

**INSPQ**

INSTITUT NATIONAL  
DE SANTÉ PUBLIQUE  
DU QUÉBEC

Centre d'expertise  
et de référence

# Influencer positivement la santé mentale des jeunes en contexte scolaire

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique, INSPQ

Mai 2021

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

Institut national  
de santé publique  
Québec 

# Objectifs



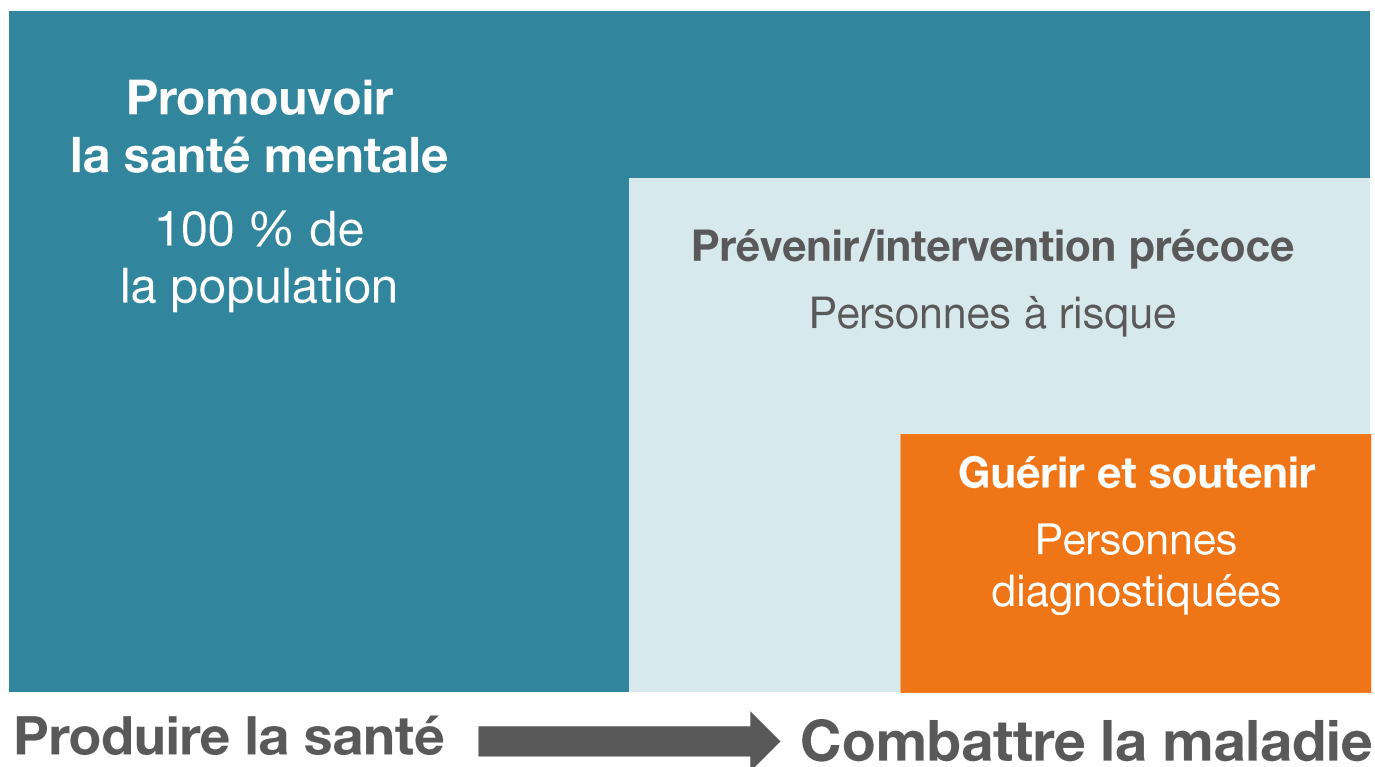
- Décrire les fondements d'une perspective de santé des populations pour agir sur la santé mentale;
- Identifier des champs d'action pertinents pour promouvoir la santé mentale des jeunes en contexte scolaire.

# La santé mentale des jeunes

## 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 des jeunes



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)

# Promouvoir la santé mentale : des fondements

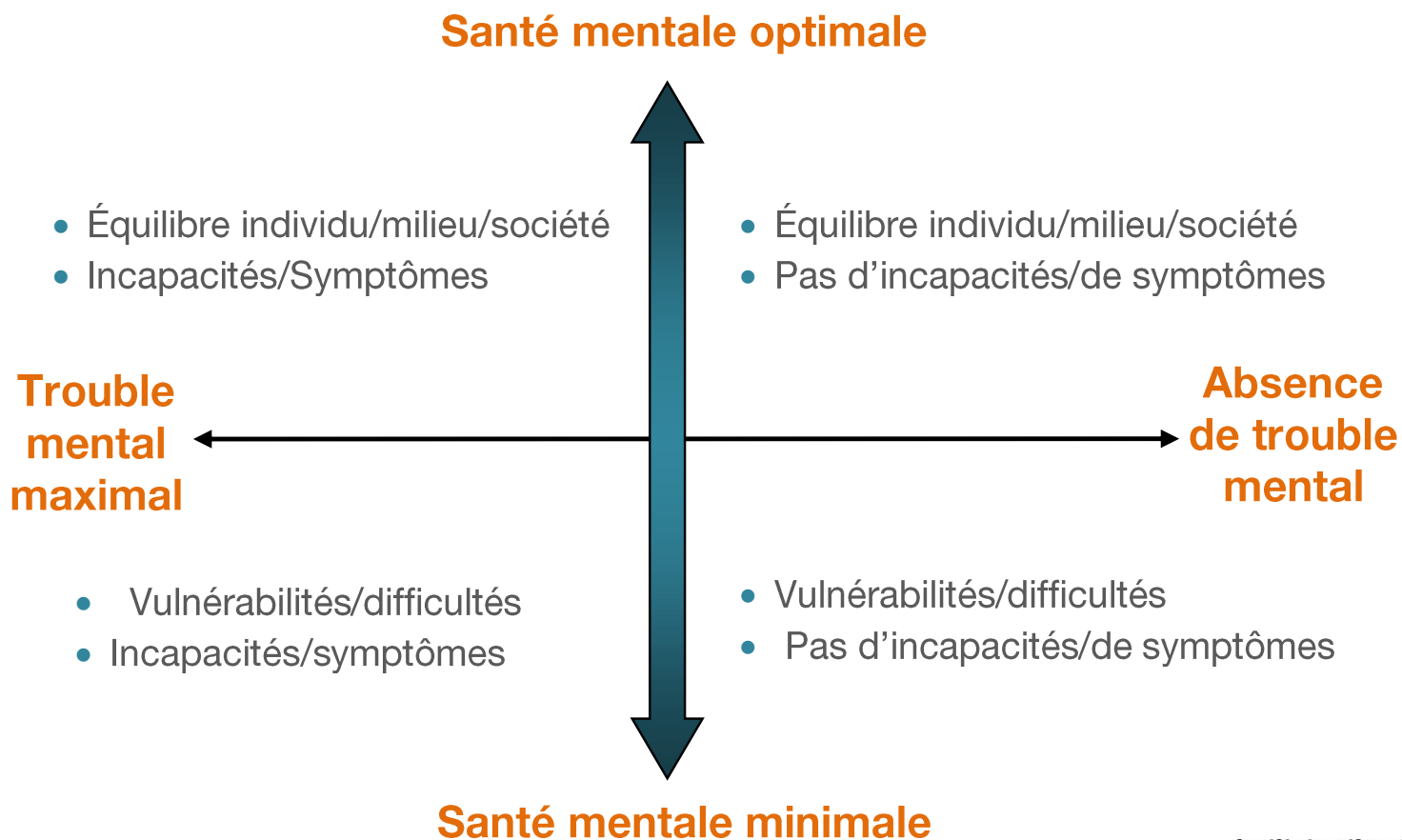
de l'état de santé de la population microbiologie prom  
sécurité et prévention des traumatismes  
recherche santé au tra  
**Institut national  
de santé publique  
Québec** 

# Distinguer santé mentale et trouble mental

## La santé mentale : plus que l'absence de maladie

- Santé mentale
  - Sentiment positif à l'égard de la vie;
  - Fonctionnement psychologique et social.
- Trouble mental
  - Symptomatologie.

# Distinguer santé mentale et trouble mental



# Distinguer santé mentale et trouble mental

## La santé mentale concerne tout le monde

- 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.



# 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.

# Favoriser l'épanouissement de tous



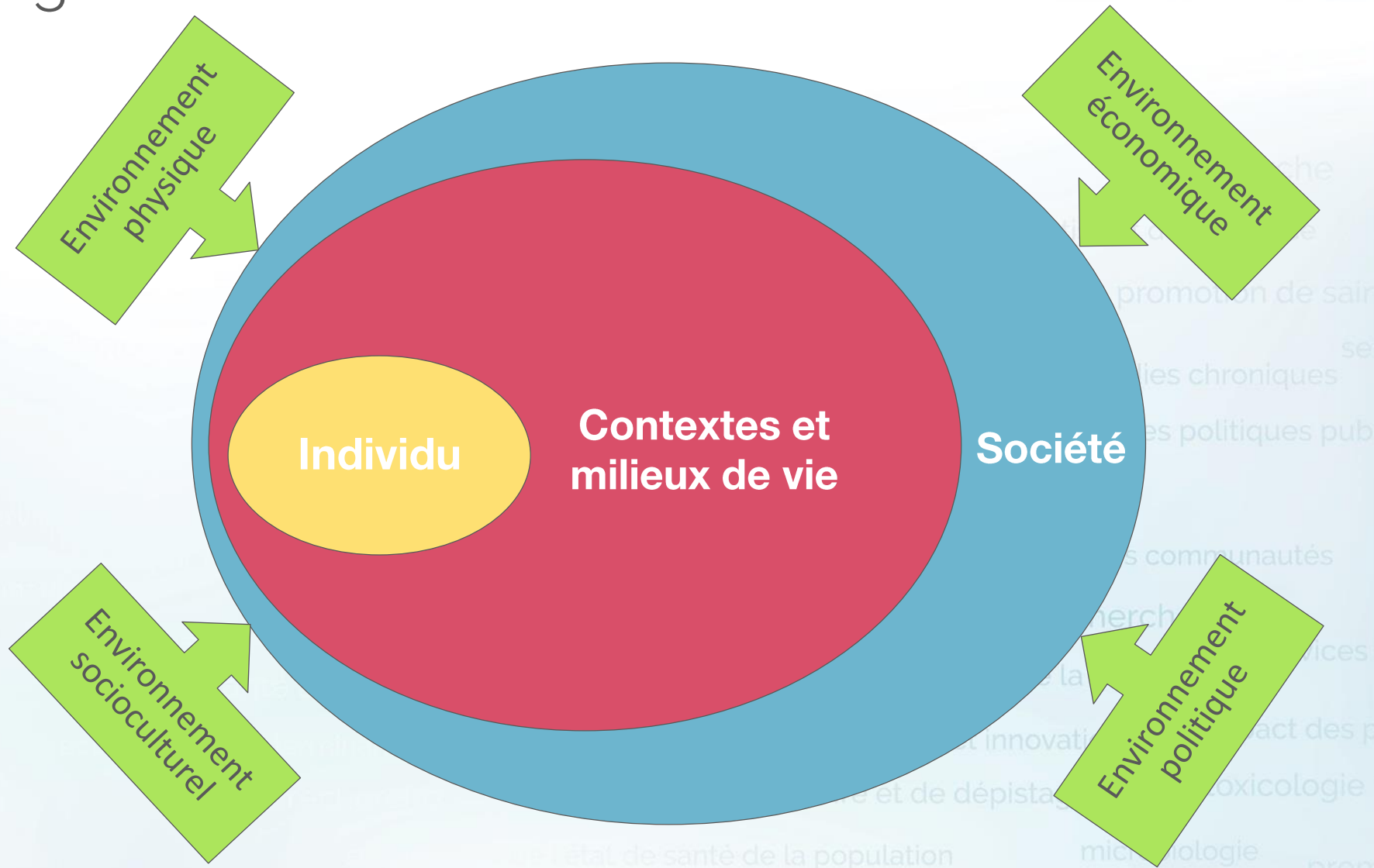
Tiré de : The Lancet Commission on Global Mental Health, 2018

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

(Traduction libre)



# Agir sur les déterminants et leur distribution



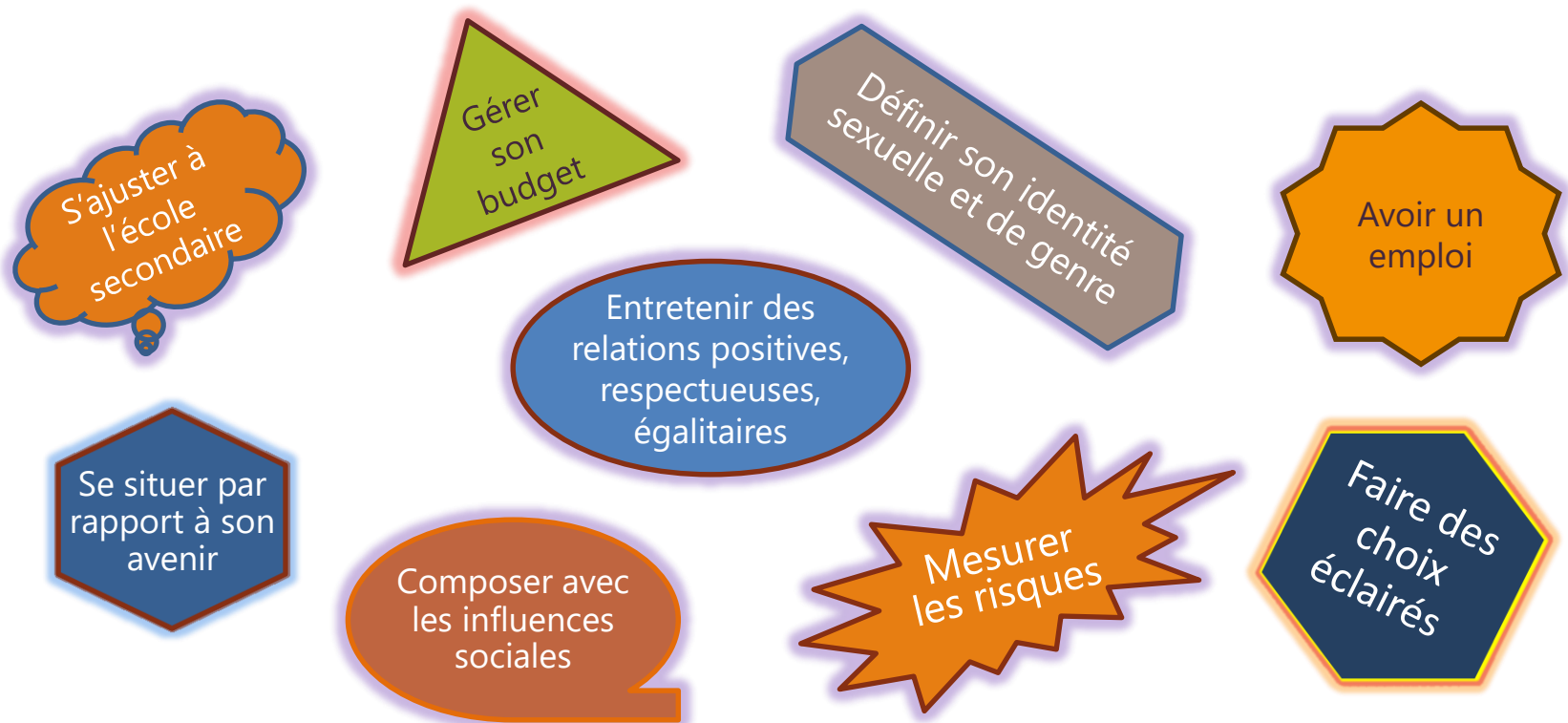
Orpana et collab., 2016; Roberge et Déplanche, 2017; Tessier et Comeau, 2017;  
World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation, 2014;

# Agir sur les déterminants et leur distribution

## Différents niveaux de déterminants

- Sociétal
  - Les politiques influencent les opportunités offertes aux individus.
- Contexte et milieux de vie
  - La qualité des milieux de vie influence l'exposition de certains groupes aux facteurs de risque et de protection.
- Individuel
  - Le soutien aux jeunes facilite le développement de compétences et permet de réduire les conséquences de certaines expériences/certains traumatismes.

# Soutenir les diverses situations de vie



La capacité de faire face aux situations de vie influence la santé mentale

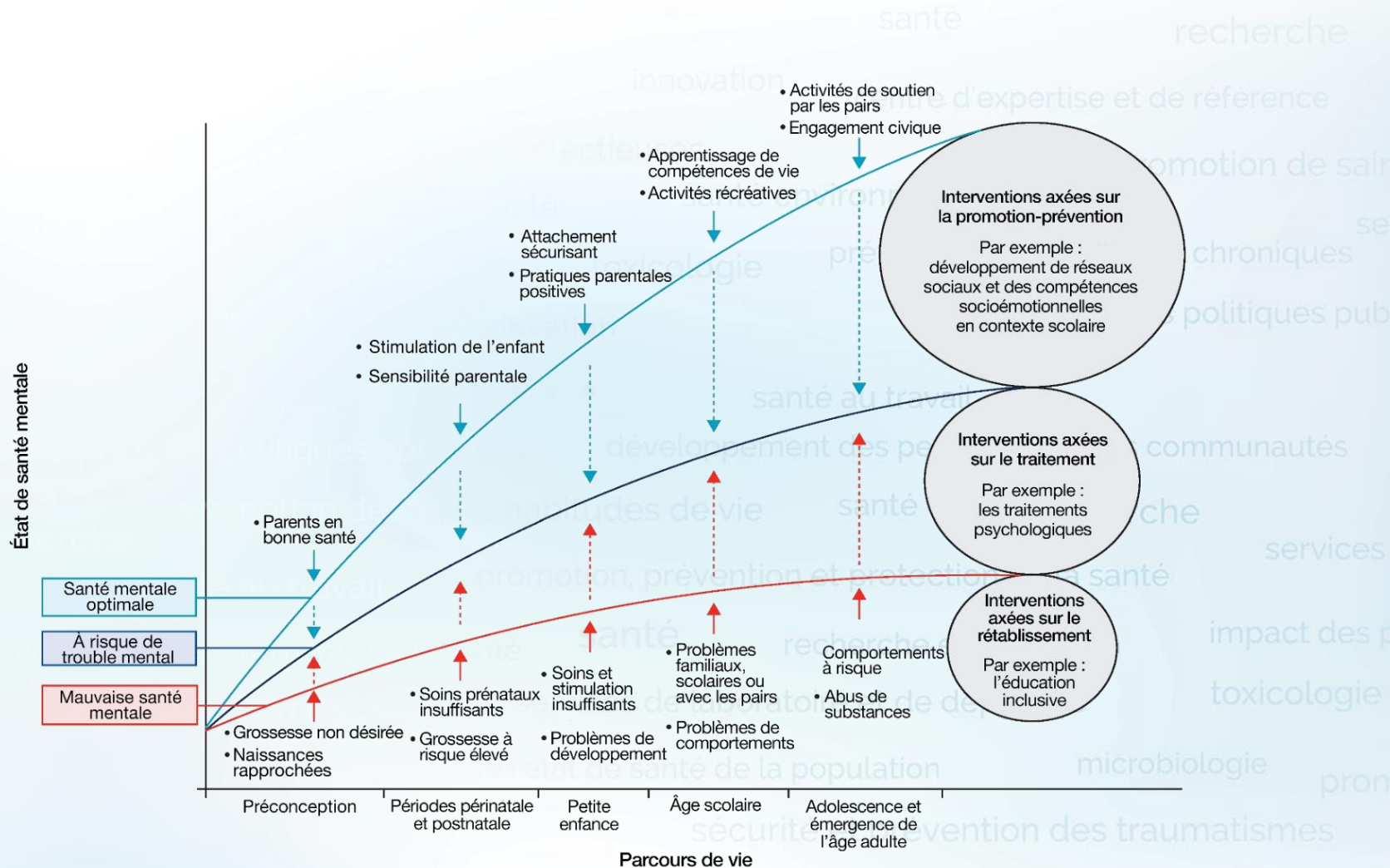
santé recherche  
Innovation centre d'expertise et de référence  
infectieuses promotion de sair  
santé environnementale se  
toxicologie prévention des maladies chroniques  
impact des politiques pub  
santé au travail  
développement des personnes et des communautés

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

# Champs d'action pertinents en contexte scolaire : ensemble coordonné d'actions intersectorielles

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** 

# Ensemble coordonné d'actions intersectorielles



Adapté de Patel et collab., 2018



# Ensemble coordonné d'actions intersectorielles

## Des politiques scolaires qui attestent une préoccupation claire pour la santé mentale des jeunes et du personnel

- Protection contre la violence, le harcèlement, la discrimination;
- Équité, diversité, inclusion, sécurité culturelle;
- Encadrement de la consommation de substances psychoactives (SPA);
- ...



# Ensemble coordonné d'actions intersectorielles

## L'école, un milieu de vie propice à la santé mentale

- Soutien au développement global des étudiants;
- Relations interpersonnelles attentionnées;
- Valorisation de l'engagement des jeunes;
- Réponse rapide aux difficultés vécues;
- Acteurs sensibles aux réalités des jeunes.

# Ensemble coordonné d'actions intersectorielles

## Des jeunes compétents pour relever les défis

- Développer les compétences personnelles et sociales :
  - Situations réalistes, possibilités de pratique, rétroaction;
  - Jumelées à des interventions au niveau des milieux de vie.

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)

# Conclusion

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** 

# Conclusion



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

Demandez-moi ce qui compte pour moi.

(Traduction libre)

Tiré de : The Lancet Commission on Global Mental Health, 2018



# Conclusion

## Les actions doivent permettre :

- la capacité de contrôle des jeunes 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.

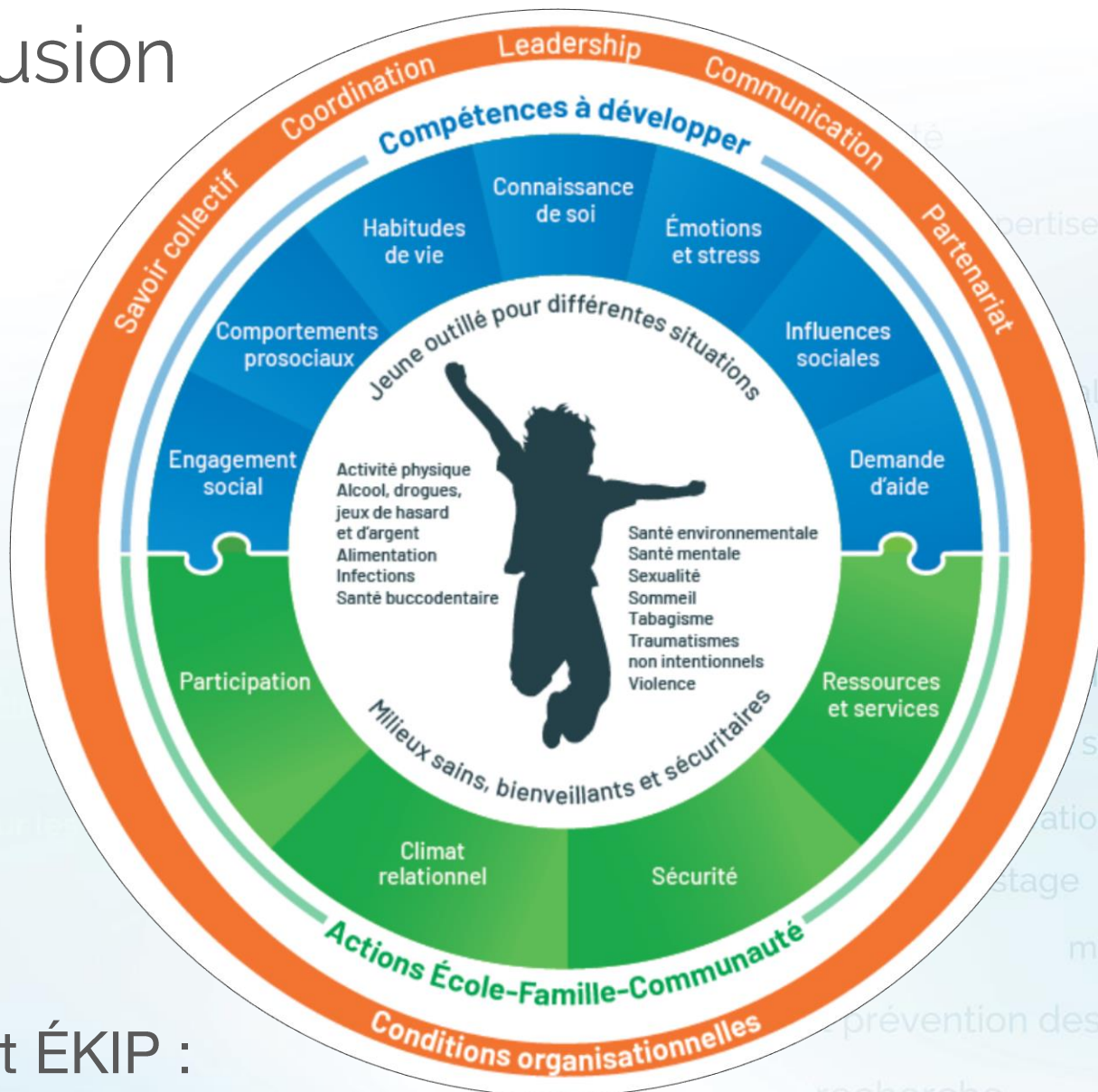
# Conclusion

## En somme

- Les jeunes vivent différentes situations de vie;
- Une conception holistique des jeunes permet de considérer l'ensemble de leurs besoins;
- La participation des jeunes est une condition de succès;
- Les approches globales et intégrées sont une avenue prometteuse :
  - Ex. : École en santé.



# Conclusion



Le référent ÉKIP :  
un levier pour des actions de promotion de la SM

<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>

Institut national  
de santé publique

Québec



# MERCI!

[marie.claude.roberge@inspq.qc.ca](mailto:marie.claude.roberge@inspq.qc.ca)

## Pour en savoir plus :



<https://www.inspq.qc.ca/publications/2283>



<https://www.inspq.qc.ca/publications/2562>



# 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>
- Roberge, M. C., Laforest, J. et Melançon, A. (2019). *Consultation sur l'organisation des services de santé mentale pour les jeunes : propositions de santé publique*. Montréal : Direction du développement des individus et des communautés, INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2562>
- 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/](https://www.who.int/mental_health/publications/gulbenkian_paper_social_determinants_of_mental_health/en/)

