



# Que savez-vous sur la santé mentale ?

Faites le quiz de 10 questions ci-dessous. Répondez à chaque énoncé par vrai ou faux.

1. Les troubles de santé mentale sont des problèmes médicaux.	Vrai/Faux
2. Le terme « santé mentale » désigne votre bien-être émotionnel, psychologique et social.	Vrai/Faux
3. Les troubles de santé mentale peuvent être de nature circonstancielle ou chronique.	Vrai/Faux
4. Voici des signes courants de troubles de santé mentale : <ul style="list-style-type: none"><li>• Inquiétude ou peur excessive</li><li>• Tristesse, désespoir ou sentiment de « vide » persistants</li><li>• Changements d'humeur extrêmes, dont l'irritabilité ou la colère</li><li>• Changement des habitudes alimentaires, du niveau d'énergie ou des habitudes de sommeil</li><li>• Consommation accrue d'alcool ou d'autres substances</li><li>• Maux et douleurs physiques persistants</li><li>• Incapacité à réaliser les activités quotidiennes ou à gérer les problèmes et le stress quotidiens</li></ul>	Vrai/Faux
5. Des troubles de santé mentale différents peuvent se manifester par des signes et symptômes similaires.	Vrai/Faux
6. La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique.	Vrai/Faux
7. Les troubles de la santé mentale ne font aucune distinction entre les personnes.	Vrai/Faux
8. Les facteurs de risque favorisant le développement de troubles de la santé mentale peuvent inclure : <ul style="list-style-type: none"><li>• une maladie mentale antérieure ou des antécédents de maladie mentale chez un parent par le sang</li><li>• des événements stressants ou bouleversants, tels qu'un divorce, une perte d'emploi ou le décès d'un proche</li><li>• une maladie chronique, comme le diabète</li><li>• des expériences traumatisantes, comme le racisme, les agressions ou les combats militaires</li><li>• des mauvais traitements ou de la négligence subis pendant l'enfance</li></ul>	Vrai/Faux
9. Les troubles de santé mentale se soignent.	Vrai/Faux
10. La Journée mondiale de la santé mentale est célébrée tous les ans le 10 octobre afin de sensibiliser aux troubles de santé mentale dans le monde et de mobiliser les efforts en faveur de la santé mentale.	Vrai/Faux

Si vous avez répondu par « Vrai » à tous les énoncés précédents, vous avez fait du bon travail ! Ils sont tous vrais. Apprenez-en davantage sur la manière de sensibiliser le public aux troubles de santé mentale et de mettre fin à la stigmatisation.

**Sources :**

American Psychiatric Association, "Knowing the warning signs." [www.workplacemetalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs](http://www.workplacemetalhealth.org/mental-health-topics/knowing-the-warning-signs) Accessed July 17, 2023.

Mayo Clinic, "Mental Illness." <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968> Accessed 2/4/22.

NAMI, "Warning Signs and Symptoms." [www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms](http://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms) Accessed July 17, 2023.

NAMI, "About mental illness." <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions> Accessed July 17, 2023.

World Health Organization, "Mental disorders." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Accessed July 18, 2023.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés.

WF11327929 141730-082023