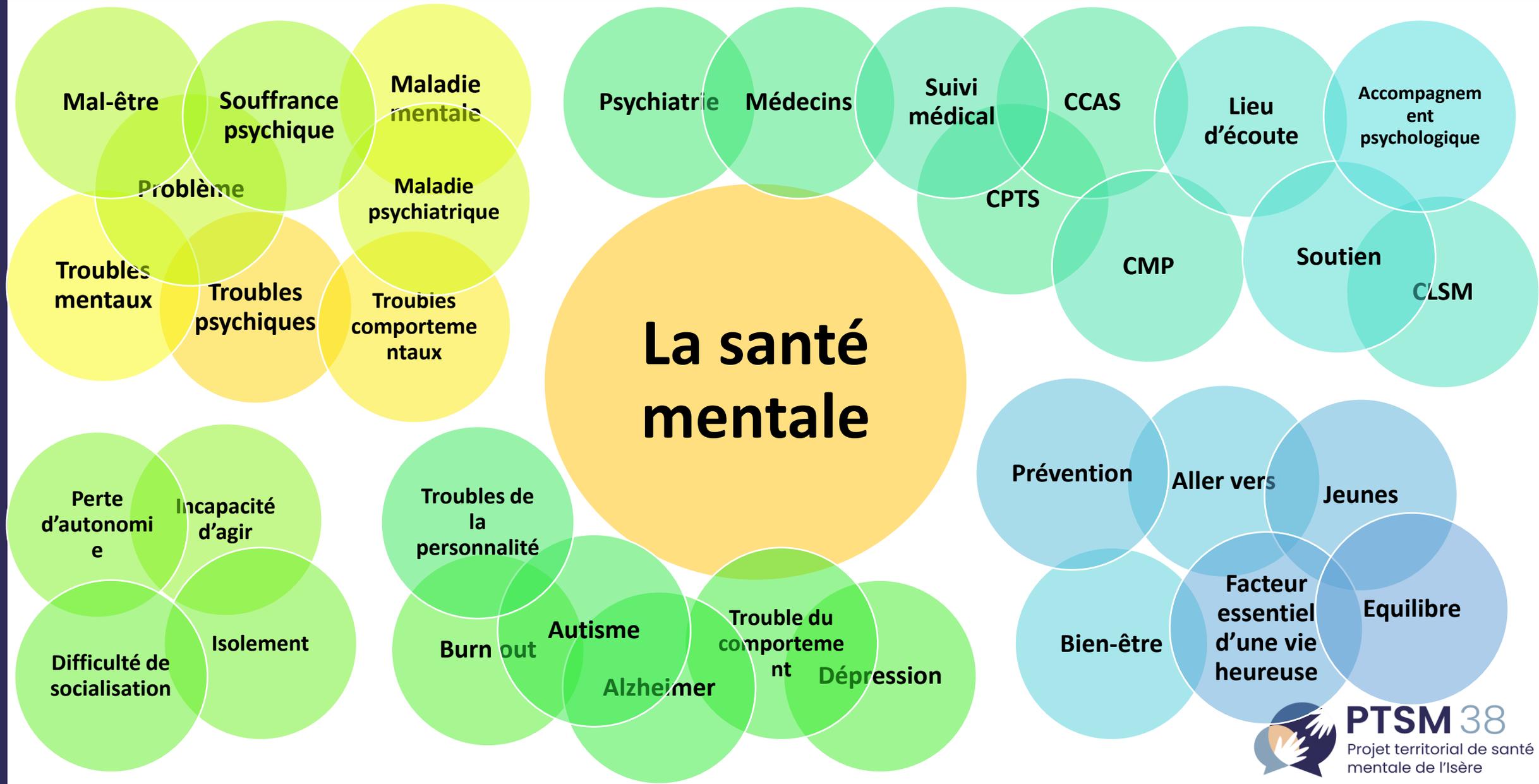


Qu'est-ce que la santé mentale ?

Représentations autour de la santé mentale



Définir la santé mentale

La santé mentale reste compliquée à définir et se fond encore souvent dans le langage avec la maladie mentale, alors que ces deux notions devraient être séparées.

La conséquence directe de cette confusion est qu'elle focalise les réflexions sur ce qui « rend les gens malades » plutôt que ce qui « fait que les gens vont bien » (Cattan & Tilford, 2006).

L'OMS propose en 2001 cette **définition de la santé mentale** qui serait :

« Etat 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 société. »



Définir la santé mentale

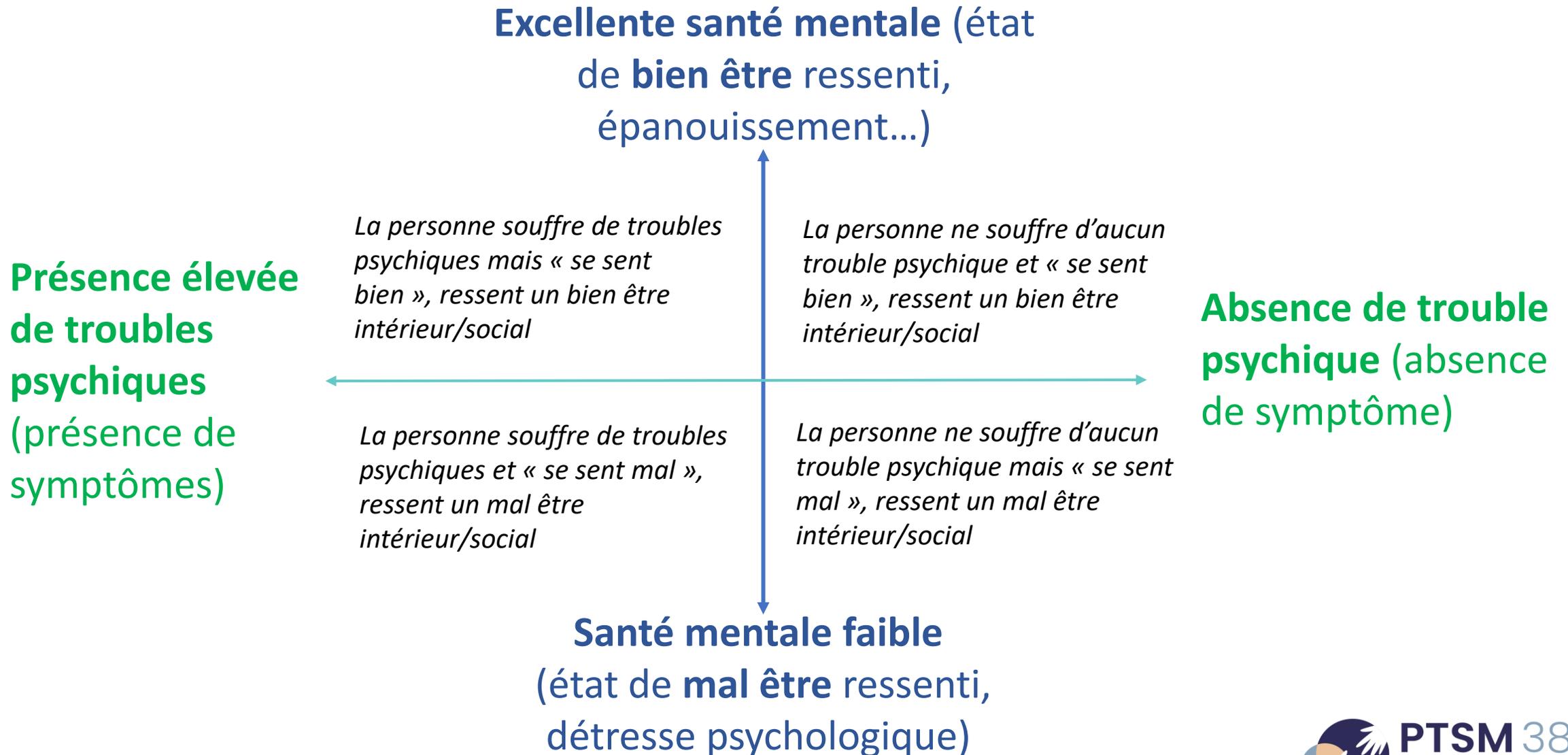
En 2015, Norman Sartorius, ancien président de l'association mondiale de psychiatrie, coécrit un article pour l'élaboration d'une nouvelle définition qui prendrait en compte que **la santé mentale** est moins un état de bien-être qu'un **état dynamique d'équilibre interne qui peut fluctuer au cours de la vie des individus.**



« La santé mentale est une composante essentielle de la santé. C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.(...) »

(Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold, & Sartorius, 2015)

Le continuum de la santé mentale



Les déterminants de la santé mentale

Source : "La santé mentale, c'est pas que dans la tête !
Les facteurs déterminants de la santé mentale;
www.minds-ge.ch"

