

# INSPQ

INSTITUT NATIONAL  
DE SANTÉ PUBLIQUE  
DU QUÉBEC

Centre d'expertise  
et de référence

santé

recherche

Innovation

centre d'expertise et de référence

infectieuses

promotion de saine

santé environnementale

## Promotion de la santé mentale des jeunes adultes : champs d'action pertinents

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique,  
Direction du développement des individus et des communautés, INSPQ

Conférence midi 2017-2018, INSPQ  
26 octobre 2017

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

microbiologie

prom

urité et prévention des traumatismes

recherche

santé au tra

Institut national  
de santé publique

Québec



# CONFÉRENCES MIDI 2017-2018

Titre et date de la conférence : **Promouvoir la santé mentale des jeunes adultes :**  
Nom du conférencier : **champs d'action pertinents**

**Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique, INSPQ**

## FORMULAIRE DE DIVULGATION DE CONFLITS D'INTÉRÊT 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 ou intérêts de tout ordre avec une société commerciale ou je reçois une rémunération ou des redevances ou des octrois de recherche d'une société commerciale :

**non**

**oui**

### Si oui, précisez :

Type d'affiliation

Nom de la compagnie

Période

# Objectifs d'apprentissage



- Décrire les balises pour encadrer les actions de promotion de la santé mentale destinées aux jeunes adultes;
- Énoncer les situations de vie associées au passage à la vie adulte pouvant influencer la santé mentale;
- Identifier les champs d'action pour promouvoir la santé mentale des jeunes adultes.

santé  
recherche  
innovation  
centre d'expertise et de référence  
infectieuses  
promotion de sair  
santé environnementale  
se  
toxicologie  
prévention des maladies chroniques  
impact des politiques pub  
innovation  
santé au travail  
développement des personnes et des communautés

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

# Contexte et mandat

de l'état de santé de la population  
microbiologie  
prom  
sécurité et prévention des traumatismes  
recherche  
santé au tra  
**Institut national  
de santé publique  
Québec** 

# Contexte et mandat

## Contexte :

- Avis en 2008 : importance de s'attarder à la santé mentale des jeunes adultes;
- Interventions de santé publique : ciblent les plus jeunes ou les adultes;
- Passage à la vie adulte : période charnière;
- Jeunes adultes : plus nombreux à rapporter un niveau élevé de détresse psychologique;

# Contexte et mandat

## Mandat :

- État des connaissances sur les meilleures pratiques de promotion de la santé mentale des jeunes adultes :
  - Cadrage pour déterminer la pertinence des actions;
  - Types d'actions à privilégier;
  - Situations pouvant influencer la santé mentale.
- But : pistes pour inclure la santé mentale dans les interventions de santé publique.

santé  
recherche  
innovation  
centre d'expertise et de référence  
infectieuses  
promotion de sair  
santé environnementale  
se  
toxicologie  
prévention des maladies chroniques  
impact des politiques pub  
innovation  
santé au travail  
développement des personnes et des communautés

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

# Méthodologie

de l'état de santé de la population  
microbiologie  
prom  
sécurité et prévention des traumatismes  
recherche  
santé au tra  
**Institut national  
de santé publique  
Québec** 

# Méthodologie



## Visée : refléter l'étendue des connaissances

- Périodiques scientifiques : méta-analyses, revues systématiques, revues de littérature;
- Littérature grise : opinions d'experts (chercheurs ou praticiens), documents d'orientation.

141 documents retenus

# Méthodologie

## Défis liés la sélection et l'analyse de la documentation

- Trois recensions dans une;
- La catégorie d'âge des jeunes adultes : définitions variables;
- La santé mentale : concept et mesure variables;
- Mesure de la santé mentale vs mesure des troubles mentaux;
- Passage à l'âge adulte vs passage vers les services aux adultes;
- Peu de mesure des effets sur la santé mentale des interventions ciblant des déterminants reconnus (ex. violence);
- Interventions de niveau individuel : moins d'effets, plus de preuve.

santé recherche  
innovation centre d'expertise et de référence  
infectieuses promotion de sair  
santé environnementale se  
toxicologie prévention des maladies chroniques  
innovation impact des politiques pub  
santé au travail  
développement des personnes et des communautés

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

# Balises pour la promotion de la santé mentale

de l'état de santé de la population microbiologie prom  
sécurité et prévention des traumatismes  
recherche santé au tra  
**Institut national  
de santé publique  
Québec** 

# Distinguer santé mentale et trouble mental

## Définition de la santé mentale

- Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face aux difficultés normales de la vie, travailler avec succès de manière productive et être en mesure d'apporter une contribution à la communauté (Agence de santé publique du Canada, 2015; OMS, 2013)
- Santé mentale et trouble mental : concepts distincts, mais corrélés

# Distinguer santé mentale et trouble mental

## Dimensions de la santé mentale

- Aspect hédonique :
  - Bien-être émotionnel : émotions, satisfaction face à la vie.
- Aspect eudémonique :
  - Bien-être psychologique : acceptation de soi, contrôle, autonomie, buts, relations positives;
  - Bien-être social : contribution sociale, sentiment d'appartenance, capacité d'actualisation, cohérence et acceptation.

# Distinguer santé mentale et trouble mental

## La santé mentale : ressource essentielle

- La santé mentale fluctue selon les situations rencontrées et les ressources disponibles pour y faire face;
- L'amélioration du niveau de santé mentale a un effet protecteur :
  - sur la santé physique;
  - sur le risque de développer un trouble mental;
  - sur les comportements suicidaires.

# Favoriser l'épanouissement de tous

## Miser sur les forces (asset-based)

- Développer des politiques publiques saines;
- Créer des environnements favorables;
- Renforcer le pouvoir d'agir des communautés;
- Soutenir le développement des capacités des individus;
- Orienter les services de façon à inclure la promotion de la santé mentale.

# Favoriser l'épanouissement de tous

## La santé mentale : un rôle majeur pour tous

- Permettre à ceux qui sont bien de s'épanouir;
- Retarder l'apparition de certains problèmes, atténuer les symptômes;
- Améliorer la qualité de vie des personnes ayant un trouble mental.

# Agir sur les déterminants et leur distribution

## Différents niveaux de déterminants

- Structurel
  - Politiques et normes équitables : aide aux familles, scolarisation, emploi, sécurité, accès aux services.
- Contexte et milieux de vie
  - Contexte familial sécurisant, contexte relationnel sain, milieux de vie sains, sécuritaires et inclusifs.
- Individuel
  - Expériences de la petite enfance, caractéristiques socioéconomiques, compétences personnelles et sociales, santé physique.

# Agir sur les déterminants et leur distribution

## Les déterminants sont inégalement distribués

- Les politiques influencent les opportunités offertes aux individus;
- La qualité des milieux de vie influence l'exposition de certains groupes aux facteurs de risque et de protection;

# 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;
- L'interaction complexe des déterminants, tout au long de la vie, influence la santé mentale.

# Adopter une perspective de parcours de vie

## Trois types d'effets de l'exposition à certains déterminants

- Effet latent
  - Exposition durant des périodes sensibles aurait des effets plus tard dans la vie .
- Effet cumulatif
  - Exposition durant toute la vie produirait des effets cumulés.
- Effet de trajectoire
  - Position sociale à un moment de la vie influencerait la position plus tard dans la vie.

santé recherche  
innovation centre d'expertise et de référence  
infectieuses promotion de sair  
santé environnementale se  
toxicologie prévention des maladies chroniques  
innovation impact des politiques pub  
santé au travail  
développement des personnes et des communautés

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

# Le passage à la vie adulte

de l'état de santé de la population microbiologie prom  
sécurité et prévention des traumatismes  
recherche santé au tra  
**Institut national  
de santé publique  
Québec** 

# Le passage à la vie adulte

## Trajectoire vers l'autonomie

- Les relations familiales se modifient, mais toujours importantes;
- L'identité se négocie à travers les relations sociales et amoureuses;
- Le maintien d'une routine en faveur de saines habitudes de vie malgré les changements.

# Le passage à la vie adulte

## Trajectoire scolaire et d'emploi

- Poursuite des études
  - Choix vocationnels, conciliation travail-études-vie personnelle, adaptation à un nouveau cadre scolaire, gestion d'un budget restreint.
- Insertion en emploi
  - Niveau de qualification, entrevues d'embauche, adaptation à un nouveau travail, exposition à une faible latitude décisionnelle au travail.

# Le passage à la vie adulte

## Trajectoire citoyenne

- L'engagement civique et l'inclusion sociale
  - Facilite la création de réseaux;
  - Contribue au cheminement d'éducation et d'emploi;
  - Permet la prise de conscience de la portée collective des enjeux sociaux;
  - Favorise le sentiment d'appartenance;
  - Influence positivement la santé mentale.

santé  
recherche  
innovation  
centre d'expertise et de référence  
infectieuses  
promotion de sair  
santé environnementale  
se  
toxicologie  
prévention des maladies chroniques  
impact des politiques pub  
innovation  
santé au travail  
développement des personnes et des communautés

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

# Champs d'action pertinents

de l'état de santé de la population  
microbiologie  
prom  
sécurité et prévention des traumatismes  
recherche  
santé au tra  
**Institut national  
de santé publique  
Québec** 

# Mise en situation

## Le cas d'Émilie : 17 ans, 1<sup>ière</sup> année au Cégep

- Elle doit voyager plusieurs km pour se rendre au cégep;
- Ses parents sont encourageants, mais ont de la difficulté à la soutenir financièrement;
- Son budget est restreint, elle concilie études et travail;
- Elle n'a plus le temps de voir ses amis, dort moins, saute des repas...;
- Elle peine à s'adapter à son nouveau cadre scolaire;
- Elle doute de ses choix de carrière et de ses capacités;
- Elle se sent malheureuse, dépassée et stressée.

# Mise en situation

Que faire pour favoriser la santé mentale des jeunes adultes comme Émilie?

- A. Accroître l'accès au soutien psychologique
- B. Promouvoir l'importance des saines habitudes de vie
- C. Revoir l'organisation scolaire

# Champs d'action pertinents

## Ensemble coordonné d'actions intersectorielles

- Cibler les déterminants à différents niveaux;
- Utiliser diverses stratégies;
- Viser l'ensemble des jeunes;
- Considérer les besoins variés des jeunes;
- Permettre d'égaliser les chances.

# Champs d'action pertinents

## Des politiques qui influencent positivement les trajectoires

- Soutenir les familles;
- Appuyer la scolarisation et l'insertion en emploi;
- Favoriser l'inclusion sociale;
- Inclure la santé mentale à travers les soins et services.

# Champs d'action pertinents

## Des environnements favorables à l'épanouissement, la réussite et l'engagement des jeunes

- Offrir des opportunités dans les communautés;
- Valoriser l'engagement parental;
- Encourager le développement global des étudiants en contexte postsecondaire;
- Protéger les jeunes travailleurs.

# Champs d'action pertinents

## Des jeunes compétents pour relever les défis

- Cibler le développement de compétences personnelles et sociales;
- Offrir des possibilités pour consolider les acquis.

# Champs d'action pertinents



En somme, des actions qui favorisent :

- La capacité de contrôle des jeunes sur leur vie;
- L'accès à des de 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.

santé  
recherche  
innovation  
centre d'expertise et de référence  
infectieuses  
promotion de sair  
santé environnementale  
se  
toxicologie  
prévention des maladies chroniques  
impact des politiques pub  
innovation  
santé au travail  
développement des personnes et des communautés

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

# Constats et recommandations

de l'état de santé de la population  
microbiologie  
prom  
sécurité et prévention des traumatismes  
recherche  
santé au tra  
**Institut national  
de santé publique  
Québec** 

# Constats et recommandations

- Les jeunes adultes ont des enjeux distincts;
- Une conception holistique des jeunes permet de considérer l'ensemble de leurs besoins;
- Les approches globales et intégrées sont une avenue prometteuse
  - Ex. approche systémique en contexte postsecondaire.
- La participation des jeunes est une condition de succès;

# Constats et recommandations

- La perspective de promotion de la santé mentale nécessite un ensemble de compétences;
- Plusieurs interventions susceptibles d'influencer la santé mentale ne sont pas évaluées en ce sens;
- La mesure de la santé mentale positive et des facteurs associés sont un champ de connaissances émergent.

MERCI

marie.claude.roberge@inspq.qc.ca

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)