

25^{es}
journées annuelles
de santé publique

Promouvoir la santé mentale dans les communautés : définition de concepts

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique, INSPQ

30 novembre 2022

Objectifs

- ▶ Décrire la pertinence de se préoccuper de la santé mentale (SM) selon une perspective de santé des populations;
- ▶ Définir les éléments-clés pertinents pour promouvoir la SM;
- ▶ Identifier des champs d'action afin de promouvoir la SM.

2



Pourquoi se préoccuper de la SM selon une perspective de santé des populations

Perspective de santé des populations en SM : pourquoi

Une préoccupation grandissante

- ▲ Une majorité évalue sa SM excellente ou très bonne¹
 - ▲ Proportion en baisse depuis quelques années;
 - ▲ Prévalence des troubles mentaux (TM) en hausse.
- ▲ Répercussions sociales, économiques et sanitaires
 - ▲ Services curatifs : peu d'effet sur le fardeau de la maladie.
- ▲ Certains groupes plus affectés que d'autres
 - ▲ Difficultés financières, faible scolarité, discrimination.

4

1- <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2021001/article/00031-fra.htm>

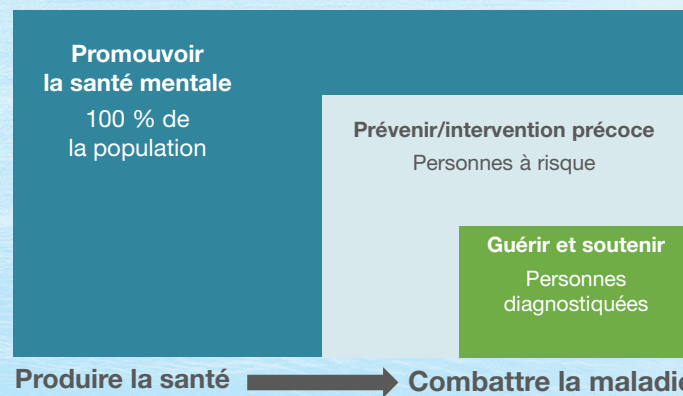
Perspective de santé des populations en SM : pourquoi

Deux logiques complémentaires

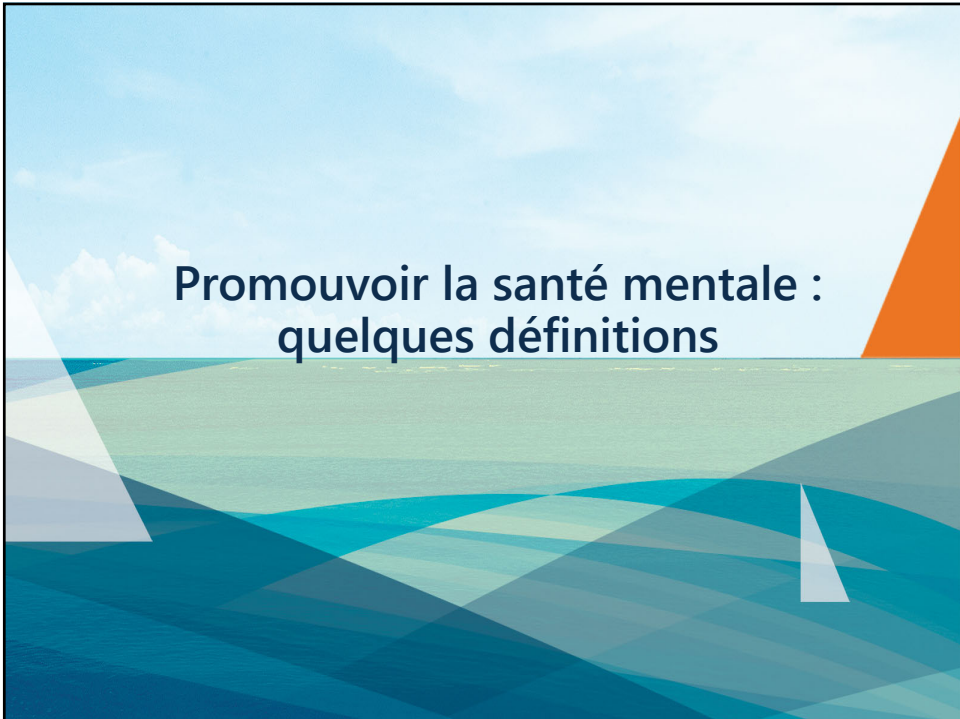
- ▶ Réduire l'apparition et l'impact des TM
 - ▶ Offre de services psychosociaux et médicaux;
 - ▶ Mesures compensatoires et d'accompagnement.
- ▶ Améliorer les conditions qui « produisent » la SM
 - ▶ Conditions favorables au développement positif des individus et des milieux de vie.

5

Perspective de santé des populations en SM : pourquoi



6



Promouvoir la santé mentale : quelques définitions



Distinguer santé mentale et trouble mental

La SM : plus que l'absence de maladie²

▲ Santé mentale (*positive*)

- ▲ Sentiment positif à l'égard de la vie;
- ▲ Fonctionnement psychologique et social.

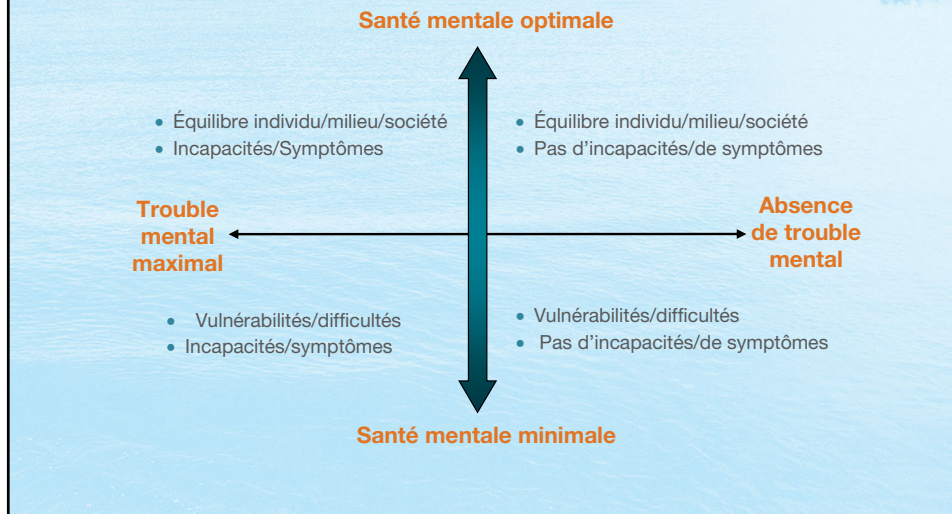
▲ Trouble mental

- ▲ Symptomatologie.

2- [Keyes & Simoes, 2012](#); [OMS, 2022](#)

8

Distinguer santé mentale et trouble mental



Distinguer santé mentale et trouble mental

La SM concerne tout le monde³

- ▶ Fluctuation selon les situations rencontrées et les ressources disponibles pour y faire face.
- ▶ Effet protecteur sur :
 - ▶ la santé physique;
 - ▶ le risque de troubles mentaux;
 - ▶ les comportements suicidaires.

3- [Patel et al., 2018](#), [WHO & Calouste Gulbenkian Foundation, 2014](#)

10

Favoriser l'épanouissement de tous

Miser sur les forces (asset-based)

- ▲ Offrir les conditions d'un sain développement;
- ▲ Accroître les choix ainsi que les possibilités de développement et de contrôle;
- ▲ Réduire les sources de stress dommageables pour la santé mentale.

11

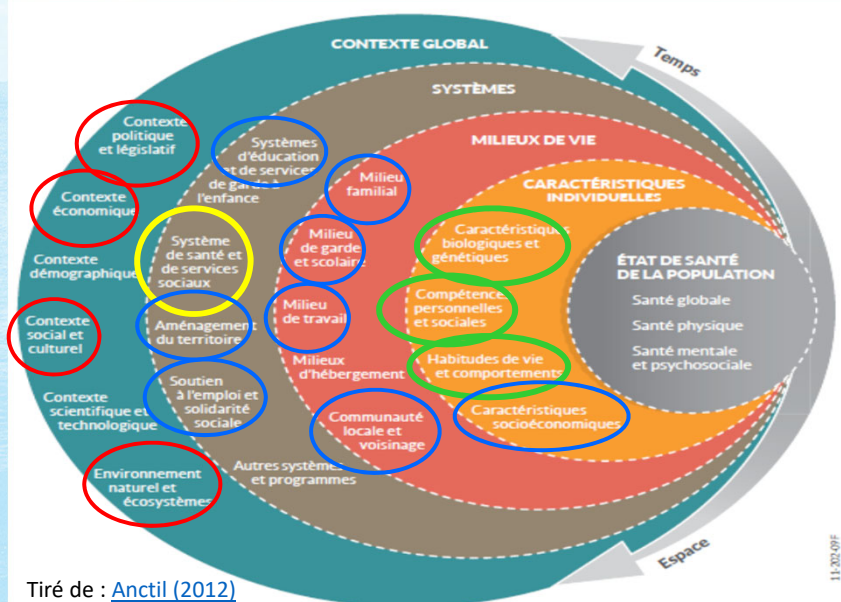
Favoriser l'épanouissement de tous

Renforcer les capacités des individus et des milieux

- ▲ Permet à ceux qui sont bien de s'épanouir;
- ▲ Retarde l'apparition de certains problèmes et atténue les symptômes;
- ▲ Améliore la qualité de vie des personnes ayant un trouble mental.

12

Agir sur les déterminants et leur distribution



Agir sur les déterminants et leur distribution

Différents niveaux de déterminants

- ▲ Sociétal
 - ▲ Les politiques influencent les opportunités offertes.
- ▲ Contexte et milieux de vie
 - ▲ La qualité des milieux de vie influence l'exposition aux facteurs de risque et de protection.
- ▲ Individuel
 - ▲ Le soutien facilite le développement de compétences et peut réduire les conséquences d'expériences négatives.

Adopter une perspective de parcours de vie

Interaction dynamique entre les individus, les milieux et le contexte global

- ▶ Les changements au niveau sociétal et des milieux de vie influencent les trajectoires des individus;
- ▶ L'interaction complexe et cumulative des déterminants, tout au long de la vie, influence la santé mentale :
 - ▶ Les avantages et les risques se « nourrissent » les uns les autres.

15



**Champs d'action pertinents :
Ensemble coordonné d'actions
intersectorielles**

Ensemble coordonné d'actions intersectorielles

Pour promouvoir la santé mentale

- ▶ Cibler les déterminants à différents niveaux :
structurel, milieux de vie, individuel;
- ▶ Utiliser diverses stratégies :
politiques publiques, environnements favorables, pouvoir d'agir des communautés, capacités individuelles, services;
- ▶ Viser l'ensemble des individus, selon leurs besoins :
conception holistique des individus et des familles;
- ▶ Permettre d'égaliser les chances :
supprimer les barrières à l'accès aux possibilités.

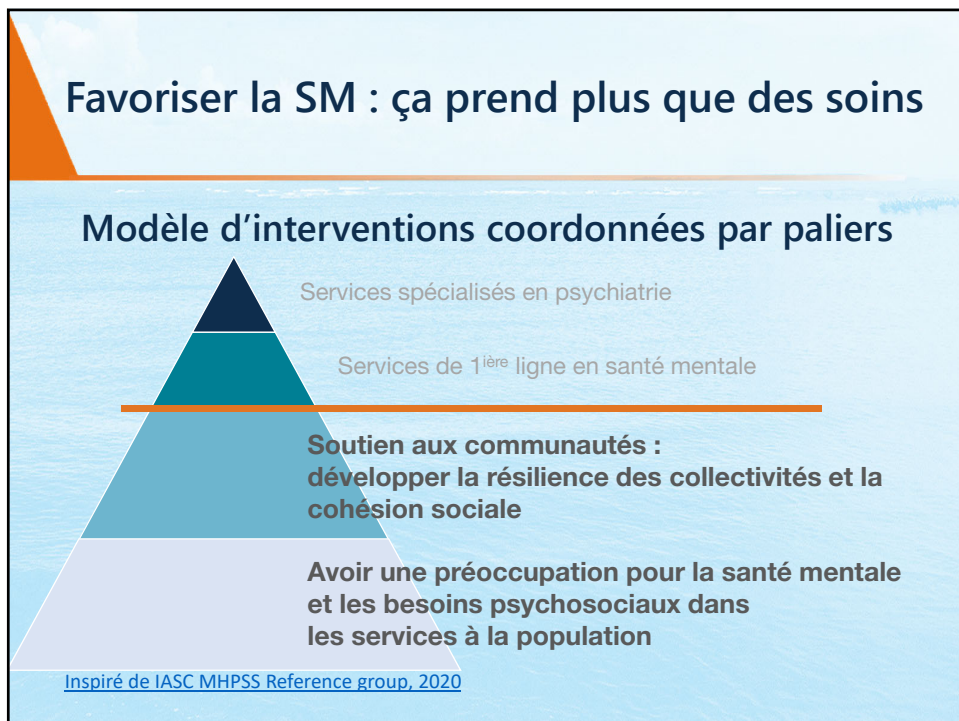
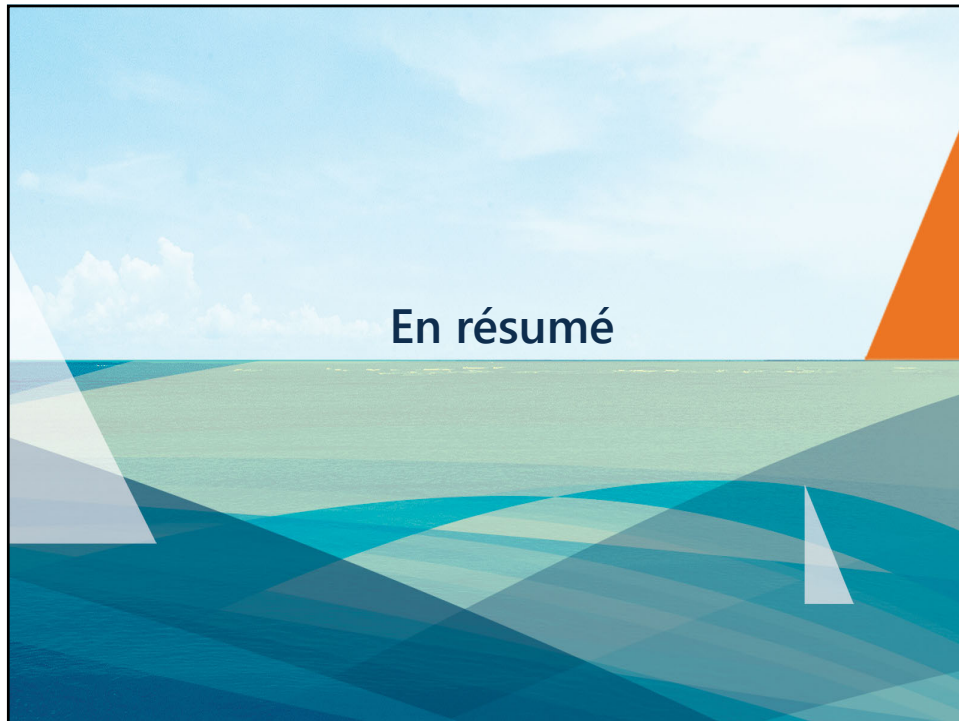
17

Ensemble coordonné d'actions intersectorielles

Les actions doivent favoriser :

- ▶ La capacité de contrôle sur sa vie;
- ▶ L'accès à des ressources matérielles et sociales dans les milieux de vie;
- ▶ La possibilité de participer à la vie sociale et économique;
- ▶ La protection contre la discrimination et la violence.

18





Quelques uns de nos travaux

- ▶ COVID-19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être
- ▶ COVID-19 - Sondages sur les attitudes et comportements des adultes québécois
- ▶ Un cadre de référence pour soutenir l'action en santé mentale des populations
- ▶ Synthèse des connaissances des champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale des jeunes adultes
- ▶ Braën-Boucher, C. et Roberge, M.C. (à paraître). Favoriser la santé mentale en contexte post-pandémique : des facteurs à cibler et des actions à privilégier çà l'échelle des municipalités et des communautés. Montréal : Direction du développement des individus et des communautés, INSPQ

22