

23^{es} JOURNÉES ANNUELLES
DE SANTÉ PUBLIQUE
HÔTEL BONAVENTURE, MONTRÉAL

Influencer positivement la santé mentale des jeunes en créant des environnements favorables à leur épanouissement

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique
Institut national de santé publique du Québec

Détresse, anxiété et environnements favorables
à la santé mentale chez les jeunes et les jeunes adultes

Journées annuelles de santé publique, 29 novembre 2019

Journées annuelles de santé publique 2019

Titre et date de la conférence : **Influencer positivement la santé mentale des jeunes en créant des environnements favorables à leur épanouissement, 29 novembre 2019**

Nom de la conférencière : **Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique, INSPQ**

FORMULAIRE DE DIVULGATION DE CONFLITS D'INTÉRÊTS POTENTIELS

Déclaration de la personne-ressource

J'ai actuellement ou j'ai eu au cours des deux dernières années une affiliation ou des intérêts financiers avec une société commerciale ou je reçois une rémunération ou des redevances d'une société commerciale.

Non : X

Oui :

Si oui, précisez :

Type d'affiliation

Nom de la compagnie

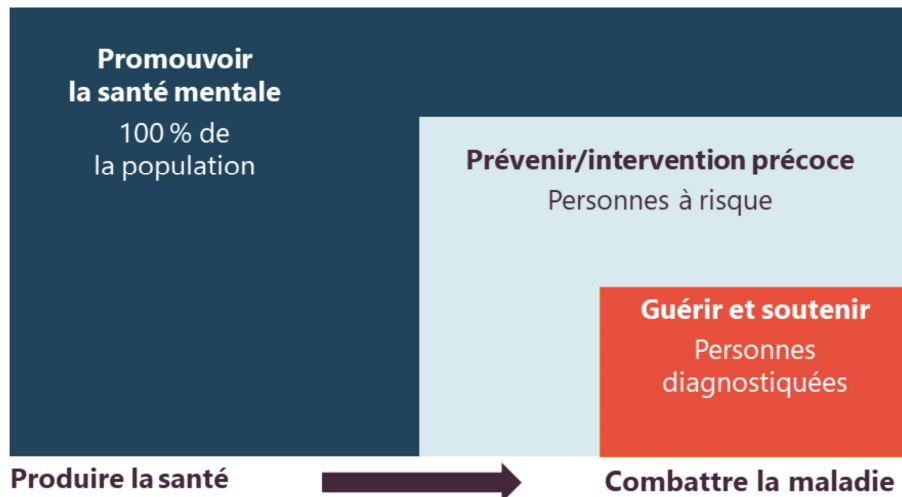
Période

Objectifs d'apprentissage

Reconnaître la contribution des actions de promotion de la santé mentale à la réduction de détresse et de l'anxiété chez les jeunes.

- ▶ Décrire les fondements d'une perspective de santé des populations pour agir sur la santé mentale;
- ▶ Identifier des champs d'action pertinents pour promouvoir la santé mentale des jeunes.

Perspective de santé des populations

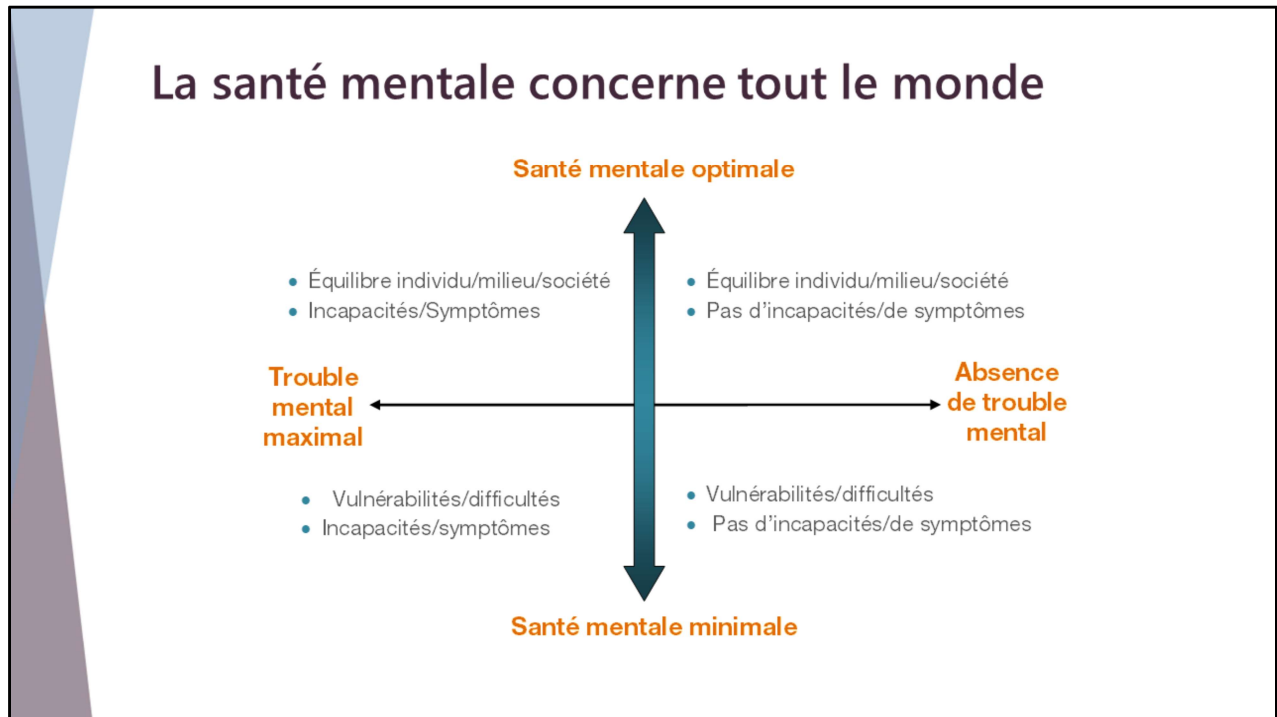


4

Deux logiques complémentaires pour agir sur l'état de santé mentale

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

La santé mentale concerne tout le monde



Santé mentale concerne tout le monde

- **Axe santé mentale optimale/santé mentale minimale :**
 - prédit le fonctionnement psychosocial des individus dans une population;
 - une santé mentale minimale n'est pas synonyme de trouble mental;
 - résulte de l'interaction dynamique entre les individus, leur milieu de vie et le contexte social plus large tout au long de la vie;
 - d'autres facteurs que les troubles mentaux peuvent constituer un frein à une bonne santé mentale.
- **Axe trouble mental/absence de trouble mental :**
 - trace le degré d'incapacité et de détresse associé à des symptômes caractérisés;
 - la présence d'un trouble peut être compatible avec une bonne santé mentale.

La santé mentale = capacité d'agir



The Lancet Commission on Global Mental Health, 2018

Mon esprit n'est pas une île.
Quand le monde autour
s'épanouit,
je m'épanouis

(Traduction libre)

La santé mentale = capacité d'agir

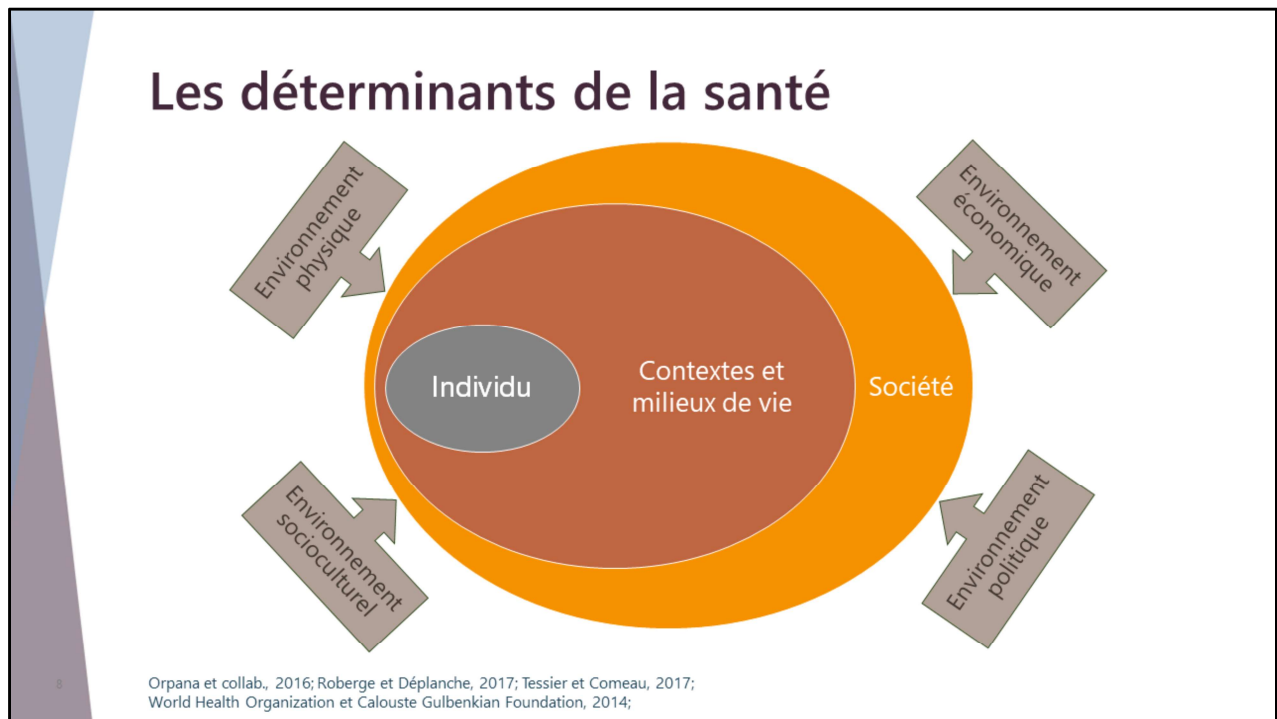
- La santé mentale renvoie au fait de se sentir bien et à la capacité d'agir :
 - Pouvoir poursuivre des objectifs de vie;
 - Faire face aux difficultés;
 - Jouer ses rôles sociaux.
- La santé mentale a un effet protecteur :
 - Permet à ceux qui sont bien de s'épanouir;
 - Retarde l'apparition de certains problèmes et permet d'atténuer les symptômes;
 - Améliore la qualité de vie des personnes ayant un diagnostic de trouble mental;
 - Est associée à une meilleure santé physique.
- La santé mentale fluctue selon les situations rencontrées et les ressources disponibles pour y faire face.

Diverses situations de vie



Le passage vers l'adolescence et vers l'âge adulte sont des périodes où plusieurs trajectoires se dessinent et plusieurs transitions s'opèrent au sein de celles-ci, lesquelles peuvent représenter des défis et influencer la santé mentale

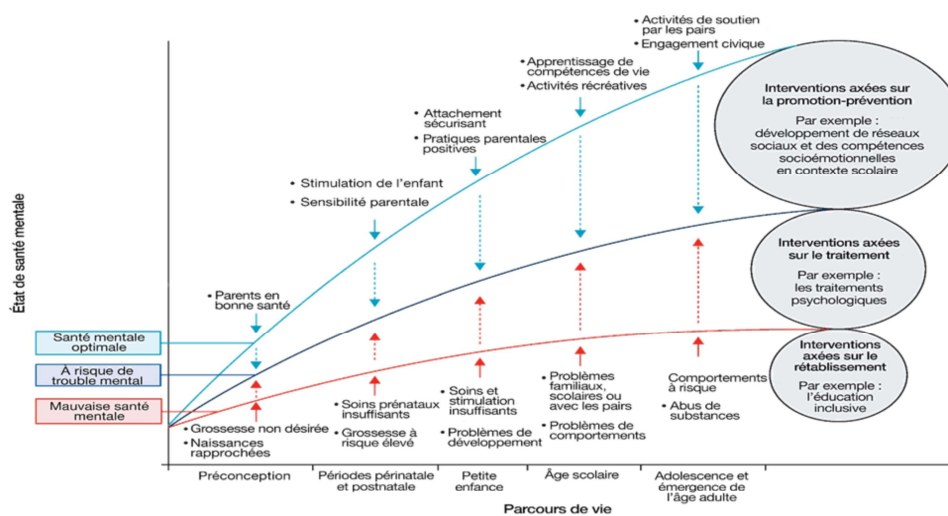
- Trajectoire vers l'autonomie :
 - relations familiales, relations sociales et intimes, parentalité, finances, consommation, habitudes de vie, santé et bien-être, composer avec diverses influences sociales;
- Trajectoire scolaire et d'emploi :
 - adaptation à un nouveau cadre scolaire, conciliation travail-études-vie personnelle, choix vocationnels, insertion au marché du travail et conditions de travail;
- Trajectoire citoyenne :
 - engagement et participation sociale.



Des environnements favorables

- La santé mentale est fortement influencée par un ensemble de déterminants qui relèvent des environnements physique, social, politique et économique;
- Ces déterminants se retrouvent à différents niveaux :
 - Sociétal : des politiques, lois et normes équitables qui influencent les opportunités offertes aux individus;
 - Contextes et milieux de vie : les caractéristiques des contextes et des milieux de vie qui influencent l'exposition à des facteurs de risque et de protection;
 - Individuel : les expériences passées et les caractéristiques personnelles qui sont influencées par les conditions de vie.

Ensemble coordonné d'actions intersectorielles



Adapté de Patel et collab., 2018

Chaque étape du parcours de vie offre une occasion de cerner les déterminants sur lesquels agir ainsi que le moment idéal pour intervenir.

Des actions coordonnées utilisant plusieurs stratégies à différents niveaux seraient les plus prometteuses :

- Des politiques qui influencent positivement les trajectoires :
 - Soutien aux familles, scolarisation, emploi, inclusion sociale, santé mentale « positive » dans les soins et services;
- Des environnements favorables :
 - Initiatives dans les milieux de vie, acteurs sensibles à la réalité des jeunes;
- Des jeunes compétents pour relever les défis :
 - Actions éducatives qui ciblent le développement des compétences personnelles et sociales.

Réduire les barrières et les menaces à la SM



Ne me demandez pas ce qui ne va pas avec moi.

Demandez-moi ce qui compte pour moi.

(Traduction libre)

En somme, il importe de réduire les menaces à la santé mentale

- Les conditions de vie sociales et matérielles défavorables :
 - entravent les possibilités d'un sain développement;
 - entraînent un stress physiologique et psychologique dommageable pour la santé mentale;
 - limitent les choix souhaités et les possibilités de réalisation.
- Les actions doivent favoriser :
 - la capacité de contrôle des personnes sur leur vie;
 - l'accès à des ressources matérielles et sociales dans leurs milieux de vie;
 - la possibilité de participer à la vie sociale et économique;
 - la protection contre la discrimination et la violence.



MERCI!

marie.claude.roberge@inspq.qc.ca

Références

- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*. Document rédigé en collaboration avec Québec en forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Québec : Gouvernement du Québec. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>
- Orpana, H., Vachon, J., Dykxhoorn, J., McRae, L., et Jayaraman, G. (2016). Surveillance de la santé mentale positive et de ses facteurs déterminants au Canada : élaboration d'un cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada : recherche, politiques et pratiques*, 36(1), 1-10. <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/hpcdp-pspmc/36-1/assets/pdf/ar-01-fra.pdf>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553-1598. <https://www.thelancet.com/commissions/global-mental-health>
- Roberge, M. C., et Déplanche, F. (2017). *Synthèse des connaissances des champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale des jeunes adultes*. Montréal : Direction du développement des individus et des communautés, INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2283>
- Tessier, C., Comeau, L. (2017). Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire, Montréal : Direction du développement et des individus de l'Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2243>
- The Lancet Commission on global mental health (2018). Youth campaign. <https://globalmentalhealthcommission.org/youth-campaign/>.
- World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation. (2014). *Social determinants of mental health*. Genève, Suisse : World Health Organization. https://www.who.int/mental_health/publications/gulbenkian_paper_social_determinants_of_mental_health/en/