



La santé mentale est...**PERSONNELLE**

13% de la population mondiale souffre de problèmes liés à la santé mentale se présentant sous de nombreuses formes.

LES 5 PRINCIPALES PRÉOCCUPATIONS PERSONNELLES EXPRIMÉES PAR LES PARTICIPANTS AU PAE

Préoccupations	Part des participants mondiaux	États Unis	Canada	Mexique	Royaume Uni	France	Belgique	Portugal	Émirats Arabes Unis	Chine	Inde
Stress	68%	72%	68%	63%	62%	50%	60%	64%	74%	66%	69%
Anxiété/Panique	54%	56%	60%	30%	64%	54%	34%	77%	54%	71%	48%
Baisse de moral	48%	49%	50%	28%	55%	58%	55%	64%	50%	56%	59%
Difficulté à se concentrer	14%	14%	16%	14%	12%	25%	28%	17%	16%	3%	21%
Faible estime de soi	12%	9%	16%	17%	11%	20%	20%	6%	12%	17%	17%

We Help People...Cope

Sources : "Santé mentale" Notre monde en données, août 2021. / Participants au PAE Workplace Options, septembre 2021.



La santé mentale est...**RÉELLE**

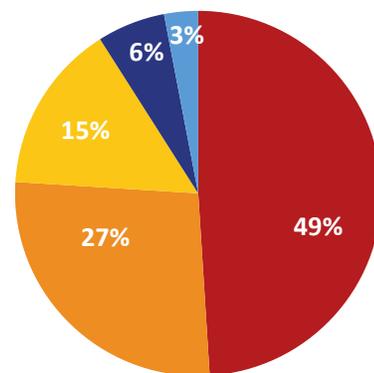
La santé mentale, sous ses nombreuses formes, a des impacts sur nos vies personnelles, familiales et professionnelles.

WORKPLACE OPTIONS



VIE PERSONNELLE

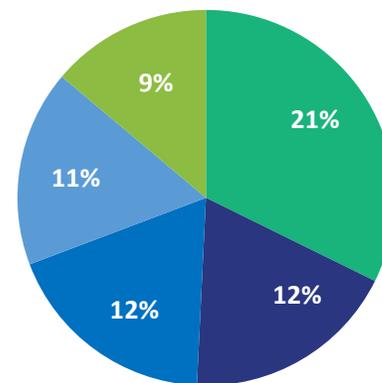
Les cas à risque représentent 15,4% de tous nos cas cliniques.



- Pensées suicidaires ou Automutilation
- Abus de substances
- Violence domestique
- Enfant ou adulte vulnérable
- Porter atteinte à autrui

VIE FAMILIALE

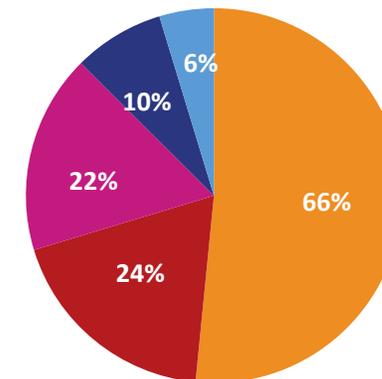
Les problèmes de santé mentale et comportementale (12%) sont la deuxième préoccupation la plus courante exprimée par les participants.



- Besoins quotidiens
- Services sociaux
- Santé mentale ou comportementale
- Divorce
- Juridique

VIE PROFESSIONNELLE

À 66 %, le stress est la préoccupation la plus courante exprimée par les participants dans les cas liés au bien-être au travail.



- Stress au travail
- Problèmes de performance au travail
- Conflit au travail
- Changement/transition de carrière
- Intimidation/harcèlement au travail

We help people...Manage

Source: Participants au PAE Workplace Options, septembre 2021.



La santé mentale est...**TRANSFORMATRICE**

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel un individu peut réaliser son propre potentiel et faire face aux situations normales de la vie et au stress qu'elles génèrent. La santé mentale est donc un état de bien-être physique, mental et social complet et n'est pas simplement l'absence de troubles mentaux.



TÉMOIGNAGES

"Le conseiller a réussi à mettre des mots sur ce que je ressentais, cela m'a aidé à ne pas me focaliser sur mes émotions négatives et à mieux comprendre et évaluer ma situation."

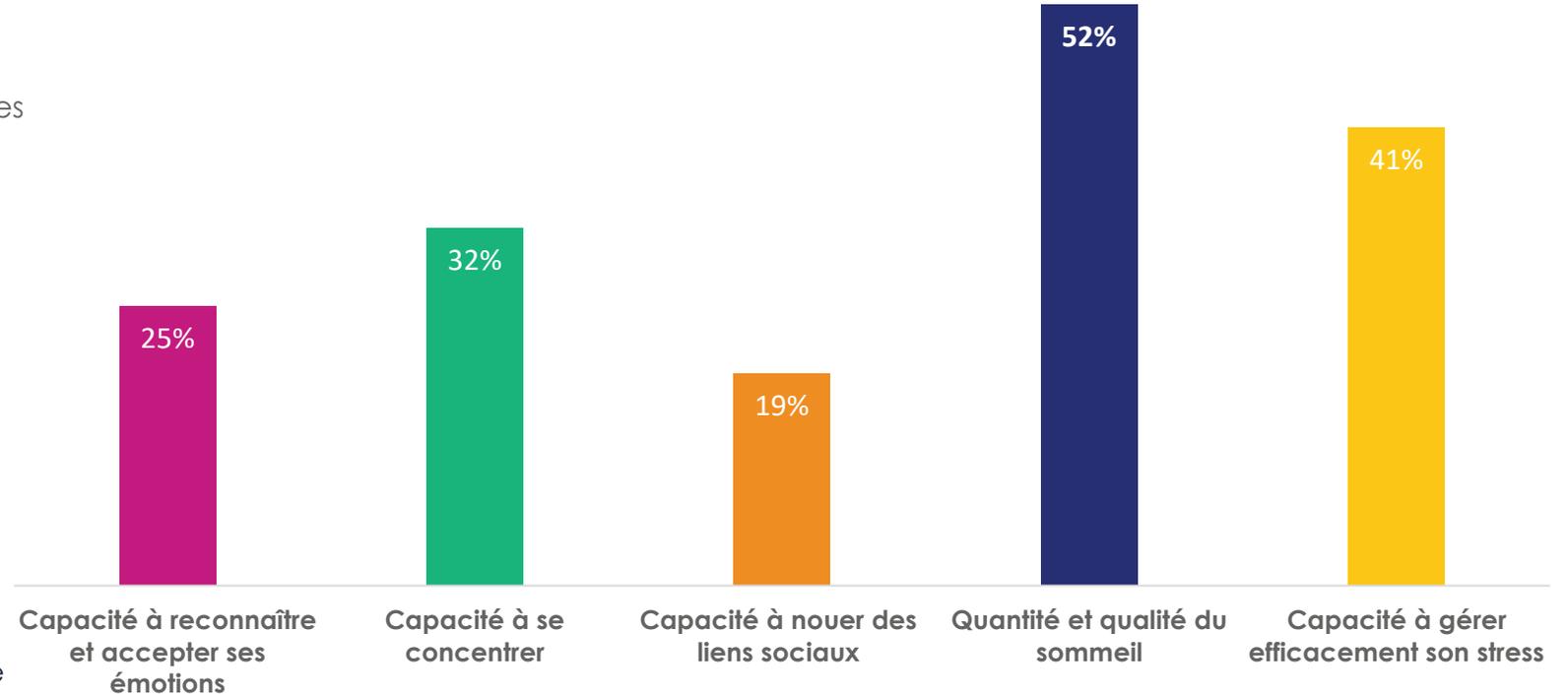
"Le conseiller a fait en sorte que je retrouve ma concentration et que je sois capable de traiter les sentiments refoulés que j'avais."

RÉSULTATS DU PROGRAMME DE MINDFULNESS

Les améliorations observées par les participants

PRATIQUES POSITIVES

Gratitude Méditation Respiration Affirmations positives
Self-care Alimentation saine Exercice Yoga Créativité
Nature Musique Liens sociaux



We help people...Thrive

Sources : WHO "Mental Health", 2014. / Participants au PAE Workplace Options, septembre 2021. / Participants au programme de mindfulness AWARE de 2018 à 2021