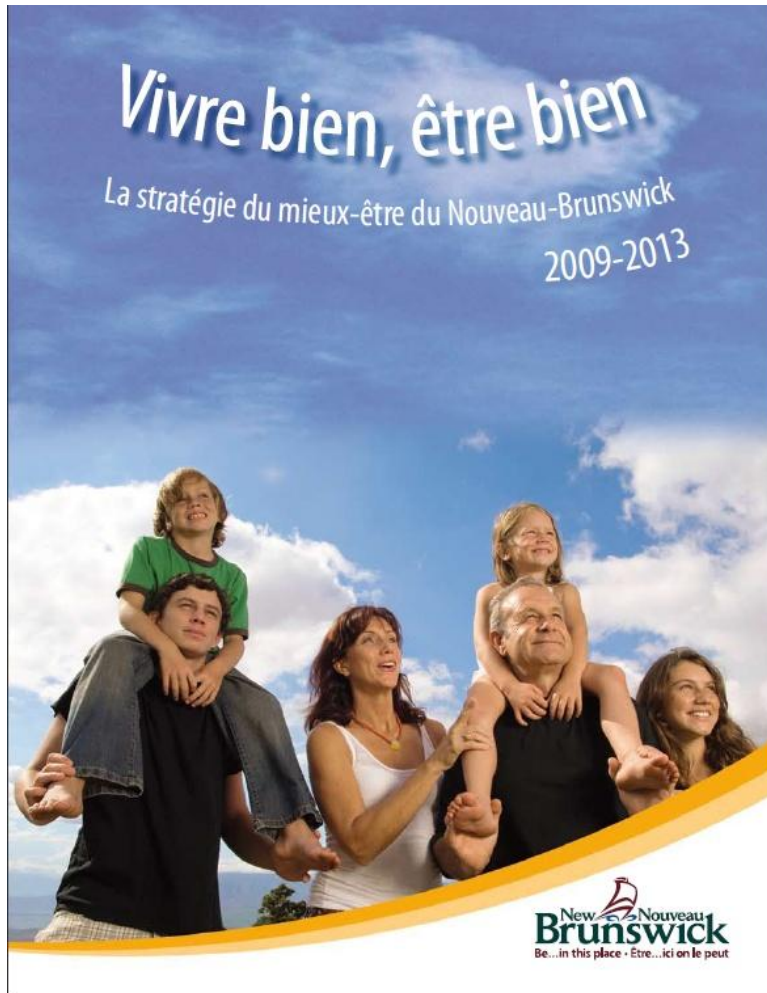


La Santé psychologique: de la théorie à l'action

Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport, Gouvernement du
Nouveau-Brunswick

Le 2 juin, 2011

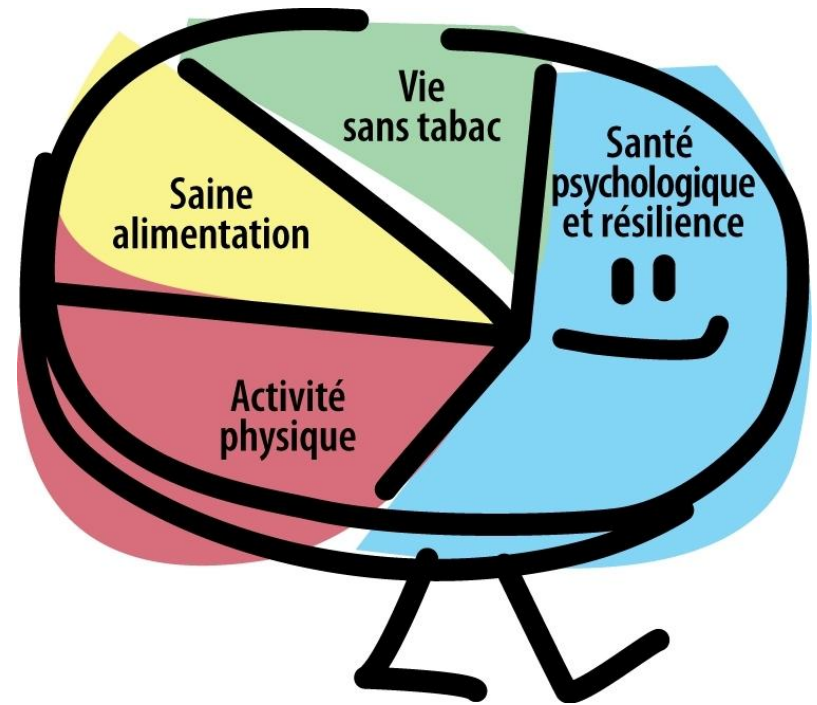
Stratégie provinciale du mieux-être



Le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport dévoile la stratégie provinciale du mieux-être améliorée en mai 2009.

Buts en matière de mieux-être au Nouveau-Brunswick

- Accroître les niveaux d'activité physique
- Augmenter le pourcentage de la population qui s'alimente bien
- Accroître le taux de population qui vit sans tabac
- Améliorer la santé psychologique et la résilience



À l'échelle nationale

- En septembre 2010, les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux (FPT) de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain du Canada ont adopté la *Déclaration sur la prévention et la promotion*, un énoncé écrit et public de leur vision commune de travailler ensemble et avec d'autres intervenants, à faire de la promotion de la santé et de la prévention des maladies, des incapacités et des blessures une priorité qui pousse à l'action.

Déclaration sur la prévention et la promotion

Nous reconnaissons que :

- une bonne santé mentale et un bien-être mental constituent les fondements d'une santé et d'un bien-être optimaux tout au long de la vie;

Qu'est-ce que la santé psychologique?

La santé psychologique, c'est notre sentiment de mieux-être psychologique (pensés et émotions).

La résilience, c'est avoir la force de relever les défis de la vie de façon efficace et être capable de retrouver et maintenir un certain équilibre.



C.A.A. : Besoins essentiels

Nous sommes plus susceptibles d'être en santé psychologique lorsque les trois besoins suivant sont répondus:

- Compétence
- Autonomie
- Appartenance

Deci et Ryan, 1985, 1991; Ryan, 1995; Ryan et Deci, 2000.

**UNE IMAGE VAUT MILLES
MOTS...**

Saine alimentation

Saine alimentation



Activité physique

Activité physique



Vie sans tabac

Vie sans tabac



Santé psychologique

Santé psychologique







Santé psychologique

- Compétence
- Autonomie
- Appartenance



Saine alimentation

Guide alimentaire canadien



Quelles quantités d'aliments avez-vous besoin chaque jour?

Les quantités d'aliments dont vous avez besoin dépendent de votre âge et de votre sexe. Vous trouverez dans le tableau « Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour » les quantités d'aliments dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Trouvez d'abord votre âge et votre sexe dans ce tableau afin de pouvoir vérifier les quantités d'aliments dont vous avez besoin.



Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour

Enfants			Adolescents		Adultes			
2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
Fille et garçon			Filles	Garçons	Femme	Homme	Femme	Homme

Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Activité physique

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

Directives



Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Vie sans tabac

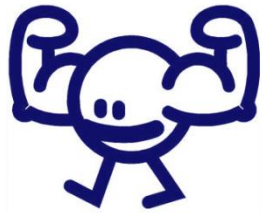


Santé psychologique



Un guide pour la santé psychologique

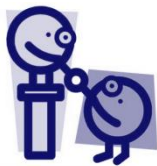
Trois besoins:



• Compétence

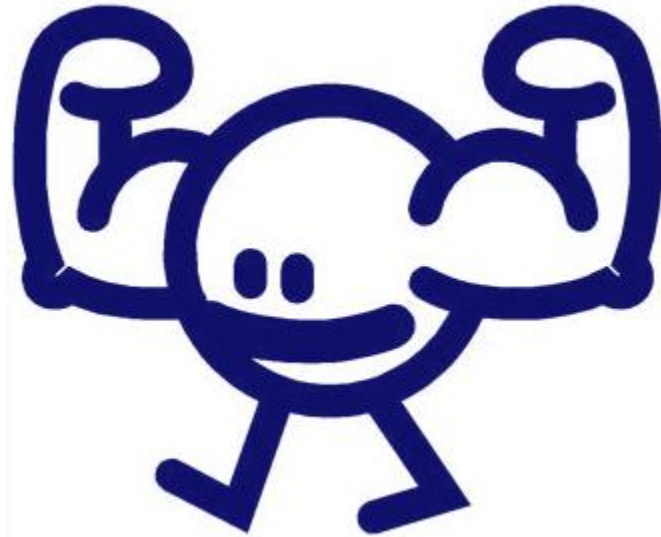


• Autonomie



• Appartenance

Compétence



Compétence

- Reconnaissance des compétences
- Développer des compétences
- Offrir de la rétroaction positive (Deci, 1971; Deci et Cascio, 1972)

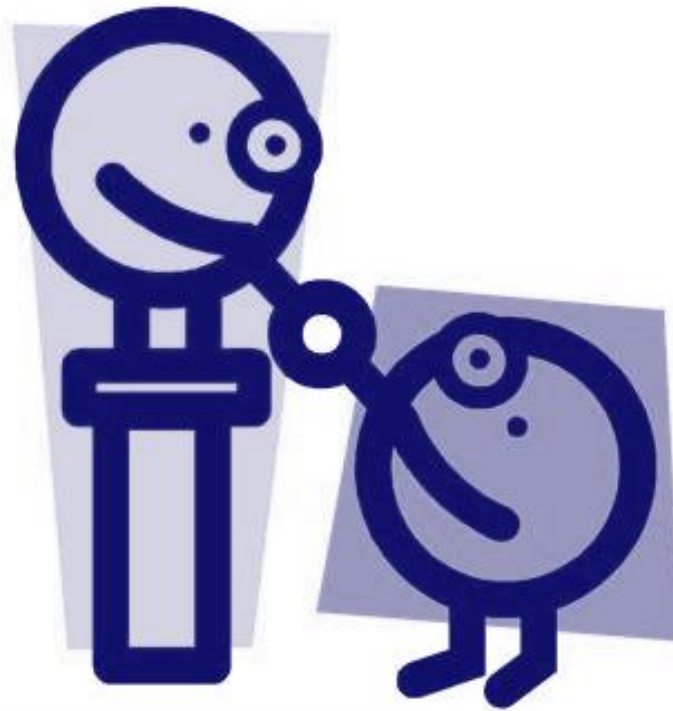
Autonomie



Autonomie

- Offrir des choix
- Engager les autres dans la prise de décision
- Encourager les discussions et expressions de leurs sentiments

Appartenance



Appartenance

- Offrir son soutien
- Démontrer de l'empathie

Guide de la santé psychologique



- Reconnaissance des compétences
- Développer des compétences
- Offrir de la rétroaction positive



- Offrir des choix
- Engager les autres dans la prise de décision
- Encourager les discussions et expressions de leurs sentiments



- Offrir son soutien
- Démontrer de l'empathie

La santé psychologique au N.-B.

- Le Programme Le Maillon
- Être...sur la bonne voie (District 3)
- Programmes d'études
 - Mieux-être 11^e et 12^e années
 - Wellness Through Physical Education 110
- Motivez vos patients en 3 minutes
- Campagne de marketing social
- Subventions liées aux possibilités d'apprentissage sur le mieux-être au N.-B.

- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105–115.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94–102.

WWW.GNB.CA/0131/TOOLKIT

MERCI!

