



## La Semaine de la santé mentale de l'ACSM - Fiche de renseignements

### À propos de la Semaine de la santé mentale

- Cette année, la Semaine de la santé mentale de l'ACSM aura lieu du 4 au 10 mai 2020.
- Chaque année depuis 1951, l'ACSM organise la Semaine de la santé mentale la première semaine complète de chaque mois de mai, célébrant sa 69<sup>e</sup> année.
- La Semaine de la santé mentale est une tradition canadienne rassemblant les communautés, les écoles et les milieux de travail autour de la santé mentale pour la célébrer, la protéger et la promouvoir.
- Visitez [www.semainedelasantementale.ca](http://www.semainedelasantementale.ca) pour obtenir des outils et de l'information sur la Semaine de la santé mentale.
- Restons en contact sur les médias sociaux en utilisant les mots-clés #ParlerPourVrai et #SemaineDeLaSantéMentale.

### À propos de la campagne 2020 de la Semaine de la santé mentale

- Cette année, le thème est les « liens sociaux » et son importance sur la santé mentale. La campagne de cette année nous invite à **#ParlerPourVrai de ce que nous ressentons vraiment**.
- La campagne a été élaborée à partir de l'idée que les gens au Canada se demandent couramment entre eux comment ils vont, mais qu'il est fréquent de ne pas fournir – ou de ne pas s'attendre à recevoir – une réponse sincère. La plupart d'entre nous répondent : « Je vais bien », même si nous ne le pensons pas vraiment. « Bien » nous empêche de créer de véritables liens avec les autres. Chaque fois que nous répondons par formalité, nous perdons une occasion de tisser un lien significatif.
- Chaque année, une (1) personne sur 5 aura un problème de santé mentale ou une maladie mentale, mais 5 personnes sur 5 au Canada ont une santé mentale – nous avons tous besoin de liens sociaux.

### Une épidémie d'isolement social

- Même avant la COVID-19, l'isolement social était déjà une grande préoccupation dans notre société. Certains experts qualifiaient même ce problème *d'épidémie*.
- Les personnes qui ont un réseau social insuffisant sont plus à risque d'anxiété, de dépression, de comportements antisociaux et de comportements suicidaires<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2940247/>



- Un réseau social insuffisant a la même incidence sur l'espérance de vie que la consommation de 15 cigarettes par jour<sup>2</sup>.
- Un sondage effectué par la *Vancouver Foundation* en 2017 a révélé que près d'un tiers des personnes âgées de 18 à 24 ans de cette ville animée ont déclaré se sentir seules<sup>3</sup>.
- La recherche a démontré que les personnes qui souffrent le plus de solitude sont celles issues de minorités visibles, les personnes autochtones, les personnes à mobilité réduite et les personnes s'identifiant LGBTQ<sup>4</sup>.

### L'importance des liens sociaux

- L'inclusion sociale et l'intégration sociale ont été déterminées par l'OMS et l'ONU comme d'importants facteurs de protection pour une bonne santé mentale.
- En offrant du soutien émotionnel, de la bienveillance et des occasions de tisser des liens sociaux significatifs, les réseaux sociaux influencent l'estime de soi, la capacité d'adaptation, la dépression, la détresse et le bien-être psychologique. (Berkman & Glass, 2000)
- Les réseaux sociaux et le tissu social apportent des bienfaits sur la santé mentale, notamment sur le niveau stress, le bien-être psychologique et les symptômes de détresse psychologique incluant la dépression et l'anxiété. (Kawachi & Berkman 2001)
- Des études montrent que le fait de tisser des liens sociaux et de s'impliquer activement dans la société apporte une bonne santé physique et mentale ainsi qu'un sentiment de bien-être<sup>5</sup>.
- La recherche a révélé que même une seule bonne amitié peut permettre aux enfants de ne pas souffrir de la solitude<sup>6</sup>.

### Les liens sociaux en temps de distanciation sociale

- Tout le monde a besoin de soutien émotionnel, mais c'est encore plus important en ces temps de pandémie de la COVID-19.
- Certains experts ont affirmé que la distanciation sociale devrait en fait se nommer distanciation *physique*. Car nous avons besoin plus que jamais des uns et des autres, socialement. Pour en savoir plus à cet effet, lisez notre lettre d'opinion [ici](#).

<sup>2</sup> Harvard Health Publishing. 2010. "The health benefits of strong relationships." *Harvard's Women's Health Watch*. Retrieved March 30, 2020, from [https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/the-health-benefits-of-strong-relationships](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/the-health-benefits-of-strong-relationships)

<sup>3</sup> <https://www.vancouverfoundation.ca/sites/all/themes/connengage/files/VF-Connect-Engage-report.pdf>

<sup>4</sup> <http://angusreid.org/social-isolation-loneliness-canada/>

<sup>5</sup> <https://www.wellesleyinstitute.com/wp-content/uploads/2019/07/Social-Inclusion-Report.pdf>

<sup>6</sup> <https://www.theage.com.au/national/victoria/loneliness-what-it-is-how-it-makes-you-sick-and-how-to-cure-it-20170621-gwvikj.html>



- Les appels téléphoniques, les appels vidéo et les autres technologies numériques nous offrent d'excellentes occasions de nous voir en face à face, même si nous ne sommes pas au même endroit.
- La pandémie peut nous rapprocher de manière inattendue. Le Canada a été à l'avant-garde d'une campagne de solidarité, appelée le *caremongering* et *ça va bien aller*, qui a vu des membres de la communauté s'entraider en ces temps difficiles.
- Les liens sociaux peuvent nous aider à nous rétablir en tant que communauté. Les communautés « tissées serrées » sont plus résilientes en temps de crise et de catastrophe, puis elles s'en remettent mieux. (Aldrich, 2017; Banwell & Kingham 2015; Carpenter, 2013.)