



« *Mieux-être* »

Il existe de nombreuses définitions et interprétations différentes du mot « mieux-être ».

Le Cadre du continuum de mieux-être mental des Premières Nations définit le mieux-être mental comme un équilibre entre l'esprit, le corps, l'âme et les émotions.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale



«*Mieux-être*»

Dans le Cadre du continuum de mieux-être mental des Premières Nations, le bien-être mental est enrichi lorsque quelqu'un possède :

- **un but,**
- **de l'espoir pour son avenir,**
- **un sentiment d'appartenance,**
- **un sens.**

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale

«*Mieux-être*»



Des ressources sont conçues pour faire la promotion du mieux-être :

- **Revel**: La méthode Revel permet à tous les travailleurs de la santé, des dirigeants au personnel, d'améliorer leur bien-être mental grâce à la communication ouverte, à l'empathie et à des objectifs réalisables.
- **Resilient Minds**: Resilient Minds™ est un programme de formation par les pairs, tenant compte des traumatismes, conçu pour améliorer la résilience personnelle du personnel des services d'incendie.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale



Glossaire des termes

Contexte

Le glossaire des termes a été créé pour promouvoir une compréhension commune de nombreux termes courants utilisés pour décrire les problèmes de santé mentale découlant de l'exposition à des événements et des facteurs de stress potentiellement traumatisants sur le plan psychologique.

Le but initial du glossaire était de :

- 1) faciliter le discours et les conversations ouvertes entre les nombreux partenaires et parties prenantes à la Conférence nationale sur le TSPT qui s'est tenue en 2019; et
- 2) contribuer à l'élaboration du cadre fédéral sur le TSPT. À ce jour, la Loi C-211 est la seule loi du gouvernement fédéral qui reconnaît l'importance des facteurs de risques liés au travail dans le développement du TSPT chez certaines professions.

#l'importance des mots

Collaborateurs

CIPSRT

Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP

Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

Canadian Institute for
Pandemic Health
Education and Response

CIPHER



ICEISP

Institut canadien
d'éducation et d'intervention
en santé en cas de pandémie

Funding provided by:



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada