

> NOTIONS CLÉS

Santé mentale, troubles mentaux, de quoi parle-t-on ?

La santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté (OMS, 2014). En ce sens, elle est davantage que l'absence de troubles mentaux (OMS, 2016).

Il est tout à fait possible d'avoir une bonne santé mentale en présence d'un trouble mental (CSMC, 2012), alors que l'absence de troubles ne signifie pas nécessairement une santé mentale optimale. À noter que cet état n'est pas statique, il fluctue au cours de la vie selon les situations rencontrées (INSPQ, 2017).

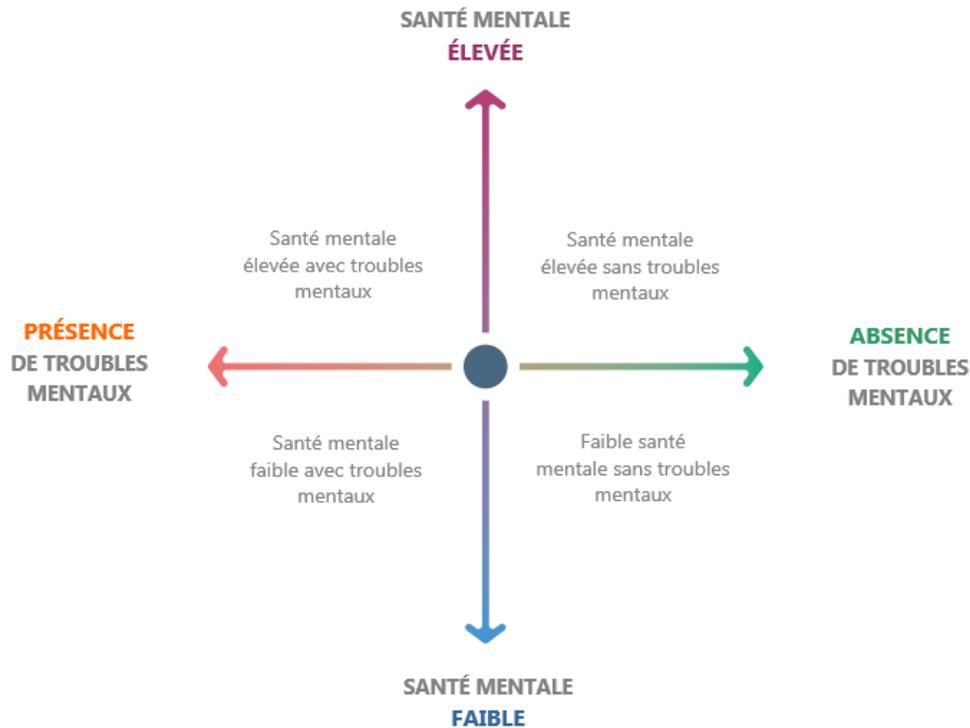
« Comme la santé physique est différente de la maladie, la santé mentale se définit différemment de la maladie mentale et signifie beaucoup plus que l'absence de maladie mentale » [Santé mentale Québec – Chaudières-Appalaches, 2017](#)



(Source : https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=G8BWW24KE_w, CAMH, 2015)



Modèle des continuums de la santé mentale et des troubles mentaux (CACUSS et ASEUCC, 2013; Doré et Caron, 2017)



Les orientations internationales en matière de santé mentale tendent vers des stratégies en amont afin de favoriser l'amélioration de la santé mentale plutôt que de « contrer des problèmes » (INSPQ, 2017). Ces stratégies visent généralement l'ensemble d'une population. Contribuer à la mise en place de conditions favorables à la santé mentale des étudiants a un effet positif sur tous, incluant ceux qui souffrent d'un trouble de mental (*ibid.*). En soutenant le renforcement des capacités des étudiants, on leur permet de se doter d'une protection contre les pressions et les difficultés de la vie, ce qui contribue à réduire le risque de développement de troubles mentaux (CSMC, 2012).

L'amélioration de la santé mentale suppose d'agir *en amont* des problèmes sur les conditions favorables à la santé mentale de tous, qu'ils aient ou non des problématiques de santé mentale, sans pour autant minimiser le soutien nécessaire à ceux qui éprouvent des problèmes particuliers (INSPQ, 2017).



Références

- Canadian Association of College & University Student Services et Canadian Mental Health Association (2013). Post-Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach.
- Center for Addiction and Mental Health (2014). Best practice guidelines for mental health promotion programs: Children (7–12) & youth (13–19).
- Commission de la santé mentale du Canada (2012). Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada. Calgary, Alberta.
- Doré, I. & Caron, J. (2017). Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 125–145.
- Institut national de santé publique du Québec (2017). Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes.
- OMS (2016). Renforcer notre action.
- OMS (2014). 10 faits sur la santé mentale.



Pour consulter le dossier complet

sur la thématique de la santé mentale, rendez-vous à la page <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>



Pour citer ce dossier

- CAPRES (2018). Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires. Accessible sur le site web du CAPRES <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>

