

À LA VEILLE DE LA JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE, BONNE NOUVELLE « 74 % DES QUÉBÉCOIS·ES ESTIMENT ÊTRE EN BONNE SANTÉ MENTALE »

L'estime de soi : une astuce pour favoriser la santé mentale

MONTRÉAL, le 11 mars 2024 – Dans le cadre d'un sondage Léger réalisé à travers le Québec entre le 16 et le 18 février dernier pour le Mouvement Santé mentale Québec, on constate que la grande majorité de la population québécoise se considère en bonne santé mentale et la plupart des gens estiment avoir une assez bonne estime de soi. Toutefois, force est de constater qu'à la lumière des résultats, l'estime de soi et la santé mentale apparaissent comme étant fortement corrélées : les résultats démontrent que les Québécois·es ayant une moins bonne perception de leur santé mentale ont aussi une moins bonne estime d'eux-mêmes. Il demeure donc essentiel de travailler à favoriser la santé mentale et l'estime de soi de la population, particulièrement chez les plus jeunes. En effet, on observe dans le sondage que l'estime de soi augmente grandement avec l'âge.

Lors de la *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive* ayant lieu ce **13 mars**, le **Mouvement Santé mentale Québec** et ses organismes membres souhaitent parler de l'importance de contribuer ensemble au développement et au maintien de l'estime et de la confiance en soi. Ces derniers agissent comme un pilier sur lequel reposent nos choix, nos relations et nos réalisations. Une bonne estime de soi nous dispose à la fois à reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites, et à exprimer nos besoins. Pour Diane Chayer, t.s.m.s.s., présidente et chargée de formation chez Diane Chayer Consultation inc. « *l'estime de soi et la confiance en soi permettent de soutenir un processus de restauration ou d'acquisition du pouvoir d'agir des individus et des groupes. Soutenir leur développement favorise même une transformation sociale* ».

PLUS QU'UNE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

Le développement de l'estime de soi n'est pas qu'une responsabilité individuelle. Pour plus de la moitié des personnes qui ont répondu au sondage, les éléments qui ont le plus d'impacts positifs sur le développement et le maintien de l'estime de soi sont les relations amicales, le climat familial, le niveau de scolarité, les relations amoureuses et le statut économique. À l'inverse, les éléments qui semblent avoir des impacts plus négatifs sont les propos et les attitudes discriminatoires et stigmatisantes, les médias en général et les médias sociaux, de même que le statut économique. Sur ce dernier point, il apparaît que le statut économique a des impacts négatifs plus importants chez les 18 à 34 ans (26 %) et chez ceux dont le revenu familial annuel est de moins de 40 000 \$ (25 %), par rapport à 16 % pour l'ensemble des Québécois·es, ce qui représente un écart significatif de 10 et de 9 points.

Au niveau du travail, Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec, souligne : « *J'ai été frappée par le fait qu'un peu moins de la moitié des personnes répondantes disent recevoir de la reconnaissance de leurs collègues au travail et que pas plus du tiers en reçoivent de leurs supérieur·es. Pourtant, de nombreuses recherches démontrent depuis des dizaines d'années que la reconnaissance au travail est un facteur de protection en santé mentale.* » Pour Jacques Forest, Ph. D., professeur titulaire à l'École des sciences de la gestion de l'UQÀM, « *être reconnue comme personne à part entière dans son unicité au travail par les collègues et les gestionnaires nous donne l'énergie nécessaire pour se mettre en mouvement. La reconnaissance de l'effort, de l'investissement, de la manière d'effectuer le travail, des résultats et de l'impact de celui-ci permet de satisfaire les besoins psychologiques d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale.* »

LA MAJORITÉ DES PERSONNES AINÉES ONT UNE BONNE ESTIME DE SOI

On entend beaucoup parler de l'impact du vieillissement de la population. Cependant on ne parle pas de cette grande force qu'est l'estime de soi chez les aîné-es. À titre d'exemple, 68 % des personnes de 18 à 34 ans disent avoir du respect pour elle-même, comparativement à 89 % chez les 55 ans et plus; 62 % ont des raisons d'être fières, comparativement à 86 %; 56 % sont satisfaites d'elle-même, comparativement à 81 %. Et si ce constat nous amenait à développer plus de ponts intergénérationnels pour que les personnes aînées puissent jouer un rôle d'accompagnement, de pilier? En ce sens, Marjolaine Sioui, Directrice générale à la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador, nous partage un enjeu actuel : *« L'évolution de la société a fait perdre la richesse des aîné-es, du sage, du transfert de la culture, des cérémonies, du territoire, des savoirs, de la langue, de l'histoire, de la famille. Le noyau n'est plus comme avant. Ce qui entraîne une perte de repères. »* Cette réalité est certainement similaire dans plusieurs communautés.

ÊTRE UNIQUE ENSEMBLE

Alors, comment être soi-même ensemble, développer une bonne confiance en soi, reconnaître sa propre valeur. Pour Roxane de la Sablonnière, professeure titulaire au département de psychologie à l'Université de Montréal et directrice du laboratoire sur les changements sociaux, l'adaptation et le bien-être, *« Nos identités sont multiples et variées. Elles se chevauchent, interagissent, s'entrechoquent parfois. On peut, par exemple, s'identifier à une culture, une nation, une religion, un groupe ethnique, familial, professionnel, sportif ou générationnel, à une orientation sexuelle ou à un genre. Ces différentes identités se conjuguent pour former une identité globale unique à chaque personne. On peut prendre appui sur une identité plus forte pour soutenir nos identités plus vulnérables. La cohérence entre nos identités et la clarté de celles-ci sont des vitamines pour l'estime de soi. »*

Afin d'aider à mieux s'y retrouver, le Mouvement Santé mentale Québec propose le 13 mars prochain un colloque gratuit **« S'accepter c'est être soi-même, ensemble »**, accessible à tous en présence ou en ligne. De 9 h à 12 h, une série de conférences dynamiques seront présentées. Pour connaître la programmation complète de l'événement, on peut visiter le <https://mouvementsmq.ca/journee-nationale-de-la-promotion-de-la-santementalepositive/>

LA CAMPAGNE « 7 ASTUCES »

Le 13 mars est également le lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale **« S'accepter c'est être soi-même, ensemble »**. « S'accepter » est l'une de ces sept astuces mises de l'avant pour favoriser le bien-être psychologique et la résilience. On peut consulter en ligne ou commander des vidéos, cartes informatives, affiches, jeu de cartes, et même une revue dans laquelle on aborde le rôle de l'estime de soi tout au long de la vie. Ces outils sont à découvrir sur etrebiendanssatete.ca.

À PROPOS DU MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

La Campagne est soutenue par le ministère de la Santé et des Services sociaux et par des milliers d'ambassadeurs et de relayeurs. Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voués à créer, développer et renforcer la santé mentale. Il est présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organisations membres. Pour en savoir davantage, visitez mouvementsmq.ca ou suivez-nous sur les réseaux sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuébec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :

Sophie Allard

514 808-9474 ou sa@ahcom.ca