

Vue d'ensemble de la série :

Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées



Qu'est-ce que la santé mentale?

- La santé mentale est un état de bien-être psychologique qui affecte les émotions, les actions et les pensées.¹
- Elle se caractérise par la capacité de gérer le stress et de travailler de façon productive, ainsi que par un sentiment de satisfaction au sujet de la vie sociale qu'on a.²

Qu'est-ce que la maladie mentale?

- Les maladies mentales sont des troubles qui affectent les émotions, les pensées, le comportement et la santé physique.
- On peut être en mauvaise santé mentale sans avoir de maladie mentale et on peut être en bonne santé mentale tout en ayant une maladie mentale.⁴

Qu'est-ce que la dépendance?

On parle de dépendance lorsqu'une personne consomme une substance nocive ou a un comportement néfaste et qu'elle est incapable de mettre fin à cette consommation ou à ce comportement en dépit des effets désastreux sur sa vie.⁵

Comment puis-je maintenir ma santé mentale?⁶

- Soyez active/actif.
- Restez en contact avec vos proches.
- Stimulez votre cerveau.
- Ayez un régime alimentaire équilibré.
- Adoptez, à l'heure du coucher, un rituel favorable au sommeil.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie.

Où puis-je trouver de l'aide?



Il existe, en matière de santé mentale et de dépendance, des ressources et des services de soutien à proximité de chez vous. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec l'un des organismes suivants :

ConnexOntario

<http://www.connexontario.ca/fr>

Tél. : 1 866 531-2600

Accès 24 heures sur 24, sept jours sur sept dans tout l'Ontario, à des services de renseignements confidentiels et gratuits sur la santé mentale, la lutte contre les dépendances et le traitement du jeu problématique.

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

<https://ccsmh.ca/?lang=fr> Tél. : 905-415-3917

Centre de toxicomanie et de santé mentale

<http://www.camh.ca/fr> Tél. : 1 800 463-2338

Information sur les services sociaux communautaires

<http://www.211ontario.ca/fr/> Composez le 211.

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada

<http://troubleshumeur.ca/>

Tél. : 1 888 486-8236

Centres de vie active pour personnes âgées

<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous> Tél. : 1 888 910-1999

Références

1. Organisation mondiale de la santé. *Promoting mental health: Summary report*, 2004. Accessible en ligne : https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf (en anglais), consulté le 10 février 2020.
2. Organisation mondiale de la santé. *Santé mentale*, 2019. Accessible en ligne : <https://www.who.int/fr/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>, consulté le 10 février 2020.
3. Commission de la santé mentale du Canada. *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*, 2012. Accessible en ligne : https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_FRE_1.pdf, consulté le 10 février 2020.
4. KEYES, Corey L. M. « The next steps in the promotion and protection of positive mental health », *CJNR (Canadian Journal of Nursing Research)*, n° 42 (3), 2010, p. 1728.
5. Centre de toxicomanie et de santé mentale. *Toxicomanie*, 2019. Accessible en ligne : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/toxicomanie>, consulté le 10 février 2020.
6. La Fontaine de la santé. « 5 choses que vous pouvez faire pour favoriser la bonne santé à long terme », 2019. Accessible en ligne : <https://lafontainedelasante.ca/>, consulté le 10 février 2020.