

La promotion de la santé mentale : un enjeu individuel, collectif et citoyen

Déborah Sebbane, chargée de mission, Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé (CCOMS) de Lille, chef de clinique, centre hospitalier universitaire de Lille,
Bianca De Rosario, chargée de mission, Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé (CCOMS) de Lille,
Jean-Luc Roelandt, directeur, Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé (CCOMS) de Lille.

La promotion de la santé mentale consiste à favoriser l'acquisition d'une santé mentale positive en encourageant la résilience individuelle, en créant des environnements de soutien et en étudiant l'influence des déterminants (sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux) plus généraux de la santé mentale. Elle vise à améliorer les facteurs de protection qui aident les personnes, les familles et les collectivités à faire face aux événements, ainsi qu'à renforcer les conditions – comme la cohésion sociale – susceptibles de réduire les facteurs de risques de problèmes de santé mentale.

Cette promotion concerne aussi les personnes vivant avec une maladie mentale. En leur donnant de meilleurs outils et en renforçant leur santé mentale, les stratégies initiées peuvent contribuer à atténuer les stigmates ; à accroître l'efficacité des services de soins primaires, du traitement clinique ; à favoriser les efforts de réadaptation et de guérison dans leur ensemble.

Un état complet de bien-être

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme étant « un état de complet bien-être

physique, mental et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité [1].»

La santé mentale n'est donc pas seulement l'absence de troubles mentaux ou de handicaps associés. Elle doit être conçue comme un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté [2]. Une bonne santé mentale correspond à la capacité d'un individu de mener une vie épanouissante pour lui et de nouer et d'entretenir des relations dans sa communauté de vie. Cette définition holistique sous-entend d'une part que la santé mentale est distincte de la maladie mentale et témoigne d'autre part de la volonté d'adopter une approche positive. La santé mentale devient donc un état de bien-être pour tous les individus et une ressource collective pour la communauté.

Le rôle essentiel des déterminants sociaux

La santé mentale est influencée non seulement par les caractéristiques individuelles (psychiques : capacité de maîtriser ses propres émotions, ses comportements et capacité d'interagir de façon positive avec les autres ; génétiques, etc.), mais aussi par les facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux [3]. Ainsi, plus l'individu est en situation précaire, moins il est riche matériellement dans sa communauté, et plus il a de risques de présenter des troubles psychiques.

Facteurs favorables et défavorables

Plus particulièrement, trois catégories de déterminants influent sur la santé mentale :

- les ressources psychiques et les comportements individuels correspondent aux aptitudes innées et acquises permettant à un individu de se prendre en charge dans sa vie quotidienne, à sa capacité de prendre part à la société, ainsi qu'à des facteurs génétiques et biologiques. Parmi les facteurs favorables se trouvent l'estime et la confiance en soi ou une bonne forme physique. Les facteurs négatifs incluent la difficulté à communiquer ou la consommation de substances psychoactives ;
- les facteurs déterminés par le contexte social et économique d'une personne : l'isolement social, la pauvreté, le chômage ou l'échec scolaire influent négativement sur la santé mentale ; à l'inverse le soutien social, de bonnes relations familiales, la sécurité économique ou la réussite professionnelle représentent des facteurs protecteurs. La capacité à se développer et à s'épanouir est fortement influencée par son environnement social immédiat (famille, amis et collègues) et par le contexte socio-économique ;
- l'environnement socioculturel et politique tel que les pratiques culturelles prédominantes et les politiques sociales et économiques mises en place au niveau national. La discrimination, les inégalités entre les sexes ou les inégalités sociales sont des exemples de déterminants préjudiciables au bien-être mental.

L'ESSENTIEL

► La promotion de la santé mentale est « un processus visant à renforcer la capacité des personnes et des collectivités à prendre leur vie en main et à améliorer leur santé mentale ; elle met en œuvre des stratégies qui favorisent les environnements de soutien et la résilience individuelle ».

Elle vise toutes les personnes et les collectivités, notamment les groupes à risques, ainsi que les personnes atteintes d'un trouble psychique.

► L'entraide mutuelle entre pairs (groupes de parole, activités) figure parmi les initiatives les plus porteuses. L'habitat, l'école, le travail et la collectivité sont les milieux-clés d'action.

► Les inégalités associées au genre, à la pauvreté, à une incapacité, au chômage ou encore à l'exclusion sociale ont un impact considérable sur la santé mentale.

► La promotion de la santé mentale, acte politique, vise essentiellement les déterminants sociaux, qui dépendent majoritairement de l'action publique.



© Pierre-Jérôme Label - A.M.-E.R.com

Inégaux... devant la santé mentale

Il est donc évident que certains groupes sociaux risquent plus particulièrement d'être atteints de troubles mentaux : c'est le cas notamment des ménages vivant dans la pauvreté, des individus souffrant d'affections chroniques, des groupes minoritaires, ainsi que des personnes se trouvant dans un état de conflit et/ou déplacées en raison de guerres [4].

Les différentes catégories de déterminants interagissent et s'influencent mutuellement de façon dynamique. Une bonne santé mentale chez un individu trouvera son équilibre entre l'augmentation des facteurs de protection que sont les ressources personnelles de base, l'estime de soi, le soutien social et la diminution des facteurs de risques que sont les facteurs biologiques négatifs, le stress, les inégalités économiques.

La promotion de la santé mentale positive

Un consensus international émerge depuis quelques années sur l'importance de la santé mentale vis-à-vis de la santé globale et du développement économique, social et humain d'une population. Les travaux actuels contribuent au développement d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive et d'interventions en promotion de la santé mentale auprès de la population.

La promotion de la santé mentale est définie comme étant « un processus visant à renforcer la capacité des personnes et des collectivités à prendre leur vie en main et à améliorer leur santé mentale. Elle met en œuvre des stratégies qui favorisent les environnements de soutien et la résilience individuelle. » Elle vise toutes les personnes ainsi que les groupes à risques et les personnes atteintes d'un trouble psychique. La promotion du

bien-être mental peut être considérée comme un processus de guérison conditionné par la collaboration entre les individus, les familles, les collectivités et d'autres structures sociales qui visent à soutenir et à rétablir l'équilibre et l'harmonie [5].

Distinguer la promotion de la santé mentale de la prévention et du traitement

Comme l'atteste la littérature scientifique, les stratégies qui portent sur la prévention et sur le traitement des troubles mentaux sont principalement axées sur l'individu. Cependant, une approche curative focalisée sur les seuls troubles psychiatriques s'avère vite insuffisante face aux multiples facettes de la santé mentale qui circonscrivent la santé mentale positive, telles que : l'estime de soi, les compétences sociales, la capacité de faire face à des

changements, à influencer son environnement, la capacité à contribuer à la collectivité et à entretenir un certain équilibre émotionnel [6].

Les inégalités associées au genre, à la pauvreté, à une incapacité, au chômage ou encore à l'exclusion sociale ont également un impact considérable sur la santé mentale. Les stratégies axées sur la promotion de la santé mentale ne doivent donc pas seulement être centrées sur la personne, mais sur un groupe d'individus, sur les groupes à risques ou vulnérables d'une population [7], et doivent considérer ces différents aspects. Promouvoir la santé mentale nécessite d'améliorer les facteurs de protection qui aident les personnes, les familles et les collectivités à faire face aux événements de vie négatifs ; ainsi, cela nécessite d'augmenter les conditions, comme la cohésion sociale, qui réduisent les facteurs de risques de problèmes de santé mentale.

Estime de soi et soutien social

Les programmes et les initiatives qui intègrent de plus en plus la dimension de la santé mentale positive comprennent des composantes spécifiques telles que l'amélioration des capacités d'adaptation et de la qualité de la vie, l'augmentation de l'estime de soi et le renforcement du soutien social. Ils impliquent le développement de dynamiques participatives qui soutiennent le pouvoir d'agir des personnes et des communautés, défini comme *l'empowerment*. Ces moyens de promotion de la santé mentale positive peuvent être classés en trois niveaux d'intervention distincts : individuel, social et sociétal [8].

Ces différents niveaux influent sur la santé des individus et des collectivités ; ils contribuent à maintenir et à améliorer l'état de santé d'une population et à réduire les écarts entre les groupes et les sous-groupes au sein de celle-ci [7]. Ils intègrent les actions et les stratégies considérées comme essentielles, par la *Charte d'Ottawa*, à l'évolution de la promotion de la santé : élaborer des politiques publiques favorables à la santé, créer des environnements de soutien favorables à la santé, développer les aptitudes individuelles et réorienter les services de santé [9].

Promotion de la santé mentale : à l'échelle individuelle...

Les efforts peuvent être axés sur le développement de la résilience [8], des compétences et des forces personnelles. Le développement personnel et social est favorisé grâce à l'information, la formation et l'amélioration des aptitudes à la vie quotidienne [6]. Les personnes peuvent se livrer à un travail d'introspection pour évaluer leur satisfaction à l'égard de la vie et leur sentiment de bien-être émotionnel et spirituel. Elles peuvent également s'intéresser à la façon dont elles font face aux difficultés de la vie et recourir à des stratégies actives doublées d'objectifs concrets, tels que reconsidérer les pensées négatives sous un angle positif [10], s'engager dans un travail d'écriture sur celles-ci [11], chercher du soutien auprès des autres [12] ou consacrer du temps à des causes qui leur sont chères [13]. L'empathie, les aptitudes à communiquer, l'auto-efficacité, le sentiment d'identité, la maîtrise d'une tâche, la résolution de problèmes et le sens donné à sa vie font notamment partie des compétences favorables à la santé mentale, pouvant faire l'objet de programmes connexes [5].

...Et de l'environnement social

Les travaux de recherche indiquent que le renforcement tant de l'autonomie que du sentiment d'appartenance et de responsabilité sociale des membres d'une collectivité favorise la promotion de la santé mentale [6, 8]. L'efficacité des programmes – qui tiennent compte des besoins locaux respectant le courant culturel du groupe et suscitant la participation de ses membres ou qui prennent en considération les inégalités en termes de prévalence des problèmes de santé mentale et de l'accès aux services de santé mentale – est désormais admise [14].

Aussi, les ressources sociales – dont les services disponibles dans la communauté – et les interactions entre pairs ou membres de la famille constituent des déterminants favorables. L'entraide mutuelle entre pairs, sous la forme de groupes de parole ou d'activités, de loisirs figure parmi les initiatives les plus porteuses : elle développe le réseau social, renforce l'espoir et le pouvoir

d'agir. Le soutien de la famille et des amis, au sein de relations constructives et pendant les événements majeurs de la vie, est l'une des façons d'accroître le sentiment d'appartenance sociale et d'interrelation [12]. Les personnes qui ressentent un fort sentiment d'appartenance à la collectivité sont plus susceptibles de se déclarer en très bonne ou en excellente santé mentale [15]. Plus spécifiquement, chez les adolescents, le sentiment d'appartenance à l'école est associé à une santé mentale et physique positive [16].

De la santé mentale au travail à la démarche communautaire

Les facteurs associés à une santé mentale positive au travail comprennent notamment : la qualité des relations de travail, le soutien interpersonnel et la confiance en la gestion ; l'équilibre entre l'autonomie et les exigences du travail ou le degré de latitude décisionnelle ; la disponibilité des ressources adéquates pour exécuter les tâches [17] ; un environnement sain et sécuritaire ; des pratiques favorables à la famille ; un travail intéressant, varié [16] et exigeant des compétences.

Les organismes communautaires peuvent également promouvoir la santé mentale en sensibilisant davantage le public, en participant au dialogue, en informant sur les initiatives collectives et individuelles, en prenant part à des activités de défense des droits, en facilitant l'accès aux services, en offrant des formations axées sur les compétences et en favorisant la croissance personnelle.

La promotion de la santé mentale positive à l'échelle sociétale

L'accent peut être mis sur l'élaboration de politiques publiques qui favorisent la santé et la création de milieux favorables à la santé mentale. Des auteurs du rapport *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice* de l'OMS suggèrent pour les politiques de promotion de la santé mentale les deux axes majeurs d'intervention suivants : prendre en compte les facteurs sociaux, écologiques, économiques, politiques et culturels généraux, ayant un effet indirect sur l'amélioration de la santé

mentale – comme l'emploi, le logement, la formation... – [8] ; créer des milieux de soutien.

Ces politiques ont une incidence directe sur l'amélioration de la santé mentale, elles peuvent traiter des programmes éducatifs, des services d'appui aux parents, de la gestion du stress en milieu de travail, des programmes scolaires de médiation entre pairs, des établissements consacrés au bien-être des personnes âgées, des centres de santé communautaires, de la promotion de la sensibilisation aux questions culturelles ou encore des campagnes et des stratégies sur la promotion de la santé mentale.

Elles soulignent que – outre la personne elle-même et la famille – l'habitat, l'école, le travail et la collectivité/société sont des milieux-clés d'action pour la promotion de la santé mentale [6].

Promouvoir la santé mentale : un acte politique

En conclusion, grâce à des stratégies axées sur les déterminants écologiques, économiques, politiques et sociaux de la santé, la promotion de la santé mentale contribue à créer un milieu qui respecte les différences. Elle doit être incluse dans la recherche, la pratique, l'éducation et les politiques.

La promotion de la santé mentale est donc un acte politique, car elle vise essentiellement les déterminants sociaux, lesquels dépendent quasiment tous de l'action publique. D'où l'intérêt, en France, des conseils locaux de santé mentale qui réunissent, sous l'impulsion du maire et des professionnels de la psychiatrie publique, toutes les parties prenantes pour tenter d'agir collectivement, à un niveau local, sur les déterminants sociaux. Chaque fois que les collectivités se sont emparées de la question de la promotion de la santé mentale dans une vision communautaire, l'autonomisation, les possibilités de se rétablir et la citoyenneté ont progressé. ■

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Organisation mondiale de la santé. Préambule à la *Constitution de l'Organisation mondiale de la santé*, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé. 1946. En ligne : <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-fr.pdf>

[2] Herrman H. *Promoting Mental Health. Concepts, Emerging Evidence, Practice*. [Rapport] University of Melbourne : Organisation mondiale de la santé, 2005 : 70 p. En ligne : http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

[3] Allen J., Balfour R., Bell R., Marmot M. Social determinants of mental health. *International Review of Psychiatry*, août 2014, vol. 26, n° 4 : p. 392-407.

[4] Organisation mondiale de la santé. *Les Risques pour la santé mentale: Aperçu des vulnérabilités et des facteurs de risques*. Genève, 2012.

[5] Kirmayer L., Simpson C., Cargo M. Healing Traditions: culture, community and mental health promotion with Canadian aboriginal peoples. *Australian Psychiatry*, 2003, vol. 11, supplément : p. S15-S23. En ligne : <http://www.ncwcanada.com/ncwc2/wp-content/uploads/2014/03/Statement-Kirmayer-Healing-Traditions.pdf>

[6] Jané-Llopis E., Barry M., Hosman C., Patel V. Mental health promotion works: a review. *IUHPE, Promotion & Education*, 2005, vol. 13, supplément 2 : p. 9-25. En ligne : <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/10253823050120020103x>

[7] Joubert N., Raeburn J. Mental Health Promotion: people, power and passion. *International Journal of*

Mental Health Promotion, sept. 1998 : p. 16. En ligne : <http://drnatachajoubert.com/documents/Peoplepowerandpassion.pdf>

[8] Lahtinen E. Strategies for promoting the mental health of populations. In: *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*. 2005. p. 226-242.

[9] Organisation mondiale de la santé. *Ottawa Charter for Health Promotion*. Ottawa: First International Conference for Health Promotion, 21 novembre 1986. En ligne : <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

[10] Folkman S., Moskowitz J.T. Stress, positive emotion, and coping. *American Psychological Society*, 2000, vol. 9, n° 4 : p. 115-118. En ligne : <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/1467-8721.00073>

[11] Burton C.M., King L.A. The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, avril 2004, vol. 38, n° 2 : p. 150-163.

[12] Compas B.E., Connor-Smith J.K., Sattzman H., Harding Thomsen A., Wadsworth M.E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001, vol. 127, n° 1 : p. 87-127. En ligne : <http://vk.mc.vanderbilt.edu/stressandcoping/wp-content/uploads/2014/05/Compas-et-al.-Psychological-Bulletin-2001.pdf>

[13] Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 2005, vol. 9,

n° 2 : p. 111-131. En ligne : <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf>

[14] Stephens T., Joubert N. The economic burden of mental health problems in Canada. *Chronic Diseases in Canada*, 2001, vol. 22, n° 1 : p. 18-23.

[15] Shields M. Community belonging and self-perceived health. *Health Reports*, juin 2008, vol. 19, n° 2 : p. 1-9. En ligne : <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008002/article/10552-eng.pdf>

[16] Helliwell J.F., Huang H. How's the job? Well-being and social capital in the workplace [document de travail n° 11759]. *Novembre 2005*: 41 p. En ligne : <http://www.nber.org/papers/w11759.pdf>

[17] Lowe G., Schellenberg G. What's a Good Job? The Importance of Employment Relationships [étude n° W/05]. *Canadian Policy Research Networks*, 2001 : 112 p. En ligne : <http://www.cprn.org/documents/ACFcsZN45.PDF>