

Promouvoir la santé mentale à la maison et au travail



Lorsque quelqu'un vous demande comment vous allez, quelle est la probabilité que vous répondiez par un simple : « Super, merci. Comment allez-vous ? »

Vous vous sentez peut-être vraiment bien, mais si vous étiez stressé, en colère, triste, anxieux ou si vous ressentiez une autre émotion difficile, le diriez-vous ?

Dans la plupart des cas, que ce soit dans ou en dehors de notre cercle intime, nous sommes nombreux à ne pas nous sentir à l'aise de partager nos véritables sentiments. De même, nous sommes nombreux à ne pas nous sentir à l'aise de demander à un ami ou à un collègue de partager les leurs, de peur de les gêner ou de paraître indiscret.

Mais le fait d'éviter les conversations sur les émotions et les périodes difficiles, qu'elles soient temporaires ou permanentes, peut ajouter à la stigmatisation qui entoure la santé mentale.

Surmonter la stigmatisation

De nombreuses personnes vivent avec une dépression conjoncturelle ou chronique, de l'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale. À l'échelle mondiale, on estime que 15% des adultes en âge de travailler et 12% de la population ont un trouble de santé mentale.^{1,2} La plupart de ces troubles ne sont pas traités.

Les attitudes négatives, les préjugés et les stéréotypes persistent parmi les individus, les systèmes communautaires et les politiques, même dans les cultures dotées de lois protégeant les droits en matière de santé mentale. Cette stigmatisation empêche de nombreuses personnes de chercher de l'aide. En même temps, certaines personnes ne réalisent pas qu'elles ont besoin d'aide, tandis que d'autres croient à tort que le besoin d'aide est un signe de faiblesse.

D'autres n'ont tout simplement pas accès aux ressources de santé mentale.

C'est pour toutes ces raisons que la Journée mondiale de la santé mentale est célébrée chaque année le 10 octobre. Les organisations et institutions mondiales et nationales, notamment l'Organisation Mondiale de la Santé, se réunissent pour sensibiliser à l'importance de la santé mentale, mobiliser les soutiens et aider à mettre en place des politiques et des systèmes pour ceux qui en ont besoin.



10 octobre
c'est la Journée mondiale de la santé mentale

À l'échelle mondiale, on estime que :

15%
des adultes en âge de travailler

12%
de la population mondiale

sont confrontés à des troubles de santé mentale.

Comprendre ce qu'est la santé mentale

Votre santé mentale est tout aussi importante que votre santé physique, et elles sont d'égale importance pour votre santé et votre bien-être en général. Les maladies mentales peuvent avoir une incidence sur tous les domaines de votre vie, y compris votre état de santé général, vos relations, votre carrière et vos finances.

La santé mentale comprend votre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte votre façon de penser, de sentir et d'agir. Elle peut également déterminer votre manière de gérer le stress, d'interagir avec les autres et de faire des choix sains. Voici des signes courants de troubles de santé mentale :

- Inquiétude ou peur excessive
- Tristesse, désespoir ou sentiment de « vide » persistants
- Changements d'humeur extrêmes, dont l'irritabilité ou la colère
- Changement des habitudes alimentaires, du niveau d'énergie ou des habitudes de sommeil
- Consommation accrue d'alcool ou d'autres substances
- Maux et douleurs physiques persistants
- Incapacité à réaliser les activités quotidiennes ou à gérer les problèmes et le stress quotidiens

La plupart des gens ressentent ce genre de sensations de temps en temps. Si elles persistent et entravent votre fonctionnement quotidien, cela peut être le signe d'un trouble de santé mentale, qui est un problème médical traitable.

Les troubles de santé mentale se développent du fait de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Les personnes de tout sexe et de tout milieu, en toutes circonstances, quelle que soit leur situation géographique, peuvent être confrontées à des problèmes et à des troubles de santé mentale.

Il est important de noter que : Le même trouble de santé mentale peut se manifester de différentes manières chez les gens. Par exemple, les hommes et les femmes souffrant de

dépression peuvent se sentir tristes, désespérés ou épuisés, dormir trop ou avoir du mal à dormir et ressentir des problèmes physiques comme des problèmes digestifs.

Mais, par rapport aux femmes, les hommes souffrant de dépression sont plus susceptibles d'être irritables, colériques et agressifs. Ils sont plus susceptibles d'adopter des « comportements d'évasion », comme travailler de longues heures ou consacrer beaucoup de temps et d'attention au sport ou à d'autres activités. Ils sont également plus susceptibles que les femmes d'adopter des comportements à risque, comme conduire de manière dangereuse ou abuser de l'alcool ou des drogues.

Promouvoir la santé mentale et le bien-être

De nombreuses méthodes éprouvées peuvent vous aider à prendre soin de votre santé mentale et émotionnelle, notamment :

- Gérer le stress de manière proactive, conserver une attitude optimiste et développer sa résilience. Par exemple, pour mieux gérer le stress, évitez de vous surcharger au travail ainsi que dans votre vie personnelle.
- Faites des choses qui vous aident à relâcher la tension, comme prendre le temps de vous détendre, de bouger votre corps, de rire et de participer à des activités ludiques.
- Établissez de réelles relations sociales avec des personnes qui vous motivent, pour apporter joie et positivité à votre vie quotidienne.
- Soyez reconnaissants pour vous souvenir des bons côtés de la vie, même quand les temps sont durs.
- N'oubliez pas que les troubles de santé mentale se soignent. Si vous ou un de vos proches souffre d'un problème de santé mentale, consultez un professionnel de la santé mentale.

Sources

1. World Health Organization. Mental health at work. Publié le 28 septembre 2022.
2. World Health Organization. Mental disorders. Publié le 8 juin 2022.

American Psychiatric Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. Révisé en mars 2024.

Institut européen pour l'égalité entre les hommes et les femmes. Les différences entre les sexes en matière de troubles mentaux commencent tôt dans la vie. Consulté le 10 juillet 2024.

Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.

Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. Publié le 14 février 2024.

Mayo Clinic. Mental illness – symptoms and causes. Publié le 22 décembre 2022.

Mental Health Foundation. Physical health and mental health. Mis à jour le 18 février 2022.

Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. Mis à jour le 4 octobre 2021.

National Institute of Mental Health. Men and mental health – National Institute of Mental Health. Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. Publié le 8 septembre 2022.

World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day – October 10th. Publié le 17 avril 2024.

World Health Organization. Gender and health. Publié le 24 mai 2021.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d'urgence local si vous êtes à l'étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants s'occupant des Solutions de bien-être émotionnel peut varier en fonction des exigences contractuelles ou des réglementations nationales. Certaines exclusions et restrictions peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

WF14178131.145002-072024 OHC