

# INTRODUCTION A LA SANTÉ MENTALE

**Pr TEFAHI .B**  
**Université 2 Benboulaïd-Batna**  
**Faculté de médecine de Batna**  
**[tefahi13@gmail.com](mailto:tefahi13@gmail.com)**  
**0772918976**

# OBJECTIF PRINCIPAL

- Savoir définir la santé mentale
- Savoir connaître le fonctionnement mental personnel et social de l'individu

# INTRODUCTION

- ❑ **La santé mentale se caractérise par un équilibre entre les diverses dimensions de la vie, notamment : physique, affective, spirituelle**
- ❑ **Dans sa dimension positive, la sante mentale serait plus justement définie par le bien-être et, en ce sens, irait au-delà de l'absence de troubles mentaux**
- ❑ **La première Assemblée mondiale de la Santé réunie à Genève en 1948, a établi le calendrier des priorités pour les activités que projetait l'OMS. La santé mentale venait au 5 rang, après les besoins de première urgence qui, à cette époque, étaient ,le paludisme ,d'autres maladies endémo-épidémiques, et l'administration de la santé publique**
- ❑ **La santé mentale est plus que l'absence de maladie mentale ou de troubles mentaux : elle constitue une forme de bien-être complet et interpelle notre capacité à jouir de la vie et à faire face aux défis auxquels nous sommes confrontés**

# DÉFINITIONS(1)

## **La santé mentale ?**

**L'organisation mondiale de la santé (OMS) précise qu'« une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté »**

# BUT

**La santé mentale correspond à un **état de bien-être** mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté**

# EPIDEMIOLOGIE

- ❑ **Les troubles de santé mentale représentent 4 des 10 principales causes d'incapacité dans le monde**
- ❑ **Ses troubles représentent environ 12% des maladies dans le monde, alors que le budget consacré à la santé mentale dans la plupart des pays représente moins de 1% des dépenses de santé totales**
- ❑ **La maladie mentale peut toucher des personnes d'une manière ou l'autre, soit directement, soit indirectement indépendamment de leur âge, de leur niveau d'instruction, de leur niveau de revenu et de leur appartenance culturelle**

**( OMS)**

# **DIMENSIONS DE LA SANTE MENTALE**

**Trois dimensions de la santé mentale:**

**1-La santé mentale positive qui recouvre le bien-être,**

**2- L'épanouissement personnel,**

**3- Les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.**

# PLUSIEURS FACTEURS

## ❑ Les facteurs individuels:

**Ils sont spécifiques à l'individu, bien qu'ils puissent être influencés par des facteurs environnementaux. Santé physique, intelligence émotionnelle et sociale**



## ❑ **Les facteurs économiques et sociaux:**

**Ils indiquent le positionnement économique et social de l'individu au sein de sa communauté. Situation économique : niveau d'éducation, revenu, emploi**

## **Les facteurs sociétaux:**

**Ils sont identiques pour toutes et tous au sein d'une même communauté (pays, etc...) mais peuvent toucher certains groupes plus que d'autres:**

**++ Infrastructures et environnement : sécurité, absence de violence, accès à l'eau et sanitaires, logement, infrastructures, sentiment de confiance dans le quartier ,environnement urbain, espaces verts**

**++ Politique sociale et économique : (garde d'enfants, scolarisation, etc.....)**

**++Culture**

# **FACTEURS CONTRIBUANT AUX PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ?**

- ☐ **L'âge**
- ☐ **La culture**
- ☐ **Le sexe**
- ☐ **La situation familiale et matrimoniale**
- ☐ **La gestion des soins**
- ☐ **La situation socio-économique**
- ☐ **Et de nombreux autres facteurs affectent l'équilibre travail-vie personnelle.**

# **L'IMPORTANCE DE LA SANTÉ MENTALE ?**

**❑ La santé mentale permet de :**

**-Affronter les sources de stress de la vie,**

**-Réaliser notre potentiel,**

**-Bien apprendre et de bien travailler,**

**-Contribuer à la vie de la communauté**

# QUELS PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ?

- ❑ La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté
- ❑ L'exposition à des circonstances sociales, économiques, géopolitiques et environnementales défavorables – y compris la pauvreté, la violence, les inégalités et la privation de bonnes conditions environnementales – augmente aussi le risque de développer **des problèmes de santé mentale**

# **SANTE MENTALE ET TROUBLES MENTAUX**

- ☐ **La dépression**
- ☐ **Troubles bipolaires**
- ☐ **Schizophrénie**
- ☐ **Troubles délirants**
- ☐ **Troubles anxieux**
- ☐ **Trouble de stress post traumatique**
- ☐ **Troubles phobiques**
- ☐ **Trouble psychotique bref**
- ☐ **Troubles obsessionnels compulsifs**
- ☐ **Troubles paniques**
- ☐ **Troubles des conduites alimentaires**
- ☐ **Troubles de l'attention**
- ☐ **Troubles de personnalité**

# COMMENT PREVENIR (1) ?

❑ Pour se maintenir en **bonne santé mentale**, il est recommandé d'établir un certain **équilibre** entre les divers aspects de sa vie, c'est-à-dire les aspects :

-Social;

-Physique;

-Mental;

-Economique;

-Spirituel;

-Emotionnel.

# COMMENT PREVENIR (2) ?

- ❑ **Les périodes de la vie (parcours scolaire, cheminement professionnel, vie familiale, etc.), les difficultés et les défis rencontrés viennent parfois faire pencher la balance d'un côté ou de l'autre.**
- ❑ **Il peut être pertinent de se questionner sur les changements à faire afin de favoriser le maintien de sa santé mentale.**



# COMMENT PREVENIR (3) ?

☐ **Adoptez de bonnes habitudes de vie:**

**-Une bonne hygiène alimentaire**

**-Une bonne hygiène sommeil**

**-Activité physique ( Sport)**

**-Activités de détente et le bien-être (yoga, exercices de méditation et de respiration, activités créatives ou artistiques)**

**-Réduction de consommation de toxiques d'alcool, de drogues et de tabac et de stimulants**

## **Entretenez votre réseau social**

- Entretenez des relations positives avec votre entourage : famille, amis, voisins, collègues de travail, etc**
- Participez régulièrement à des activités de loisir qui vous plaisent et trouvez du temps pour vous y adonner**
- Évitez l'isolement si vous vivez une situation difficile, comme un deuil ou une perte d'emploi, communiquer avec l'autre pour votre aide et votre réassurance et votre soutien**