



mental health literacy



 mentalhealthliteracy.org

 [@mh_literacy](https://twitter.com/mh_literacy)

 youtube.com/c/MHLiteracy

 facebook.com/MHLiteracy

 [@mhliteracy](https://instagram.com/mhliteracy)

 mhliterate@gmail.com

La sensibilisation à la santé mentale fait des progrès au Canada, mais il faut aller plus loin. Il est temps de prendre des mesures concrètes qui reposent sur les données probantes.

Il est temps de #TravaillerÀLaLittératie

Qu'est-ce que la littératie en santé mentale?

La littératie en santé mentale est un volet de la littératie en santé qui a quatre grands objectifs:

- donner des compétences qui favorisent la bonne santé mentale;
- améliorer la connaissance des troubles mentaux courants et des traitements possibles;
- réduire la stigmatisation;
- améliorer l'efficacité de la recherche d'aide.

Affiche sur la pyramide de la littératie en santé mentale



bit.ly/MHL_pyramid_french

Vidéo sur la pyramide de la littératie en santé mentale



bit.ly/MHL_Pyramid2

Comprendre le stress

La bonne santé mentale est la capacité à composer avec les difficultés de la vie, ce qui comprend une grande variété de pensées et de sentiments et la réaction au stress. Apprendre à gérer les facteurs de stress au quotidien nous aide à résoudre nos problèmes et nous rend plus résilients.

Affiche sur le stress et les façons d'y réagir



bit.ly/MHL_stress_french

Vidéo sur la réaction au stress



bit.ly/MHL_stress1

Vidéo *La médecine factuelle*



Voulez-vous prendre des décisions plus éclairées au sujet des soins de santé physique et mentale? Apprenez comment le cadre de la médecine factuelle peut vous être utile.

bit.ly/MHL_evidencebased

Vidéo *Devenir averti en matière de médias et de sites Web*



Le déluge d'information sur la santé vous submerge? Cette vidéo vous apprendra à reconnaître la mésinformation et à trouver des réponses fondées sur les faits.

bit.ly/MHL_mediasavvy

Document *Communiquer avec votre médecin*



Ce document vous prépare à rencontrer votre médecin. Soyez un patient averti et avisé.

bit.ly/MHL_ask

Les cinq grands amis de la santé mentale (+1)

La recherche se poursuit sur les aspects élémentaires du mode de vie qui favorisent la bonne santé mentale.



bit.ly/MHL_big5_french

Pour en savoir plus, consultez la boîte à outils pour la littératie en santé mentale!



bit.ly/MHL_toolbox