

Semaine de la santé mentale de l'ACSM

**#ParlerPourVrai**  
4 au 10 mai 2020

## La Semaine de la santé mentale de l'ACSM - Faits saillants

### 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 ralliant 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 des outils et de l'information sur la Semaine de la santé mentale.
- Restons en contact sur les médias sociaux en utilisant les mots-clics #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 interpelle à **#ParlerPourVrai de ce que nous ressentons**.
- La campagne de cette année a été élaborée sur l'idée que les gens au Canada demandent couramment entre eux comment ils vont, mais il est aussi courant de ne pas fournir – ou de s'attendre à ne pas recevoir – une réponse sincère. La plupart d'entre nous répondent : « Je vais bien », même si nous ne le pensons pas vraiment. « Bien » nous garde à distance de tisser de véritables liens avec les autres. Chaque fois que nous répondons par formalité, nous perdons une occasion de tisser un lien significatif avec les autres.
- 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 de solitude

- Même avant la COVID-19, la solitude et l'isolement social étaient déjà une grande préoccupation dans notre société. Certains experts qualifiaient même ce problème de solitude, *d'épidémie*.

Semaine de la santé mentale de l'ACSM

**#ParlerPourVrai**  
4 au 10 mai 2020

- Les personnes qui entretiennent de mauvais ou peu de liens sociaux, sont plus à risque d'anxiété, de dépression, de comportements antisociaux et de comportements suicidaires<sup>1</sup>.
- La solitude et le manque de relations solides ont un 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 la solitude est plus souvent vécue par les personnes 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 camaraderie 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 le niveau stress, le bien-être psychologique et les symptômes de détresse psychologique tels que 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 sauver les enfants 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

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

<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>

Semaine de la santé mentale de l'ACSM

**#ParlerPourVrai**  
4 au 10 mai 2020

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 actuellement besoin des uns et des autres, socialement. Pour en savoir plus à cet effet, lisez notre lettre d'opinion [ici](#).
- 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 manières inattendues. 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 crises et de catastrophes, puis elles s'en remettent mieux. (Aldrich, 2017; Banwell & Kingham 2015; Carpenter, 2013.)