

Promouvoir la santé mentale des jeunes : les rejoindre dans la vie, là où ils se tiennent!

Natacha Joubert, PhD
Agence de santé publique du Canada
natacha_joubert@phac-aspc.gc.ca

JASP 16 novembre 2005

Bonjour!

Je suis heureuse d'être parmi vous aujourd'hui.

La promotion de la santé mentale est une question qui me passionne depuis maintenant de nombreuses années. Aussi, en parler pendant 20 minutes tient du tour de force pour moi...

Une fois considéré le programme et les objectifs de cette journée ainsi que les contributions de mes collègues présentateurs, il m'a semblé que ce que je pouvais offrir de mieux, qui soit à la fois pertinent et utile, c'est notamment de clarifier certains « dessous » qui touchent à la santé mentale en général et à celle des jeunes en particulier.

**Les propos exprimés ici n'engagent que l'auteur et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels de l'Agence de santé publique du Canada.

Cette présentation a été effectuée le 16 novembre 2005, au cours de la journée « Promouvoir la santé mentale des jeunes » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2005. L'ensemble des présentations est disponible sur le site des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/jasp/archives/>.



☀️ Au menu...

- pour rejoindre les jeunes
- la santé mentale
- promouvoir la santé mentale des jeunes

JASP 16 novembre 2005

Pour être en mesure de reconnaître ce que sont des stratégies et des actions pour **promouvoir la santé mentale des jeunes**, ce qui est l'objectif de cet après-midi, il importe que l'on discute de **la façon dont on voit et décrit les jeunes et leurs différentes réalités de vie** et que l'on s'entende sur **la façon dont on définit la santé mentale et la promotion de la santé mentale**, ce qui est l'objectif de ce matin.

Et c'est ce que je vous propose, au menu de ma présentation, dans l'ordre et dans le désordre.



Pour commencer, je propose donc que nous prenions quelques minutes pour nous interroger sur certaines attitudes que nous, « adultes », avons à l'endroit des jeunes, parce que **manifestement notre désir est de les rejoindre et de les soutenir à travers leur développement et à travers ce qu'ils vivent, que nous déployons beaucoup d'efforts dans ce sens et que nous souhaitons le faire aussi bien que possible.**

Vous conviendrez avec moi que nos manières d'Être, de faire et d'intervenir, auprès des jeunes, que l'on soit parent, éducateur, intervenant, chercheur ou décideur, dépendent largement de la façon dont nous les percevons.



☀ De manière générale...
comment percevons-nous les jeunes?
comment les décrivons-nous?

JASP 16 novembre 2005

Alors, je pose la question, de manière générale, **comment percevons-nous les jeunes?**
Comment les décrivons-nous?



☀ Diriez-vous que nous avons bonne opinion de nos jeunes...

que nous mettons en valeur leur ressources, leurs talents, leur gentillesse, leur générosité, leur créativité, leur audace, leur courage, leur résilience, leur détermination, leur amour de la vie et des autres

ou

que nous sommes le plus souvent inquiétés par leurs comportements imprévisibles, déviants, et dangereux, leurs limites, leurs insuffisances, leurs déficiences, leurs irresponsabilités, leur violence, leur décrochage, leur dépression et leurs suicides?

JASP 16 novembre 2005

Diriez-vous que nous avons bonne opinion de nos jeunes...

que nous mettons en valeur leurs ressources, leurs talents, leur gentillesse, leur générosité, leur créativité, leur audace, leur courage, leur résilience, leur détermination, leur amour de la vie et des autres

ou

que nous sommes le plus souvent inquiétés par leurs comportements imprévisibles, déviants, et dangereux, leurs limites, leurs insuffisances, leurs déficiences, leurs irresponsabilités, leur violence, leur décrochage, leur dépression et leurs suicides?



Les jeunes sont souvent décrits de manière négative, tantôt comme des victimes, tantôt comme des bourreaux.

JASP 16 novembre 2005

Si je me fie à ce que l'on entend un peu partout dans les médias, aux nouvelles ou dans les émissions d'affaires publiques ou encore à ce qu'on rapporte dans bon nombre de rapports d'enquête ou de recherche et dans toutes sortes d'articles scientifiques ou populaires consacrés aux jeunes, le regard que nous posons sur eux n'est pas heureux, pas très favorable. **Les jeunes sont souvent décrits de manière négative, tantôt comme des victimes, tantôt comme des bourreaux.**

On parle beaucoup aussi de l'augmentation des problèmes et des maladies mentale chez les jeunes, problèmes de violence en tout genre, de drogue et d'alcool, d'abus sexuels, de décrochage scolaire, d'itinérance, de dépression, de suicide, etc., etc..



Quand le nombre des enfants et des jeunes
aux prises avec toutes sortes de difficultés
augmente, c'est parce que les conditions de
vie de la communauté se détériorent.

JASP 16 novembre 2005

Il est vrai qu'il y a de jeunes ne vont pas bien, que plusieurs sont dans le besoin, que plusieurs souffrent et qu'il y a des dérapages de toutes sortes.

Par ailleurs, on sait très bien que quand le nombre des enfants et des jeunes qui ne vont pas bien, qui sont aux prises avec toutes sortes de difficultés augmente de façon significative, c'est parce que les conditions de vie générales de la communauté ou de la population se détériorent. Le sort réservé aux enfants et aux jeunes, tout comme celui réservé aux personnes vulnérables ou dépendantes, est un baromètre ou un indicateur du niveau de qualité de vie d'une communauté – et je ne parle pas ici de qualité de vie strictement en termes d'**Avoir** ou de PNB mais également en termes d'**Être** ou de qualité du rapport à Soi et aux autres.



On persiste à « faire une maladie » ou à pathologiser plusieurs des manières d'Être des jeunes.

JASP 16 novembre 2005

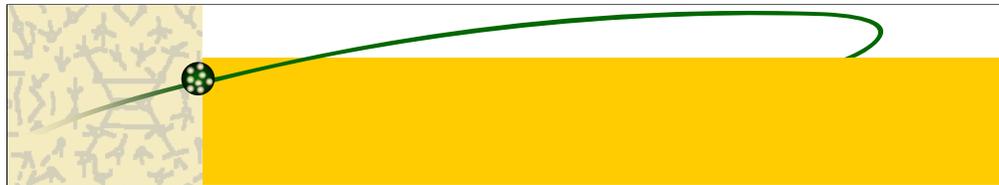
Or, la façon que nous avons de commenter, de qualifier ou de réagir à la situation difficile dans laquelle se trouve plusieurs de nos jeunes actuellement – il en va de même pour de nombreux enfants – en faisant grand état et grand cas de l'augmentation de LEURS problèmes de santé mentale - reflète cette tendance, encore très répandue dans le domaine de la santé mentale, à vouloir trouver et à situer DANS les individus l'origine de tous leurs problèmes.

D'ailleurs, il est intéressant de constater que l'augmentation des « problèmes de santé mentale » dont on parle beaucoup depuis quelques années, pas seulement chez les jeunes mais dans la population en générale, s'est traduite par une augmentation faramineuse du financement de la recherche en neurobiologie et en génétique, ce qui est loin d'être le cas pour la recherche qui porte sur les facteurs et les mesures visant l'amélioration des conditions de vie des individus.

On a beau parler de déterminants sociaux de la santé, on n'a jamais tant cherché à l'intérieur de notre cerveau et de nos cellules l'explication à tous nos maux!

Il me semble important, pour nous qui travaillons en santé mentale ou qui nous préoccupons de la santé mentale des jeunes de s'attarder un peu à cette situation et de tenter de comprendre **pourquoi on persiste ou on cherche tant à « faire une maladie » ou à pathologiser nos manières d'Être, et du coup celles des jeunes.**

Il m'apparaît d'autant plus pertinent de soulever la question que cette façon de pathologiser les comportements des jeunes donne le ton à nos manières d'intervenir auprès d'eux et aux différents programmes que l'on développe à leur intention. Je ne suis pas convaincue que ce soit de « traitement » dont nos jeunes ont le plus besoin en ce moment!



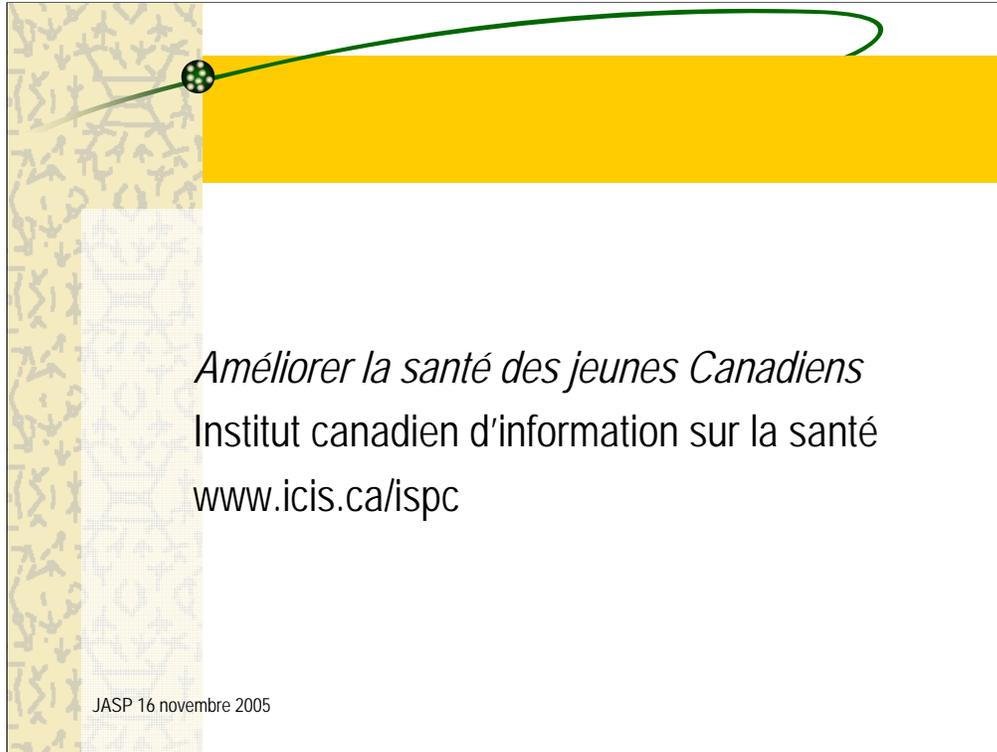
Pourtant, la majorité des jeunes se portent bien, ils ont confiance en eux, ils aiment la vie, ils rêvent, ils ont des projets d'avenir.

JASP 16 novembre 2005

D'autre part, il est intéressant de constater que cette tendance à voir de la maladie partout ou à pathologiser de la sorte n'a pas grand chose à voir avec la réalité...

car la réalité c'est que, malgré tout, **la majorité des jeunes se portent bien, ils ont confiance en eux, ils aiment la vie, ils rêvent de faire toutes sortes de choses, ils ont des projets d'avenir.**

J'ajouterais que même ceux qui vont moins bien aiment aussi la vie, rêvent et ont envie de projets d'avenir...



Je vous invite d'ailleurs à consulter un rapport intitulé *Améliorer la santé des jeunes Canadiens* (12-19 ans) qui vient tout juste de paraître et qui est l'un des rares, à ma connaissance, qui se soit attardé à l'**état de santé global des jeunes**, en prenant soin notamment de ne pas rester centrés strictement sur leurs comportements à problèmes ou leurs activités à risque. On trouve dans ce rapport de nombreux renseignements et des statistiques qui portent sur les **acquis positifs des jeunes** et comment ceux-ci leur permettent de rester en santé et ce, en dépit des conditions de vie qui ne sont pas toujours faciles.

Par exemple, on y apprend que la probabilité que les jeunes déclarent un niveau élevé de santé ou de confiance en soi ou qu'ils fument ou consomment de l'alcool ou de la mari **ne semble pas associée** au niveau de revenu ou de scolarité de la famille mais davantage à l'étroitesse et à la solidité du lien et de l'engagement qu'ils ont avec leurs parents, leurs amis, l'école et la collectivité.

Voilà qui plaide beaucoup plus en faveur de l'**Être** que de l'**Avoir**!

C'est fou ce qu'on peut voir quand on se donne la peine de regarder, quand on considère les individus globalement et dans le contexte de leur vie plutôt que de les passer sous le microscope!



La confiance que nous avons en nos jeunes reflète celle que nous avons en nous-mêmes.

JASP 16 novembre 2005

Comme vous le savez, les jeunes dépendent beaucoup de leur rapport avec les adultes qui les entourent pour se développer de façon optimale, pour développer leur rapport à Soi et, en dépit parfois des apparences, ils sont loin d'être indifférents au regard que l'on pose sur eux.

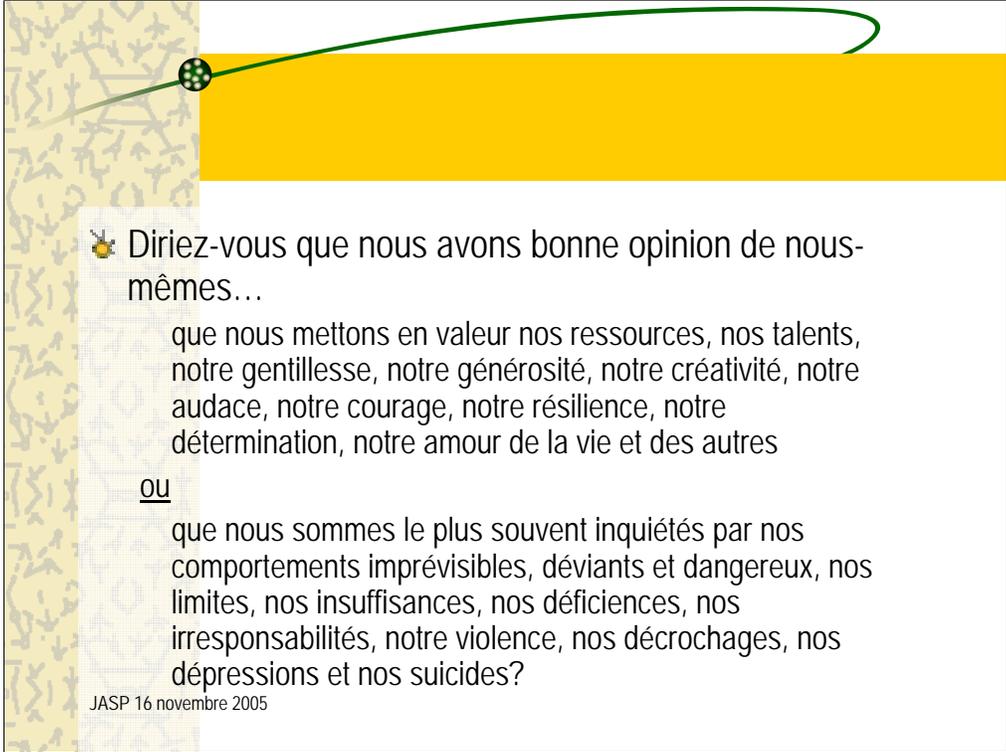
En fait, je dirais que plusieurs de nos jeunes souffrent du regard que l'on pose sur eux.

Entre nous, comment expliquer que le portrait qu'on dépeint de nos jeunes soit le plus souvent négatif et éloigné de la réalité? Comment expliquer que nous n'ayons pas davantage confiance en eux?

Pourquoi est-ce qu'on les pathologise, qu'on les étiquette ou qu'on les stigmatise de cette façon, avec toutes les conséquences que cela implique?

Pourtant, on les aime nos jeunes, on veut leur bien...la question est pas là!

Pour moi la réponse est simple. On fait subir à nos jeunes le même traitement que celui qu'on s'inflige. **La confiance que nous avons dans nos jeunes reflètent celle que nous avons en nous-mêmes!**



☀ Diriez-vous que nous avons bonne opinion de nous-mêmes...

que nous mettons en valeur nos ressources, nos talents, notre gentillesse, notre générosité, notre créativité, notre audace, notre courage, notre résilience, notre détermination, notre amour de la vie et des autres

ou

que nous sommes le plus souvent inquiétés par nos comportements imprévisibles, déviants et dangereux, nos limites, nos insuffisances, nos déficiences, nos irresponsabilités, notre violence, nos décrochages, nos dépressions et nos suicides?

JASP 16 novembre 2005

De manière générale, diriez-vous que nous avons confiance en nous? Diriez-vous que nous avons bonne opinion de nous-mêmes?

que nous mettons en valeur nos ressources, nos talents, notre gentillesse, notre générosité, notre créativité, notre audace, notre courage, notre résilience, notre détermination, notre amour de la vie et des autres

ou

que nous sommes le plus souvent inquiétés par nos comportements imprévisibles, déviants et dangereux, nos limites, nos insuffisances, nos déficiences, nos irresponsabilités, notre violence, nos décrochages, nos dépressions et nos suicides?

Vous admettez qu'il peut être difficile d'avoir bonne opinion des autres, qu'ils soient des enfants ou des jeunes, lorsqu'on a pas très bonne opinion de Soi.



☀ De bien des manières...

les événements qui se déroulent autour de nous sont un puissant reflet, un miroir, de ce que nous pensons de nous-mêmes ou de ce que nous croyons Être, tant sur le plan individuel que collectif.

JASP 16 novembre 2005

D'ailleurs, cette piètre opinion que nous avons de nous-même n'est certainement pas étrangère à une foule de réalités qui nous entourent.

Je crois que, **de bien des manières, les événements qui se déroulent autour de nous, que ce soit dans nos familles, dans nos communautés, dans notre pays ou ailleurs dans le monde, sont un puissant reflet, un miroir, de ce que nous pensons de nous-mêmes, de ce que nous croyons Être, tant sur le plan individuel que collectif.**

Autrement dit, je crois que l'opinion que nous avons de nous-mêmes est la cause première de plusieurs des événements tragiques qui se produisent autour de nous avant d'en être l'effet...



La santé mentale

JASP 16 novembre 2005

Le regard que nous posons sur nous-mêmes se reflète également de façon très nette dans notre manière de définir la santé mentale.

Je pose la question, de manière générale, comment perçoit-on et définit-on la santé mentale?



☀ Force est de constater...

que la **santé** mentale est le plus souvent discutée et débattue dans un contexte psychiatrique et pathologique où elle devient synonyme de limites, de déficiences, de danger, d'insuffisances, de dysfonctions, de maladies et de peurs.

JASP 16 novembre 2005

Force est de constater que la « santé » mentale - que ce soit celle des enfants, des ados, des jeunes et des moins jeunes adultes - est encore et le plus souvent discutée et débattue dans un contexte psychiatrique et pathologique où elle devient synonyme de limites, de déficiences, de danger, d'insuffisances, de dysfonctions, de maladies et de peurs.

En fait, LA SANTÉ MENTALE EST ENCORE FRÉQUEMMENT CONFONDUE À LA MALADIE MENTALE.



☀ L'histoire de la santé mentale (ou l'histoire de la folie!) à travers les siècles révèle...

que les attitudes et les réactions des individus à l'endroit des autres, à l'endroit de ceux et celles qui diffèrent, qui pensent ou se comportent autrement, qui dérangent, ont toujours reflété leurs croyances fondamentales à propos d'eux-mêmes.

JASP 16 novembre 2005

Les divers écrits rédigés par Michel Foucault (philosophe et historien français) sur la maladie mentale et l'histoire de la folie à travers les siècles sont aussi très révélateurs à ce sujet.

Il fait remarquer notamment **que les attitudes et les réactions des individus à l'endroit des autres, à l'endroit de ceux et celles qui diffèrent, qui pensent et se comportent différemment ou qui dérangent, à l'endroit des idiosyncrasies ou des vulnérabilités manifestées par les autres ont toujours reflété, à travers le temps, les croyances fondamentales des individus à propos d'eux-mêmes.**



☀ En fait...

lorsque les valeurs et les croyances que les individus ont sur eux-mêmes sont dominées par l'estime de Soi, la confiance, le respect, la sagesse et la générosité, leurs attitudes envers les autres sont marquées par l'ouverture, la tolérance, la compassion, la compréhension et le soutien.

JASP 16 novembre 2005

En fait, lorsque les valeurs et les croyances que les individus ont sur eux-mêmes sont dominées par l'estime de Soi, la confiance, le respect, la sagesse et la générosité, leurs attitudes envers les autres sont marquées par l'ouverture, la tolérance, la compassion, la compréhension et le soutien.



☀ Par contre...

quand les gens manquent d'estime de Soi, qu'ils sont absorbés par leurs peurs et leurs insécurités, leurs attitudes envers les autres sont dominées par le jugement, le contrôle, la répression, la stigmatisation, la victimisation, la condamnation et l'exclusion.

JASP 16 novembre 2005

Par contre, **quand les gens manquent d'estime de Soi, qu'ils sont absorbés par leurs peurs et leurs insécurités, leurs attitudes envers les autres sont dominées par le jugement, le contrôle, la répression, la stigmatisation, la victimisation, la condamnation et l'exclusion.**



« Certes le fou est délivré de ses chaînes mais il est asservi au regard savant du médecin De bête dangereuse, il est devenu enfant sous tutelle, réduit au silence, à l'absence d'œuvre et donc encore exclu. »

Michel Foucault

JASP 16 novembre 2005

Quelle perception et quel sort réservons-nous à celles et ceux que nous croyons ou disons atteints de maladie mentale? C'est pas très reluisants, et il en va de même de toutes les personnes qu'on marginalise pour une raison ou une autre et je pense notamment à plusieurs de nos jeunes.

Dans son ouvrage sur l'Histoire de la folie à l'âge classique (1961), Foucault se demande comment on est passé de l'expérience médiévale humaniste de la folie - ou la différence - (à cette époque, les « fous » cultivaient l'olivier) à cette expérience qui est la nôtre aujourd'hui et qui confine la folie - ou la différence - dans la maladie mentale, l'exclut et l'aliène?. Il écrit: « Certes le fou est délivré de ses chaînes (XVII siècle) mais il est asservi au regard savant du médecin. De bête dangereuse, il est devenu enfant sous tutelle, réduit au silence, à l'absence d'œuvre et donc encore exclu. » J'ajouterais même qu'enchaîné, il l'est toujours et de bien des façons, notamment par la médication et la « stigmatisation ». Enchaîné dans sa souffrance aussi.

Trop souvent, nous réduisons à rien ou pas grand chose, à un diagnostic, l'histoire de vie et la souffrance des individus. Comme l'a dit si bien Karl Krauss (polémiste, critique du XIX siècle): *La maladie la plus répandue c'est le diagnostic.*

J'ajouterais quant à moi, que le diagnostic est un jugement qui sert trop souvent à déguiser la souffrance qu'on ne peut pas souffrir, tolérer, supporter, endurer parce qu'elle fait échec à notre modèle du monde, à notre modèle social ou médical. Parce qu'elle nous dérange, nous échappe, nous fait peur, qu'on n'arrive pas à la comprendre ou à la contrôler.

Le résultat c'est que L'ON CONFOND TRÈS FRÉQUEMMENT SOUFFRANCE ET MALADIE MENTALE.



Nous vivons dans une société où avoir **mal** devient **malsain**, où on ne peut pas avoir **mal** sans être forcément **malade**!

JASP 16 novembre 2005

Nous vivons dans une société où avoir mal devient malsain, où on ne peut pas avoir mal sans être forcément malade!

Être souffrant dans une société qui nie la souffrance, c'est être le plus souvent coupé de Soi, des autres, de la vie. En pensant aux taux de suicide chez nos jeunes, je dirais que ce n'est pas la souffrance qui tue, mais l'isolement dans lequel les individus se retrouvent trop souvent parce qu'ils souffrent.

Cet isolement se vit par rapport à Soi et les autres; les personnes qui souffrent sont à la fois **coupées de leur humanité et de l'humanité!**



Notre peur de la souffrance cache une peur encore plus grande qui nous vient de croyances anciennes sur nous-mêmes: la peur du jugement ou de la condamnation.

JASP 16 novembre 2005

Je crois que cette façon que nous avons de pathologiser la souffrance et nos manières d’Être témoigne de notre rapport à Soi et aux autres qui est miné par toutes sortes de croyances fondées sur la peur.

Et des croyances fondées sur la peur, on en a en quantité mais la plus redoutable est, à mon avis, la peur du jugement ou de la condamnation.

L’histoire de l’humanité, notre histoire, est cousue d’événements tragiques motivés par des croyances ou doctrines religieuses et politiques fondées sur la peur, le jugement et la condamnation. Et Dieu sait que l’histoire se poursuit...



Notre rapport aux jeunes est empreint des peurs et des doutes que nous entretenons sur nous-mêmes, la souffrance et la vie.

JASP 16 novembre 2005

En somme, je dirais que notre rapport aux jeunes est empreint des peurs et des doutes que nous entretenons sur nous-mêmes.

On peut changer cette situation mais pour y arriver, on va devoir affronter notre plus grande peur entre toutes, plus grande encore que celle du jugement et de la condamnation... celle d'Être plus grand que ce qu'on a toujours cru!



« Notre peur la plus profonde n'est pas celle d'Être incapable. Notre peur la plus profonde est celle d'Être puissant au-delà de toute mesure. »

Marianne Williamson

JASP 16 novembre 2005

Je crois, comme l'a si bien dit Marianne Williamson, que notre peur la plus profonde n'est pas celle d'Être incapable. Notre peur la plus profonde est celle d'Être puissant au-delà de toute mesure!

Pourquoi est-ce que cela nous ferait peur? Parce que ça implique un changement total de paradigme. Parce que ça fait tomber beaucoup des croyances qu'on a entretenues jusque-là, que ça change les règles du jeu ou des jeux de pouvoir. Bref c'est assez déroutant et les êtres humains n'aiment pas beaucoup être déroutés, ils n'aiment pas beaucoup quitter la route qu'ils connaissent même si elle est pénible.

C'est comme qui dirait « trop beau pour être vraie »! On a cette espèce d'incrédulité face à ce qu'on a de beau et de grand, un peu comme si ça faisait de nous des imposteurs!



La grande imposture c'est d'avoir cru pendant des siècles que nous sommes petits et impuissants.

JASP 16 novembre 2005

Or, il me semble que l'imposture, **la grande imposture c'est d'avoir cru durant des siècles, voire des millénaires, que nous sommes petits et impuissants.**

Regardez comment se comporte le petit enfant qui n'est pas encore « contaminé » par toutes nos peurs. Il est généralement animé par la joie de vivre, l'amour, la confiance et motivé par le désir **d'Être et de bien-Être.**

Tel est d'ailleurs l'objectif ultime de la promotion de la santé mentale : soutenir et renforcer le désir et la capacité d'Être et de bien-Être des individus.



✿ Le véritable défi de l'aventure humaine...

- Être Soi-même
- Être à sa hauteur
- Être qui on est réellement

JASP 16 novembre 2005

À mon sens, il est là, **le véritable défi de l'aventure humaine : Être Soi-même, Être à notre hauteur, Être qui on est véritablement et bien-Être.**

Et c'est précisément le désir de nos jeunes et c'est précisément là où ils ont besoin que nous les soutenions, que nous les encourageons.



C'est dans l'étroitesse du lien avec Soi que se trouvent les fondements de la résilience.

JASP 16 novembre 2005

Pour moi, c'est là, dans l'étroitesse du lien avec Soi, que se trouvent les fondements même de la résilience. Plus un jeune se voit offrir de possibilités d'Être, d'explorer qui il est – ce qui ne se fait pas sans contraintes ni efforts – de se projeter dans différentes manières d'Être qui il est, d'utiliser les ressources du Soi (grâce, notamment, à l'amour et à la sécurité que lui apportent parents et entourage), plus il aura de l'estime de Soi et la capacité de rebondir dans des situations difficiles.



Les jeunes résistent tant bien que mal à cette tendance que nous avons de les enfermer dans plus petits que ce qu'ils sont réellement.

JASP 16 novembre 2005

S'il y a tant d'enfants et de jeunes qui résistent à nos manières d'Être et de faire avec eux, c'est parce que, trop souvent, cela les enfermerait dans plus petits que ce qu'ils sont réellement.

Les enfants et les ados n'ont pas envie de « PATHOGER » dans nos peurs et ça me paraît très sain!



Les jeunes ont le don de nous bousculer
en nous renvoyant à nous-mêmes, à nos
grandeurs comme à nos misères.

JASP 16 novembre 2005

On n'aime pas toujours leurs façons de nous résister et comme qui dirait « ils ont le don de venir nous chercher ». Ça tombe bien, on cherche à les rejoindre!!

S'ils nous dérangent et nous bousculent tant parfois c'est parce qu'ils nous renvoient à nous-mêmes, tantôt à nos misères, à ce qu'on cherche tant à fuir, à ce qu'on ne veut pas voir, tantôt à nos splendeurs, à ce que nous avons de beau, de grand, qu'on ne veut pas voir non plus!



✿ Pour mieux rejoindre les jeunes, il va nous falloir...

- nous défaire ou remplacer certaines croyances et certains mythes sur nous-mêmes;
- prendre conscience qu'Être humain n'est en rien une limite;
- modifier notre façon de nous voir, de voir ce que nous croyons Être, sur les plans individuels et collectifs;
- nous extirper de nos peurs, notre misérabilisme et de notre fatalisme;
- remplacer nos croyances négatives, « rapetissantes » et dévalorisantes au sujet de nous-mêmes par des croyances qui témoignent de nos grandeurs!

JASP 16 novembre 2005

Si nous voulons rejoindre les jeunes et mieux les soutenir dans leur développement et leurs réalités de vie, il va falloir changer certaines attitudes que nous avons à leur endroit.

Et pour y parvenir, il va nous falloir d'abord...

nous défaire ou remplacer certaines croyances et certains mythes sur nous-mêmes;

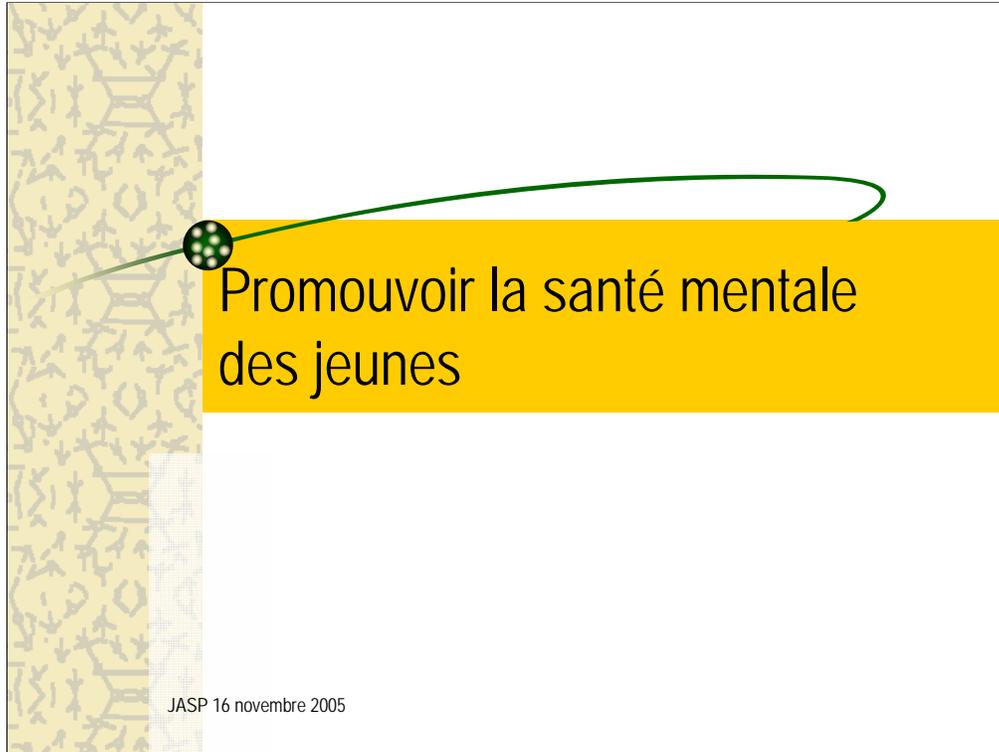
prendre conscience qu'Être humain n'est en rien une limite;

modifier notre façon de nous voir, de voir ce que nous croyons Être, sur les plans individuels et collectifs;

nous extirper de nos peurs, notre misérabilisme et de notre fatalisme;

remplacer nos croyances négatives, « rapetissantes » et dévalorisantes au sujet de nous-mêmes par des croyances qui témoignent davantage de ce que nous sommes réellement, de nos grandeurs!

Il est beaucoup question à l'heure actuelle – au Québec comme ailleurs - de campagnes publiques pour « déstigmatiser » la maladie mentale. À mon avis, ce dont on a le plus besoin c'est de campagnes publiques de « dépathologisation » de nos état d'Être ou mieux encore de valorisation de ce que nous sommes et pouvons Être.



Promouvoir la santé mentale
des jeunes

JASP 16 novembre 2005

Vous l'aurez sans doute compris à cette étape-ci, et contrairement aux approches issues du modèle médical dans lesquelles la santé mentale est le plus souvent examinée de façon très « locale », réduite à la « maladie » mentale et confondue avec elle, où les individus sont généralement décrits comme des victimes impuissantes...

la santé mentale et la promotion de la santé mentale (et aussi un peu la prévention) dont je vais vous parler s'inscrivent dans une approche « positive » et « globale » de l'être humain, une approche de confiance en l'humanité et dans les innombrables qualités et ressources des individus.



La santé mentale peut être définie comme l'ensemble des ressources cognitives, affectives, comportementales, relationnelles et spirituelles qui permettent aux jeunes/individus de tendre vers un développement optimal, de profiter de la vie et de faire face à ses défis.

JASP 16 novembre 2005

Dans le contexte de la promotion de la santé mentale, les vulnérabilités et les souffrances des jeunes/ individus ne sont pas définies comme des tares, des manquements ou des maladies, pas plus que les défis, les épreuves et les drames de la vie n'apparaissent comme des fatalités ou des condamnations.

Les différentes manières d'Être, de réagir et de se comporter des jeunes/ individus sont plutôt considérées **au regard de leur développement**, de leur trajectoire ou histoire de vie, de l'ensemble des réalités qui les touchent (i.e. déterminants de la santé ou facteurs individuels, familiaux, sociaux, environnementaux, économiques, culturels, politiques, etc.), de leur volonté de dépassement et de leur capacité de transformation.

Dans pareil contexte, la santé mentale peut être définie comme l'ensemble des ressources cognitives, affectives, comportementales, relationnelles et spirituelles qui permettent aux jeunes/aux individus de tendre vers un développement optimal, de profiter de la vie et de faire face à ses défis.



☀️ Promouvoir la santé mentale des jeunes...

c'est renforcer et soutenir le développement de leur santé mentale de manière à accroître leur bien-Être.

☀️ Dit autrement ...

c'est renforcer et soutenir leur désir et leur capacité d'Être et de bien-Être, avec Soi, les autres et dans la vie.

JASP 16 novembre 2005

Toutes les actions en promotion de la santé mentale ont en commun de privilégier une vision et une approche centrées d'abord sur les forces, les ressources et la résilience des individus.

Dans ce contexte, promouvoir la santé mentale des jeunes pourrait être défini comme le fait de renforcer et soutenir le développement de leur santé mentale (ou de leur ressources cognitives, affectives, comportementales, relationnelles et spirituelles) **de manière à accroître leur bien-Être.**

La promotion s'adresse à tous les individus de tous les âges et de toutes les conditions, puisqu'il s'agit de renforcer le développement de leurs ressources personnelles - et que chaque être humain a des ressources personnelles et que celles-ci se développent toute la vie.

On sait par ailleurs que les années du développement qui vont de l'enfance à l'âge adulte sont particulièrement importantes pour permettre justement au potentiel des individus de se déployer autant que faire se peut.

Comme je l'ai dit un peu plus tôt, promouvoir la santé mentale des jeunes, c'est soutenir et renforcer leur désir et leur capacité d'Être et de bien-Être, avec Soi, les autres et dans la vie.



✳ Promouvoir la santé mentale des jeunes...
c'est aussi créer des environnements ou milieux
de vie qui soutiennent et favorisent leur
épanouissement.

JASP 16 novembre 2005

Promouvoir la santé mentale des jeunes, c'est aussi créer des environnements ou des milieux de vie qui favorisent et soutiennent leur épanouissement, que ce soit dans la famille, à l'école, au travail, dans la communauté ou dans les institutions.

Tout le monde, absolument tout le monde peut bénéficier de la promotion de la santé mentale. Les actions dans le domaine sont donc **universelles et accessibles à tous**, sans discrimination. C'est là d'ailleurs l'une de ses grandes forces. En fait, la promotion de la santé mentale a de nombreux avantages, je vais en parler un peu plus dans un instant.



☀ La prévention en santé mentale...

tente de réduire et, si possible, d'éliminer la présence de certaines conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des jeunes/ individus.

JASP 16 novembre 2005

D'autre part, on sait tous que la santé mentale d'une personne peut être affaiblie lorsqu'elle vit des situations de vie difficiles créant des blessures, exacerbant certaines de ses vulnérabilités et la fragilisant (v.g. discrimination sociale, négligence, abus, etc.)

Outre le renforcement et le soutien des ressources individuelles, on peut aussi vouloir **réduire et, si possible, d'éliminer la présence de certains facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des jeunes/ individus. On parlera alors de prévention.**

De manière générale, **les actions préventives sont ciblées**, en ce sens qu'il s'agit d'interventions locales dans des milieux de vie où on a identifié la présence de certaines conditions particulièrement dommageables pour la santé mentale des individus. Par ex., éliminer certaines conditions de vie sociales qui dévalorisent et isolent les jeunes pour prévenir la violence, la détresse, la dépression, la négligence, l'abus, etc..

Permettez que je précise de nouveau que la prévention dont je vous parle ici **n'est pas celle issue du modèle médical où l'accent porte sur l'identification des déficiences ou des comportements à risque chez les individus. Non**, la prévention dont je vous parle ici est celle, tout comme la promotion, qui s'inscrit dans une vision positive et globale de l'individu, qui met l'accent sur la santé des individus.

Il s'agit de prévenir pour maintenir en santé!



Les facteurs qui représentent le plus important risque pour la santé mentale des jeunes sont davantage présents dans leurs milieux de vie ou fortement liés à leurs conditions de vie, plutôt qu'à leurs vulnérabilités personnelles.

JASP 16 novembre 2005

Et dans la grande majorité des cas, je crois que **les facteurs qui représentent le plus important risque pour la santé mentale des jeunes sont davantage présents dans leurs milieux de vie ou fortement liés à leurs conditions de vie, plutôt qu'à leurs vulnérabilités personnelles.**

Ce n'est pas d'être jeune qui fait qu'un jeune est plus à risque. C'est parce qu'étant jeune, il dépend davantage de son entourage et des conditions de vie qui lui sont faites.

À mon avis, c'est en agissant pour réduire les facteurs qui sapent ou qui détériorent les conditions de vie des jeunes/ individus que la prévention prend tout son sens (i.e. agir avant l'apparition des problèmes de santé mentale) et qu'elle devient efficace. Il s'agit ici de **PRÉVENTION PRIMAIRE.**



L'objectif de la **promotion** est d'**augmenter** et de renforcer les ressources personnelles des jeunes/ individus et le soutien du milieu.

L'objectif de la **prévention** est de **réduire** ou d'**éliminer** certaines conditions de vie qui fragilisent les jeunes/individus.

JASP 16 novembre 2005

Une façon simple de distinguer les actions de promotion de celles de prévention en santé mentale c'est de se rappeler **leurs objectifs**.

L'objectif de la promotion est d'**augmenter et de renforcer les ressources personnelles, la résilience des jeunes/individus et le soutien du milieu...**

alors que l'objectif de la prévention est de **réduire ou d'éliminer les facteurs de risque ou certaines conditions de vie** qui fragilisent les jeunes/ individus.

Autrement dit, les action en promotion sont centrées sur les individus alors que celles de la prévention visent davantage les conditions et les milieux de vie.



À travers leurs actions respectives, les actions de promotion et de prévention permettent toutes deux de soutenir la santé mentale des individus, des communautés et des populations.

JASP 16 novembre 2005

La confusion fréquente entre les actions de promotion et celles de prévention tient notamment à la complémentarité de leurs résultats.

Ainsi, une « promotion réussie » ne fait pas seulement que renforcer les ressources personnelles des individus et le soutien du milieu, elle permet aussi de prévenir l'émergence d'une foule de problèmes de santé mentale comme l'anxiété, la dépression, l'abus de substances, la délinquance, la violence et le suicide.

Ex...les écoles qui veillent à promouvoir la santé mentale et la résilience de leurs élèves préviennent du même coup l'émergence de problèmes tel que le décrochage scolaire, le trafic et l'abus de substance, problèmes de délinquance, de violence, etc..

Quant au succès de la prévention, il ne se mesure pas uniquement à la réduction des facteurs de risque dans un milieu donné ; il se quantifie et se qualifie également par le maintien du bien-être personnel et collectif.

Ex...école d'un quartier particulièrement dur - les enfants qui la fréquentent sont potentiellement à risque de développer divers problèmes de comportement – cette école peut agir comme agent de prévention si elle offre un milieu de vie exempt de conduites délinquantes, trafic de drogue, taxage, etc.

À travers leurs actions respectives, **la promotion et la prévention permettent toutes deux de maintenir, de soutenir la santé mentale des individus, des communautés et des populations.**



✦ Petit éclaircissement...

Sans vouloir restreindre le champs d'action de la promotion, il importe de ne pas le diluer au point de le rendre difficile à reconnaître et de ne pas le ramener à « n'importe quoi qui affecte la santé mentale ».

Bien manger est certainement bénéfique à la santé mentale, mais pas au point de dire que promouvoir une saine alimentation, c'est faire de la promotion de la santé mentale!

JASP 16 novembre 2005

D'autre part, il importe de préciser que la promotion n'est pas tout ce que l'on fait qui est bon pour la santé mentale, pas plus que la prévention est tout ce qu'on élimine de potentiellement mauvais.

La santé mentale des individus, tout comme leur santé physique, est affectée par une multitude de facteurs environnants, sinon par leur ensemble. Certaines conditions ou ressources de base comme la nourriture, le logement, l'éducation, un revenu, sont essentielles au maintien de la santé mentale et physique de tous les individus.

Assurer les conditions essentielles à la vie et à la santé des individus (i.e. agir sur les déterminants de la santé) est une responsabilité partagée par l'ensemble des secteurs de la société. Cela ne saurait donc relever uniquement de la santé ou d'interventions spécifiques en promotion de la santé mentale.

Sans vouloir restreindre le champs d'action de la promotion, il importe de ne pas le diluer au point de le rendre difficile à reconnaître et de ne pas le ramener à « n'importe quoi qui affecte la santé mentale ».

Bien manger est certainement bénéfique à la santé mentale mais pas au point de dire que promouvoir une saine alimentation, c'est faire de la promotion de la santé mentale!



☀ Les actions ou activités « désignées » de promotion en santé mentale présentent des atouts non négligeables. Elles peuvent notamment être...

déballuées

financées

appliquées systématiquement

évaluées.

JASP 16 novembre 2005

Autrement dit, si on veut être capable d'agir de façon concertée et organisée en santé mentale, d'aller chercher la reconnaissance et le soutien des institutions gouvernementales et autres et des bailleurs de fonds, il faut se donner des balises, il faut être capable de parler clairement des activités qu'on propose de mettre en place, d'où la nécessité, à mon avis, de s'entendre sur les objectifs de la promotion (et aussi ceux de la prévention).

Les actions ou activités « désignées » ou « reconnues » de promotion sont celles qui visent directement et adhèrent clairement aux objectifs de la promotion, c'est-à-dire d'**augmenter et de renforcer les ressources personnelles, la résilience des jeunes/individus et le soutien du milieu**

S'entendre sur les objectifs de la promotion en santé mentale, c'est pouvoir notamment débattre des activités ou des actions prioritaires, les financer, les appliquer systématiquement, à grande échelle et les évaluer.



✦ La majorité des actions de promotion en santé mentale peuvent être regroupées sur trois niveaux :

- Le niveau « macro » correspond au national, i.e. le gouvernement et les ONG;
- Le niveau « méso » correspond au régional, i.e. les communautés, les milieux de vie;
- Le niveau « micro » correspond à la personne, i.e. les familles et les individus.

JASP 16 novembre 2005

Une fois les objectifs clairement définis, les actions de promotion peuvent prendre diverses formes et agir à différents niveaux.

Comme elles peuvent être utilisées seules ou de concert avec d'autres interventions, on peut combiner des activités de promotion de la santé mentale – comme le développement et le renforcement de stratégies de coping – avec des activités de promotion de l'activité physique et de prévention du stress pour des personnes séjournant et recevant des soins psychiatriques dans une institution. En fait, on peut intégrer des pratiques ou activités de promotion aux autres types d'intervention en santé mentale, i.e. la prévention, le traitement et la réadaptation et en augmenter ainsi l'efficacité.

La majorité des actions de promotion en santé mentale peuvent être regroupées sur trois niveaux distincts mais interdépendants, en ce sens que la portée réelle de leurs actions respectives dépend des actions de tout un chacun.

Le niveau « macro » correspond au niveau national, c'est-à-dire le gouvernement et les ONG.

Le niveau « méso » ou régional est celui des communautés, entendu dans son sens large de milieux de vie.

Et le niveau « micro » se rapporte à la personne, c'est-à-dire aux familles et aux individus.

Pour obtenir de bons résultats à l'échelle de la population et à long terme, il vaut mieux agir aux trois niveaux en même temps - on parle alors d'une stratégie nationale ou d'un plan d'action national.



✿ Les avantages des actions de promotion de la santé mentale...

- elles rejoignent les manières fondamentales d'Être et de faire des individus et s'adressent à tous;
- elles peuvent être adaptées pour répondre aux besoins des population de tous les âges, conditions de vie et cultures et implantées dans tous les milieux de vie;
- elles augmentent l'efficacité des autres types d'intervention;

JASP 16 novembre 2005

Les actions de promotion de la santé mentale comportent de nombreux avantages. Pour en nommer que quelques uns...

elles rejoignent les manières fondamentales d'Être et de faire de tous les individus, c'est-à-dire que tous les individus sont beaucoup plus ouverts et/ réceptifs à des manières de faire et d'Être qui leur permettent de s'épanouir et de grandir;

parce qu'elles rejoignent les manières fondamentales d'Être et de faire des individus, les actions de promotion de la santé mentale peuvent être adaptées pour tous les groupes d'âge, les populations fragilisées et marginalisées, pour toutes les cultures et les milieux de vie;

parce qu'elles permettent d'augmenter les ressources personnelles des individus, elles augmentent l'efficacité des autres types d'intervention comme la prévention ,le traitement, la réadaptation/ l'intégration.



✿ Les avantages des actions de promotion de la santé mentale...(suite)

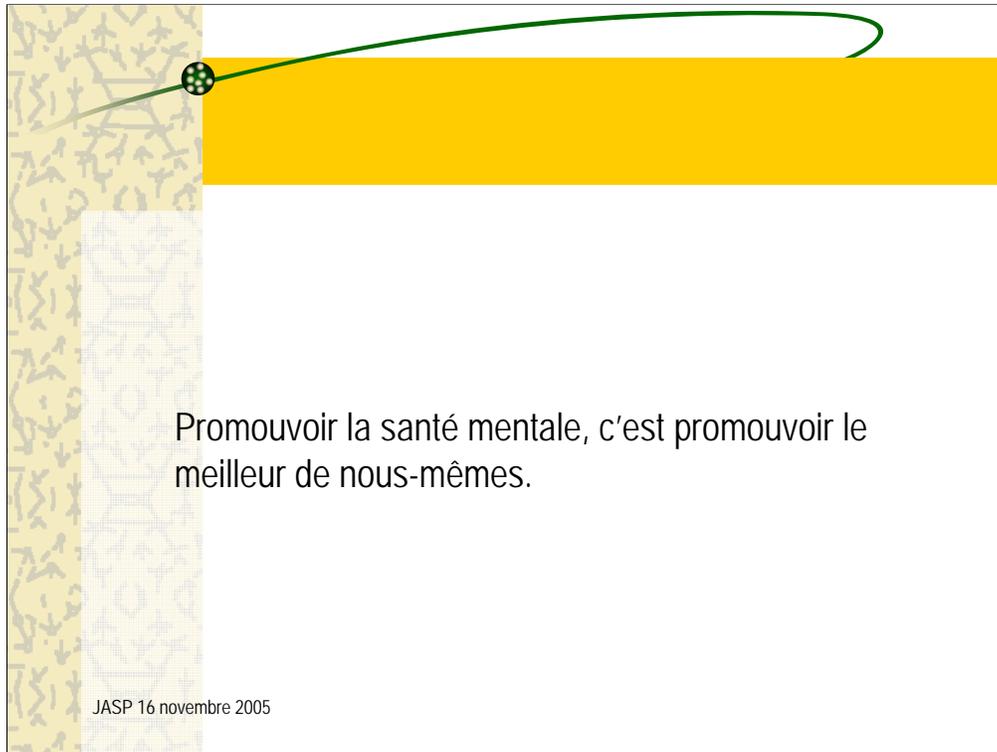
- elles permettent l'autonomisation des individus et des communautés reconnus comme étant les plus aptes à définir leurs besoins et leurs priorités d'action;
- elles représentent une solution réelle, accessible et viable à long terme pour maintenir la population en bonne santé mentale et pour réduire la demande en services;
- elles sont le meilleur moyen de prévenir la stigmatisation résultant de la pathologisation excessive de nos manières d'Être.

JASP 16 novembre 2005

elles permettent l'autonomisation (l'empowerment) des individus et des communautés qui sont reconnus comme étant les mieux placés pour définir leurs besoins et leurs priorités d'action;

parce qu'elles engagent directement les individus concernés, elles représentent une solution réelle, accessible, viable à long terme pour maintenir la population en bonne santé mentale et pour désengorger le système;

et elles sont aussi le meilleur moyen de prévenir la stigmatisation résultant de la pathologisation excessive de nos manières d'Être.



En conclusion...

De manière générale, la promotion de la santé mentale est encore peu reconnue et guère exploitée parce que dans le contexte social actuel où les réalités et les expériences de vie des individus, comme celles des jeunes, sont le plus souvent saisies sous leurs aspects problématiques ou pathologiques, on n'en voit guère la pertinence et l'utilité.

Autrement dit...

si la promotion de la santé mentale demeure marginale en tant que domaines d'intervention spécifique en ayant fait siens des principes qui misent sur l'actualisation des ressources des individus, sur leur qualité de vie et sur l'immense potentiel de l'humanité, c'est que **l'omniprésence et la prédominance de certaines croyances et de certaines approches pathologisantes et rapetissantes de l'être humain**, surtout en santé mentale, nous a fait perdre de vue tout ce que nous sommes et nous font douter de tout ce dont nous sommes capables.

PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE, C'EST PROMOUVOIR LE MEILLEUR DE NOUS-MÊMES!

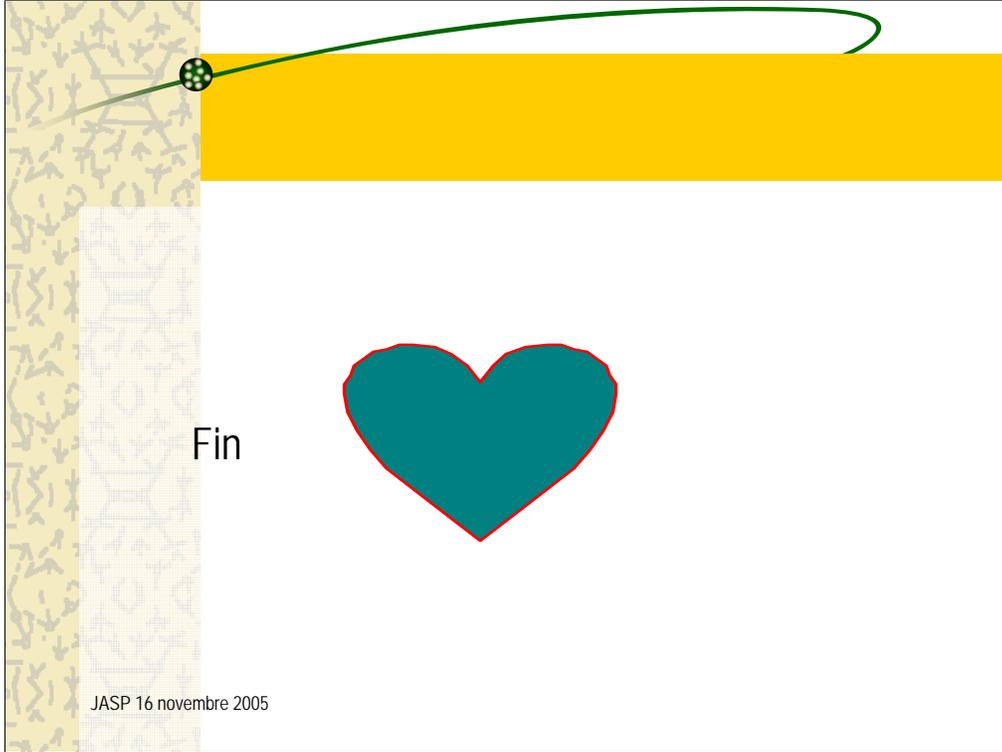


Nos jeunes ont besoin qu'on aille les rejoindre dans la vie, là où ils se tiennent!

JASP 16 novembre 2005

Pour être en mesure d'offrir le meilleur à nos jeunes, il va falloir se mettre davantage en contact avec ce qu'on a de meilleur.

Nos jeunes ont besoin de nous. Ils ont besoin qu'on aille les rejoindre dans la vie, là où ils se tiennent!



MERCI!

LA PROMOTION ET LA PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE

Quelques précisions

Natacha Joubert, Ph.D.¹
Agence de santé publique du Canada

Ce court texte a pour but de présenter quelques paramètres permettant de préciser la nature de la promotion et de la prévention en santé mentale, de clarifier la spécificité et la complémentarité de leurs actions, de même que leur contribution au maintien de la santé mentale des individus, des communautés ou de populations entières.

Promotion et prévention en santé mentale

Contrairement aux approches issues du modèle médical dans lesquelles la santé mentale est le plus souvent examinée de façon très « locale », réduite à la « maladie » mentale et confondue avec elle, où les individus sont généralement décrits comme des victimes impuissantes, la promotion et la prévention en santé mentale dont il est question dans ce texte s'inscrivent dans une approche « globale » de l'être humain, une approche de confiance en l'humanité et dans les innombrables qualités et ressources des individus.

Ici, les vulnérabilités et les souffrances des individus ne sont pas définies comme des tares, des manquements ou des maladies, pas plus que les défis, les épreuves et les drames de la vie n'apparaissent comme des fatalités ou des condamnations.

Les différentes manières d'Être, de réagir et de se comporter des individus y sont plutôt considérées au regard de leur développement, de leur trajectoire ou histoire de vie, de l'ensemble des réalités qui les touchent (i.e. déterminants de la santé ou facteurs individuels, familiaux, sociaux, environnementaux, économiques, culturels, politiques, etc.), de leur volonté de dépassement et de leur capacité de transformation.

¹ Les propos exprimés ici n'engagent que l'auteur et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels de l'Agence de santé publique du Canada

Comme son nom l'indique, la « promotion » de la santé mentale vise le développement, le renforcement et le soutien de la « santé » mentale des individus, de manière à accroître le bien-être personnel et collectif.

La santé mentale est l'ensemble des caractéristiques cognitives, affectives, comportementales, relationnelles et spirituelles qui permettent aux individus de tendre vers un développement optimal, de profiter de la vie et de faire face à ses défis.

La promotion s'adresse à tous les individus de tous les âges et de toutes les conditions, puisqu'il s'agit de renforcer le développement de leurs ressources personnelles -et que chaque être humain a des ressources personnelles et que celles-ci se développent toute la vie. Promouvoir la santé mentale des individus, c'est aussi créer des environnements ou des milieux de vie qui favorisent et soutiennent leur épanouissement, que ce soit dans la famille, à l'école, au travail, dans la communauté ou dans les institutions de soins psychiatriques. Bien qu'universelle et accessible à tous, la promotion de la santé mentale est peu reconnue et guère exploitée dans le contexte social actuel où les réalités et les expériences de vie des individus sont le plus souvent saisies sous leurs aspects problématiques et décrites comme tel.

D'autre part, la santé mentale d'une personne peut être affaiblie lorsqu'elle vit des situations difficiles créant des blessures, exacerbant certaines de ses vulnérabilités et la fragilisant (v.g. discrimination sociale, négligence, abus, etc.)

La prévention en santé mentale tente de réduire et, si possible, d'éliminer la présence de certains facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, qui leur causent souffrance et troubles divers. De manière générale, ses actions sont ciblées, en ce sens qu'il s'agit d'interventions locales dans des milieux de vie où a été identifiée la présence de certaines conditions particulièrement dommageables pour la santé mentale des individus.

Même si sa parenté au modèle médical lui confère un rôle plus en vue, la prévention en santé mentale reçoit, dans les faits, à peine plus de soutien que

la promotion². En outre, sa tâche est laborieuse, car il est difficile de reconnaître, de façon précise, les facteurs ou conditions de vie qui fragilisent les individus et encore plus difficile, de déterminer le niveau de risque réel chez une personne. Pour le suicide, par exemple, on a inlassablement tenté d'identifier les facteurs de risque -tant dans l'environnement que dans les comportements des individus- sans parvenir à mieux le prédire et le prévenir. D'après les études publiées à ce jour, ces facteurs seraient multiples et présents partout, sans toutefois constituer un risque pour la majorité des individus, même ceux dits à risque !

Ce qui ressort, par contre, c'est que dans la plupart des cas, les facteurs qui représentent le plus important risque pour la santé mentale des individus sont davantage présents dans leurs milieux de vie ou fortement liés à leurs conditions de vie, plutôt qu'à leurs vulnérabilités personnelles. Ce n'est pas d'être un enfant, un jeune, une personne âgée, quelqu'un avec un handicap physique ou mental qui fait qu'une personne est plus à risque qu'une autre. C'est parce qu'elle dépend davantage de son entourage et des conditions de vie qui lui sont faites. C'est d'ailleurs en agissant pour réduire les facteurs qui sapent ou qui détériorent les conditions de vie des individus que la prévention prend tout son sens (i.e. agir avant l'apparition des problèmes de santé mentale) et qu'elle devient efficace (v.g. changer certaines conditions de vie sociales qui dévalorisent et isolent les individus pour prévenir la violence, la détresse, la dépression, la négligence, l'abus, etc.)

Prévention ou promotion de la santé mentale ?

Il existe une source de confusion fréquente entre la prévention et la promotion de la santé mentale. Quand on y regarde d'un peu plus près, on s'aperçoit que de nombreux programmes « dits de prévention » en santé mentale ayant comme objectif de diminuer certains comportements à risque chez des individus (v.g. les programmes de prévention de l'abus de substance ou de la violence chez les jeunes) sont, en réalité, des programmes de promotion de la santé mentale puisqu'ils mettent d'abord l'accent sur le renforcement de leurs ressources personnelles et sur le soutien du milieu (v.g. le développement de diverses habiletés sociales et du sentiment d'appartenance à l'école).

² Le financement des activités de promotion et de prévention représente moins de 1% du budget total de la santé.

Une façon simple de distinguer les actions de promotion de celles de prévention en santé mentale c'est, en effet, de se rappeler leurs objectifs. Ainsi, *la promotion* entend augmenter et renforcer les ressources personnelles et le soutien du milieu, alors que l'objectif de *la prévention* est de réduire ou d'éliminer les facteurs de risque ou certaines conditions de vie qui fragilisent les individus.

À travers leurs actions respectives, la promotion et la prévention apparaissent toutes deux essentielles au maintien de la santé mentale des individus, des communautés et des populations. La complémentarité de leurs actions est aussi très nette dans les résultats obtenus. Ainsi, une « promotion réussie » ne fait pas que renforcer les ressources personnelles des individus et le soutien du milieu, elle permet aussi de prévenir l'émergence d'une foule de problèmes de santé mentale comme l'anxiété, la dépression, l'abus de substances, la délinquance, la violence et le suicide. Quant au succès de la prévention, il ne se mesure pas uniquement à la réduction des facteurs de risque dans un milieu donné ; il se quantifie et se qualifie également par l'accroissement du bien-être personnel et collectif.

Promotion et prévention : des actions

La santé mentale des individus, tout comme leur santé physique, est affectée par une multitude de facteurs environnants, sinon par leur ensemble. Certaines conditions ou ressources de base comme la nourriture, le logement, l'éducation, un revenu, sont essentielles au maintien de la santé mentale et physique de tous les individus.

Assurer les conditions essentielles à la vie et à la santé des individus (i.e. agir sur les déterminants de la santé) est une responsabilité partagée par l'ensemble des secteurs de la société. Cela ne saurait donc relever uniquement de la santé ou d'interventions spécifiques de promotion et de prévention en santé mentale.

D'autre part, sans vouloir restreindre les champs d'action de la promotion et de la prévention, il importe de ne pas les diluer au point de les rendre difficiles à reconnaître, de ne pas les ramener à « n'importe quoi qui affecte la santé mentale ». Bien manger est certainement bénéfique à la santé

mentale, mais pas au point de dire que promouvoir une saine alimentation, c'est faire la promotion de la santé mentale ou de la prévention du suicide.

Il importe aussi de ne pas confondre promotion et prévention, de manière à maximiser la contribution de chacune et d'optimiser leur complémentarité. Rappelons-le, les actions **désignées** de **promotion** de la santé mentale ont pour premiers objectifs « *le développement, le renforcement et le soutien de la santé mentale de manière à accroître le bien-être personnel et collectif.* » Les actions **désignées** de **prévention** en santé mentale entendent d'abord « *réduire et, si possible, éliminer la présence de facteurs ou de certaines conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, leur causent de la souffrance et divers troubles.* »

Cela ne veut pas dire que des activités **non formellement désignées** de promotion et de prévention en santé mentale, mais inspirées par les mêmes valeurs et principes, ne puissent avoir des résultats comparables. Par exemple, une initiative communautaire visant à mobiliser les résidents d'un quartier pour travailler à l'amélioration de la qualité du logement peut aussi contribuer à promouvoir et à renforcer la santé mentale et le bien-être des résidents participant au projet (v.g. renforcement de l'estime de soi, de diverses habiletés sociales, du sentiment d'appartenance, etc.). Ce genre d'initiatives peut aussi contribuer à réduire les facteurs environnementaux ou sociaux qui constituent des barrières à la qualité de vie et à la prise en charge des résidents du quartier.

Néanmoins, les actions ou activités **désignées** de promotion et prévention en santé mentale présentent des atouts non négligeables : elles peuvent, notamment, être débattues, financées, appliquées systématiquement et évaluées.

Une fois leurs objectifs clairement définis, les actions de promotion et de prévention peuvent prendre diverses formes et agir à différents niveaux. Comme elles peuvent être utilisées seules ou de concert avec d'autres interventions, l'on peut combiner des activités de promotion de la santé mentale -comme le développement et le renforcement de stratégies de coping- avec des activités de promotion de l'activité physique et de prévention du stress pour des personnes séjournant et recevant des soins psychiatriques dans une institution.

La majorité des actions de promotion et de prévention en santé mentale peuvent être regroupées sur trois niveaux, lesquels, il importe de le préciser, sont interdépendants les uns des autres, en ce sens que la portée réelle de leurs actions respectives dépend des actions de tout un chacun :

- le niveau « *macro* » correspond au niveau national, c'est-à-dire le gouvernement et les ONG
- le niveau « *méso* » ou régional est celui des communautés, entendu dans son sens large de milieux de vie
- le niveau « *micro* » se rapporte à la personne, c'est-à-dire aux familles et aux individus.

Le *macro*

Ainsi, au niveau *macro* ou national/gouvernemental, les actions de promotion et de prévention en santé mentale peuvent prendre la forme de politiques publiques qui, à l'instar des services de traitement et de réadaptation/intégration, énoncent clairement divers principes relatifs à l'importance du rôle et de la contribution des activités de promotion, ainsi que des pratiques préventives pour maintenir la santé mentale de la population. En outre, ces principes sont appuyés par des actions ou stratégies nationales assurant, par exemple, la création de nouveaux partenariats et la collaboration intersectorielle, une meilleure coordination et un financement accru de la recherche, des programmes de formation universitaire et professionnelle et des initiatives communautaires pour la promotion et la prévention en santé mentale.

Le *méso*

Cette reconnaissance et ce soutien accordés par le gouvernement rendent alors possible au niveau *méso* ou régional le développement, la planification, les consultations et la mobilisation nécessaires à une large mise en œuvre d'activités de promotion et de prévention en santé mentale dans les communautés, c'est-à-dire dans divers milieux de vie comme le travail, les écoles ou encore les résidences pour personnes âgées. C'est à ce niveau que seront le plus souvent adoptées les mesures préventives permettant de réduire ou d'éliminer certaines conditions de vie constituant un risque pour la santé mentale des individus.

Le micro

Enfin, plusieurs des activités de promotion déployées dans les milieux de vie auront un impact direct au niveau *micro* ou de la personne, car il s'agira, dans la plupart des cas, d'implanter des programmes ou des pratiques qui facilitent et soutiennent l'apprentissage des habiletés de vie chez les individus et dans les familles (v.g. diverses compétences parentales et sociales, l'estime et l'amour de soi, le sens de la responsabilité et la confiance en soi, le sentiment d'appartenance et la coopération, l'autonomie, la débrouillardise, la capacité de faire face aux événements, de leur donner un sens, de se lier aux autres, de demander de l'aide, de rêver, de prendre du détachement, de rire, etc.). Il s'agira aussi d'encourager l'autonomisation des individus en appuyant notamment les initiatives locales qui ont pour objectif d'accroître le soutien social et l'entraide.

Promotion et prévention en santé mentale : les avantages

La promotion et la prévention en santé mentale comportent de nombreux avantages. Pour n'en nommer que quelques-uns :

- Parce que les activités de promotion et de prévention en santé mentale reposent sur une approche « globale » de l'être humain, de confiance en l'humanité et dans les innombrables qualités et ressources des individus, elles rejoignent les manières fondamentales d'Être et de faire des gens. Ainsi, ils les comprennent et les intègrent facilement. D'où l'existence de toutes sortes d'initiatives et d'activités entreprises spontanément par les individus dans divers milieux de vie qui, bien qu'elles ne soient pas formellement « dites » de promotion et/ou de prévention en santé mentale, reposent sur les mêmes valeurs et adhèrent aux mêmes principes.
- En favorisant le développement des habiletés de vie et de la résilience chez les individus et en minimisant les risques pour leur santé mentale, la promotion et la prévention offrent la meilleure combinaison qui soit pour maintenir la population en santé mentale. Elles permettent également d'accroître l'efficacité des autres types d'intervention en santé mentale et l'efficacité du traitement des maladies physiques. Ainsi, elles s'avèrent très utiles à une saine « gestion » des

traitements médicamenteux et facilitent grandement la réadaptation et l'intégration.

- Les activités de promotion et de prévention en santé mentale peuvent être adaptées de manière à répondre aux besoins de tous les groupes d'âges, des populations fragilisées/ marginalisées et des diverses cultures. Elles peuvent aussi être implantées dans tous les milieux de vie comme la famille, les écoles, le travail, les communautés, les institutions et services.
- La promotion et la prévention en santé mentale adhèrent au principe d'autonomisation (empowerment) ou de responsabilisation des individus et des communautés, reconnus comme étant les plus aptes à définir leurs besoins et leurs priorités d'action.
- Parce qu'elles engagent et font participer directement les individus et les communautés, la promotion et la prévention en santé mentale représentent une solution réelle, accessible et viable à long terme pour maintenir la population en santé, diminuer la souffrance, prévenir la détresse, réduire la demande en services sociaux et de santé et pour restreindre les coûts.
- Promouvoir la santé mentale de tous les individus et leur assurer des conditions de vie adéquates est le meilleur moyen de prévenir la stigmatisation et l'isolement résultant de la peur et de la pathologisation excessive de la souffrance.

En somme...

Les valeurs et les principes qui misent sur l'actualisation des ressources des individus, sur leur qualité de vie et sur l'immense potentiel de l'humanité ont à peu près toujours existé. Si la promotion et la prévention en santé mentale demeurent marginales en tant que domaines d'intervention spécifique en ayant fait siens de tels principes, c'est que l'omniprésence et la prédominance de certaines croyances et de certaines approches *pathologisantes* et *rapetissantes* de l'être humain, surtout en santé mentale, nous a fait perdre de vue tout ce que nous sommes et tout ce dont nous sommes capables. En bout de ligne, il n'en tient qu'à nous de changer, voire de transformer cette situation.