

# santé mentale

*substantif fém. (s a~ t em a~ t a l)*

**La santé mentale** est une ressource qui permet de bien vivre. **La santé mentale** c'est bien plus que la simple absence de maladie mentale. **La santé mentale** est un concept positif.

**La santé mentale** représente notre capacité à gérer la vie de façons qui nous aident à faire face aux stress et à atteindre nos objectifs. **La santé mentale** est intimement liée à la santé physique. **La santé mentale** « ... est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle. » **La santé mentale** peut aussi être appelée « bien-être mental ou affectif », « santé émotionnelle », « épanouissement » ou « mieux-être mental ». **La santé mentale** est un « état de bien-être qui permet à la personne de prendre conscience de ses aptitudes, de surmonter les stress normaux de la vie, de travailler de façon productive et fructueuse et de contribuer à sa collectivité ».

**La santé mentale** est distincte de la maladie mentale, mais y est reliée. **La santé mentale** est un élément de l'état de santé général. **La santé mentale** est une composante essentielle de la santé.