

# Santé mentale

## FICHE D'INFORMATION SUR LE RAPPORT DE 2021 DE LA MÉDECIN HYGIÉNISTE EN CHEF

### Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale concerne notre relation avec nous-mêmes et avec les autres; elle détermine la façon dont nous prenons des décisions, gérons le stress et entrons en relation avec les autres. Elle influence notre façon de penser, de ressentir et d'agir. Tout le monde a une santé mentale. La santé mentale est différente de la maladie mentale, qui est un état médical diagnostiqué qui affecte les pensées, les sentiments et les comportements.

*En 2017, les équipes de bien-être scolaires se sont ajoutées dans les écoles de l'Île pour fournir un service direct aux élèves qui ont des difficultés dans le domaine de la santé mentale, sociale et physique, concernant par exemple l'anxiété, le sommeil, l'exercice, la nourriture, le temps d'écran, la famille et les relations.*

### Comment le classement de l'Î.-P.-É. en matière d'excellente ou de très bonne santé mentale se compare-t-il à celui du Canada?

Le pourcentage de personnes se déclarant en excellente ou très bonne santé mentale est

similaire à l'Î.-P.-É. et au Canada depuis 2007 et en baisse. En 2017-2018, le taux à l'Î.-P.-É. était de 68 %. (Fig. 1)

### Qui est le plus susceptible de se déclarer en excellente ou très bonne santé mentale?

Les hommes et les femmes ont évalué leur santé mentale de manière similaire (Fig. 2). Les personnes âgées de 18 à 34 ans semblaient moins susceptibles d'évaluer leur santé mentale comme étant excellente ou très bonne par rapport à la plupart des autres groupes d'âge, tandis que les personnes âgées de plus de 65 ans semblaient plus susceptibles de s'attribuer les meilleures notes en matière de santé mentale (Fig. 3).

*L'enfance est le point de départ d'une bonne santé mentale. Les expériences précoces façonnent la santé et le développement des enfants tout au long de leur vie. Les environnements physiques et sociaux favorables sont très importants; ils protègent les enfants contre de nombreux facteurs de risque de mauvaise santé mentale et leur fournissent les outils dont ils ont besoin pour être résilients.*



Figure 1. Personnes se déclarant en excellente ou très bonne santé mentale, Î.-P.-É. et Canada, 12 ans et plus, 2007-2018

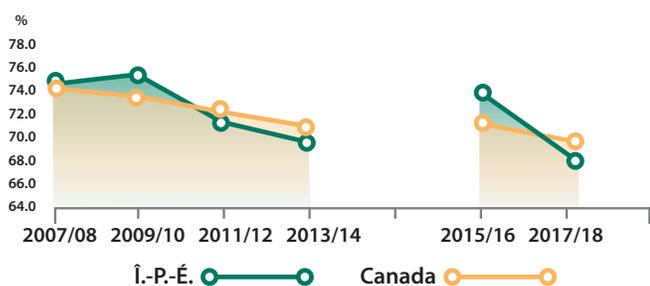


Figure 2. Personnes se déclarant en excellente ou très bonne santé mentale par sexe, Î.-P.-É., 12 ans et plus, 2017-2018

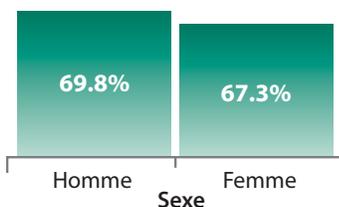
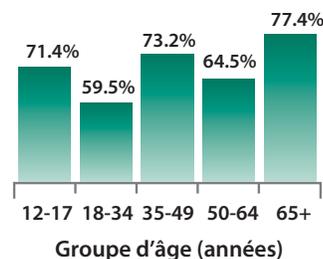


Figure 3. Personnes se déclarant en excellente ou très bonne santé mentale par groupe d'âge, Î.-P.-É., 12 ans et plus, 2017-2018



LIVE WELL PEI  
together we can

### Pour plus de renseignements:

[ACSM Î.-P.-É.](#)  
[Bridge the Gapp](#)  
[211](#)

[Rapport de 2021 de la médecin hygiéniste en chef](#)

[Ligne d'accès en santé mentale et en toxicomanie 1-833-553-6983](#)