



#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

## En quoi la santé mentale est-elle comme la santé physique?

Nous sommes tous des êtres humains, et chacun de nous a un corps physique. Nous avons tous un esprit, et nous avons tous des émotions. De la même façon que nous avons tous un état de santé physique, nous avons tous un état de santé mentale. La santé mentale est plus que l'absence de maladie mentale.

Voici quelques points de réflexion : vous pouvez avoir une maladie, disons le diabète. Peut-être traitez-vous les symptômes – par l'alimentation, l'activité physique, des médicaments ou d'autres façons. Lorsqu'il s'agit de votre santé physique, vous pouvez vous sentir en pleine forme.

D'autre part, vous n'avez peut-être pas de maladie, mais pour toutes sortes de raisons, il est possible que vous ne vous sentiez pas bien physiquement. Disons que vous ne dormez pas bien ou que vous êtes fatigué.

Tout cela pour dire que vous pouvez avoir une maladie d'une part, mais vous sentir bien dans l'ensemble. D'autre part, vous pouvez ne pas avoir de maladie, mais ne pas vous sentir « bien » du tout.

Il en est de même avec la santé mentale. Vous pouvez avoir une maladie mentale, mais cela ne signifie pas que vous vous sentez mal mentalement, ou que vous ne pouvez pas vous sentir bien.

Et même si vous n'avez pas de maladie mentale, vous pouvez parfois vous sentir mal mentalement. Le stress, un horaire chargé et les événements difficiles de la vie peuvent exercer une pression sur votre santé mentale.

Pour la Semaine de la santé mentale, nous allons #ParlerHautEtFort pour démystifier la santé mentale. Nous pouvons tous avoir un état de bien-être mental, que nous ayons ou non une maladie mentale. Cela est vrai pour chacun d'entre nous.