

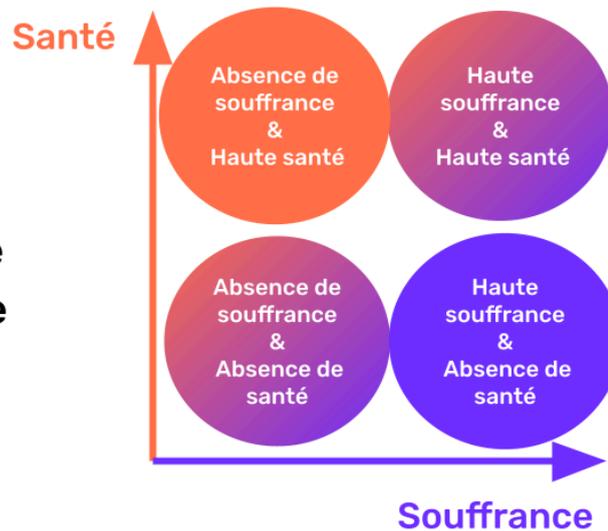
Il n'y a pas de santé sans santé mentale

INTERVENTIONS & FORMATIONS



Le modèle bi-dimensionnel de la santé mentale

(Keyes, 2005 ; 2007)



3 catégories de déterminants

Facteurs individuels

FACTEURS BIOLOGIQUES:

- Santé physique
- Facteurs génétiques
- Genre
- Minorités sexuelles
- Minorités ethniques

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES:

- Personnalité
- Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE:

- Enfance
- Expériences négatives dans la petite enfance
- Statut migratoire

Facteurs socio-économiques

PROCHES ET CERCLE SOCIAL:

- Famille
- Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE:

- Statut socio-économique
- Emploi
- Revenu
- Dettes
- Niveau d'éducation

Facteurs sociétaux

POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE:

- Inégalités sociales
- Services sociaux
- Politiques de l'emploi
- Crèches et écoles
- Autodétermination

ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES:

- Infrastructures
- Exposition à la violence et à la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- Nature

CULTURE:

- Stigmatisation
- Croyances culturelles

LES COMPORTEMENTS
PROMOTEURS D'UNE
BONNE SANTÉ MENTALE



1. Nous avons **toutes et tous** une santé mentale
2. La santé mentale **ne se résume pas** à une absence de troubles psychologiques
3. La santé mentale n'est **pas un état figé** mais une constante recherche d'équilibre
4. Nous ne sommes **pas seul-es responsables** de notre santé mentale
5. Nous pouvons **toutes et tous** prendre soin de notre santé mentale en adoptant des **comportements qui nous font du bien** : prendre soin de soi, soutenir les autres et rechercher de l'aide
6. Ne pas hésiter à **demandeur de l'aide** si on en ressent le besoin



Ressources

Site internet de **minds** Genève
www.minds-ge.ch



Chaîne YouTube de **minds**
www.youtube.com/@mindsge



Site internet de **Psycom**
www.psycom.org



Site internet de **santé psy**
www.santepsy.ch

