

## **INFORMATIONS POUR L'ACCOMPAGNATEUR**

Exercice « Définition de la santé mentale »

C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie :

 sociale,  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.

La santé mentale est influencée par les **conditions de vie** (ex : pauvreté, scolarité, etc.), les **valeurs** dominantes (travail, performance, etc.) de la société, ainsi que les valeurs propres à chaque **personne**. Être en bonne santé mentale permet de **jouir** de la vie. (Mouvement santé mentale Québec, 2014).