. Consulté le 3 janvier 2024.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Consulté le 3 janvier 2024.

optum.com

Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés.

WF12560493 142642-012024