

Le développement d'indicateurs de « santé » mentale et de performance en « promotion » de la santé mentale

Natacha Joubert, Ph.D.
Institut national de santé publique

Journées annuelles de santé publique 2002
Construire sur du solide en santé mentale
Québec, 20 novembre 2002

www.inspq.qc.ca/jasp



information



formation



recherche



*coopération
internationale*

*Institut national
de santé publique*

Québec 

OBJECTIFS

- ↳ Discuter des indicateurs de « santé » mentale et de ce que pourraient être des indicateurs de résilience.
- ↳ Discuter des indicateurs de performance en « promotion » de la santé mentale.
- ↳ Discuter des implications pour la recherche, l'intervention et les politiques publiques.



formation

Les échelles de mesure de santé mentale ou de certains de ces déterminants utilisées dans les enquêtes de « santé » publique mesurent surtout des caractéristiques « négatives » associées à des problèmes/troubles mentaux.

Dans l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 1.2 « Santé mentale », il y a trois échelles de mesure que l'on peut associer à la « santé » mentale, celle de bien-être psychologique, de spiritualité et de soutien social, pour presque une vingtaine qui sont associées à des problèmes/troubles mentaux.

ENQUÊTE SUR LA SANTÉ DANS LES COLLECTIVITÉS CANADIENNES (ESCC) – SANTÉ MENTALE (CYCLE 1.2)

Problèmes / Troubles mentaux

- ↳ Dépistage des troubles mentaux
- ↳ Détresse
- ↳ Stress et stress au travail
- ↳ Dépression
- ↳ Manie
- ↳ Trouble panique
- ↳ Phobie sociale
- ↳ Agoraphobie
- ↳ Consommation et dépendance à l'alcool
- ↳ Consommation et dépendance - Drogues illicites
- ↳ Jeu pathologique
- ↳ Troubles alimentaires
- ↳ Services de santé mentale
- ↳ Consommation de médicaments

« Santé » mentale

- ↳ Bien-être psychologique
- ↳ Soutien social
- ↳ spiritualité



formation

Seulement quelques échelles de mesures associées à la « santé » mentale ont été utilisées, et de façon sporadique, dans les enquêtes de santé publique canadiennes de 1978 à 2002 comme l'Enquête santé Canada, l'Enquête sociale générale, l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) et l'Enquête sur la santé des communautés canadiennes (ESCC).

LES INDICTEURS DE SANTÉ MENTALE - INDIVIDU

- ↳ manifestations de bien-être psychologique (Massé et coll.);
- ↳ sentiment de cohésion (SOS-Antonovsky);
- ↳ estime de soi (Rosenberg);
- ↳ sentiment de contrôle (Pearlin et coll.);
- ↳ équilibre affectif (Bradburn);
- ↳ satisfaction (par ex. travail, santé, relations familiales, vie);
- ↳ spiritualité;
- ↳ soutien social.

(Référence : Stephens, T. & Joubert, N. (2000) Measuring Population Mental Health in Canada. An overview. Ottawa : Santé Canada.)

Institut national
de santé publique

Québec 

Les enquêtes de santé publique nous livrent une vision trop étroite ou des informations plutôt limitées sur l'état de santé mentale global de la population.



formation

Des informations limitées qui nous donnent pas beaucoup de prise quant aux actions ou aux interventions à privilégier pour mieux répondre aux besoins de la population.

QUESTION

Peut-on envisager de développer des indicateurs de santé qui nous permettraient non seulement de faire une lecture plus précise et complète de l'état de santé mentale global d'une population, mais qui nous renseigneraient davantage sur les actions/interventions/pratiques (v.g. promotion, prévention) à privilégier pour mieux répondre aux besoins de la population?



formation

Tout le monde a une « santé » mentale, au même titre qu'une « santé » physique. La personne atteinte d'une tumeur cancéreuse n'est pas moins munie d'un état de « santé » physique global qu'elle doit maintenir et renforcer pour parvenir à combattre la maladie.



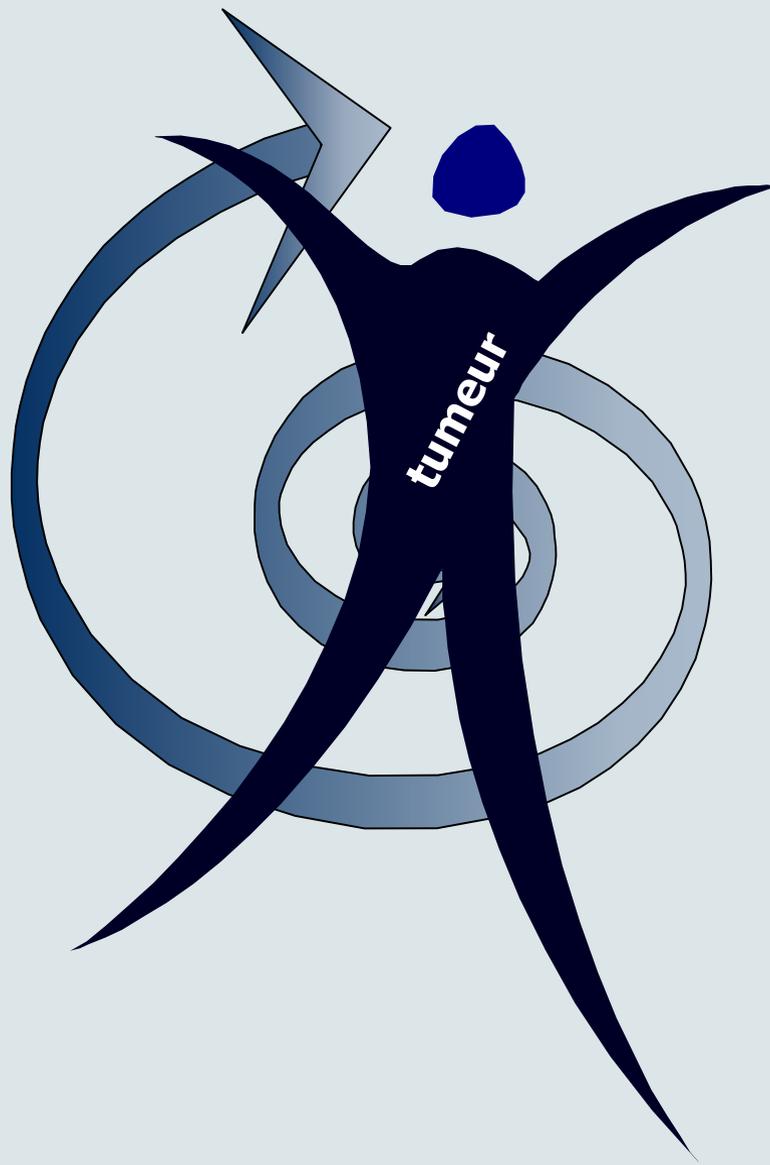
formation

Si on veut une population en bonne santé mentale, il est important d'investir beaucoup plus en « santé », c'est-à-dire renforcer et maintenir les éléments qui permettent aux individus de conserver une bonne santé mentale, en dépit de leurs vulnérabilités et des difficultés de la vie.

Institut national
de santé publique

Québec 

SANTÉ PHYSIQUE



SANTÉ MENTALE



LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

L'ensemble des stratégies ou activités qui visent l'accroissement du bien-être personnel et collectif en favorisant le développement de la **résilience individuelle**, c'est-à-dire la capacité chez tous les individus de faire face et de s'adapter aux stress ou aux événements de vie difficiles et le **soutien du milieu** qui englobe l'ensemble des réseaux sociaux de soutien comme la famille, l'école, le monde du travail, la communauté, les services sociaux et l'État.



QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE

La résilience renvoie au processus développemental qui permet à tous les individus de faire face et de s'adapter à des événements de vie stressants et difficiles.

Il ne s'agit donc pas seulement de tenir le coup face à l'adversité, mais de développer ou de déployer différentes habiletés, compétences ou stratégies de survie et de vie (i.e. manières d'« être » et d'« agir ») qui permettent de mieux s'adapter.

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE

Cette capacité de s'adapter aux événements est en constante transformation et elle dépend, entre autres choses, de l'âge, du sexe, du tempérament, du milieu socioculturel ou encore du stade de développement.

Il va de soi, par exemple, que les périodes de l'enfance et de l'adolescence sont particulièrement critiques quant à l'acquisition et l'intégration de différentes compétences ou stratégies de vie.



QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE

Le degré de résilience des individus varie en fonction de l'impact ou du sens accordé aux événements de vie, c'est-à-dire qu'une personne peut se montrer très résiliente face à certains événements et beaucoup moins face à d'autres ou encore, elle peut se montrer très résiliente face à un événement qui sera dévastateur pour une autre personne.



formation

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE

Il peut aussi y avoir des variations importantes chez les individus et entre les individus quant à leur capacité de faire face à plusieurs événements difficiles en même temps ou à certains moments de leur vie étant donnée, par exemple, un état de vulnérabilité accrue résultant des événements eux-même ou d'un problème de santé physique ou mentale.



formation

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE

Tous les individus sont résilients. Ce qui varie, c'est la **composition des diverses manières d'« être » et d'« agir »** (avec soi et les autres) ou encore des **divers facteurs de robustesse** dont ils disposent pour faire face et s'adapter aux événements de vie difficiles.



formation

FACTEURS DE ROBUSTESSE

Individuels → Résilience individuelle

- ↳ l'estime de soi;
- ↳ les compétences sociales comme la communication, la coopération;
- ↳ la capacité de résoudre des problèmes et l'autonomie;
- ↳ l'optimisme, le sens de l'humour et la créativité;
- ↳ la capacité de donner un sens aux événements et la spiritualité;
- ↳ la volonté de faire face aux événements;
- ↳ la capacité de se bâtir un réseau de soutien social;
- ↳ la capacité de demander et de recevoir de l'aide.

FACTEURS DE ROBUSTESSE

Environnementaux → Le soutien du milieu

- ↳ La famille;
- ↳ Les ami(e)s;
- ↳ Les voisins;
- ↳ Les collègues;

- ↳ Les réseaux communautaires;
- ↳ Les organisations bénévoles;
- ↳ Les groupes d'entraide.

- ↳ Les services publics;
- ↳ L'État.

LE CONTINUUM DE RÉSILIENCE

Individu ↔ Famille ↔ Communauté



LES INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE - FAMILLE

- ↳ Family Hardiness Index;
- ↳ Family Coping Index;
- ↳ Family Problem Solving Communication.



formation

Référence: *Family Assessment: Resiliency, Coping and Adaptation.*
(McCubbin, Thompson et McCubbin, 1996.)

LES INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE - COMMUNAUTÉ

Well-being:

- ↳ Happiness Scale;
- ↳ Life Satisfaction;
- ↳ Mastery.

Social Participation / Social Support:

- ↳ Social contact with relatives, close friends, other friends, general;
- ↳ Help Received;
- ↳ Help Given.



LES INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE - COMMUNAUTÉ

Civic Participation / Political:

- ↳ Civic Engagement;
- ↳ Volunteering in Charitable Giving;
- ↳ Political Engagement.

Others:

- ↳ Trust and Reciprocity;
- ↳ Values;
- ↳ Bringing Ties;
- ↳ Religious Participation.



L'EMPOWERMENT

Promouvoir la résilience individuelle et le soutien du milieu reposent nécessairement sur une approche d'*empowerment* où les individus et les communautés sont reconnus comme étant les plus aptes à définir leurs besoins et leurs priorités d'action en matière de promotion de la santé mentale.

Le rôle des professionnels et de divers autres intervenants comme les administrateurs et les décideurs est très important dans pareil contexte car leur expertise contribue à faciliter et à soutenir les efforts ainsi déployés par les individus et les communautés.

Institut national
de santé publique

Québec 



L'EMPOWERMENT

Les données indiquent clairement que l'efficacité des divers projets en promotion de la santé et de la santé mentale est de beaucoup augmentée lorsque les individus et les communautés sont directement impliqués dans l'élaboration, l'implantation et l'évaluation des projets.



formation

THE RESOURCEFUL ADOLESCENT PROGRAM – RAP

RESILIENCE BUILDING PROGRAM

GRIFFITH UNIVERSITY, AUSTRALIA

RAP is a school-based program designed to promote positive coping abilities and the maintenance of a sense of self in the face of stressful and difficult circumstances.

RAP is targeted at 13-15 years old. It is a universal intervention.

The program involved 11 sessions (discussions, role-play, etc.) of 40-45 minutes' duration with a preferred group size of 10-12 students.

The content of the program is very positive and proactive, giving student the skills to deal with life's problems through:

- The recognition and affirmation of personal strengths and resources
- Promoting self-management and self-soothing skills in the face of stress
- Cognitive restructuring
- Creating a personal problem-solving model
- Building and accessing support networks
- Interpersonal problem solving
- Keeping the peace

Results:

All participants students (n= 384) were given the Reynolds Adolescent Depression Scale (RADS) as a pre-test and post-test measure.

See Table 1.

Students who were at “elevated” and “clinical” ranges prior to the commencement of RAP significantly decreased their scores on the RADS at post-testing, six-month and 12-month follow-up.

Référence: <http://project.ysp.org.au/school/rap.htm>

Table 1. Means for healthy, elevated and clinical ranges of females and males at pre and post intervention.

	Healthy		Elevated		Clinical	
	Female (n=54)	Male (n=100)	Female (n=65)	Male (n=42)	Female (n=29)	Male (n=11)
Pre-intervention	49.66	46.46	66.17	65.68	85.50	83.70
Post-intervention	51.53	47.73	60.48	60.27	75.07	73.40
p value	0.16	0.17	0.0003	0.004	0.0007	0.04

THE RESILIENT *YOUTH* PROGRAM A RESILIENCY-FOSTERING CURRICULUM FOR SECONDARY SCHOOLS

GLENN RICHARDSON, PH.D. ET DON GRAY, PH.D.
UNIVERSITY OF UTAH

Objective : To replace destructive gang activity and other “ high risk” behaviors with more positive social behaviors.

The Resilient *Youth* Program builds upon the existing structure, resources, and unique needs of schools and other youth-serving organizations to help young people explore their potentials, create a dream, and learn the skills that will help them live the dream.

See Resilient *Youth* Curriculum Topics

See Resiliency Process Model

See Student Version of the Resiliency Model

Duration: 15 weeks

Pre and post program measures:

- Sense of purpose in life
- Locus of control
- Social competence
- Problem-solving skills
- Self-esteem and self-efficacy

Resilient Youth Curriculum Topics

1. **Understanding the Resiliency Process**—Youth capture the meaning of the resiliency model and personalize the resiliency process.
2. **Discovering Your Resilient Nature**—Youth explore their own personal gifts, talents, and strengths. They explore the resilient nature of their own body, mind, and heart based on recent advances in mind-body medicine and other disciplines.
3. **Foundations of Resilient Relationships**—Youth learn skills to build solid friendships, family bonds, nurturing communities, and resilient schools. They discover ways of building trust, communicating more effectively, and holding themselves and others in high esteem without regard to outward appearances. They also learn relationship skills and strategies to jointly, with other students, make an impact upon their social environment.
4. **The Power of the Dream**—Youth learn that true power involves a combination of discovering their resilient potentials and then creating a passion for life through identifying and working towards their personal dream. The dream simplifies life and makes it manageable. It puts meaning to goals. Youth learn to take the dream beyond themselves and collaborate with others in a common cause. Together students practice and teach resiliency principles by writing and performing assemblies, producing videos or other media presentations, teaching younger students from feeder schools, writing newsletters, or engaging in other activities that they generate.
5. **The Resiliency Paradigms**—Paradigm is a concept used in the business world to reflect personal “world views” or perceptions. Resiliency paradigms—based on healthy perspectives for living—are explored to help youth live within their personally chosen moral framework, appreciate disruptive moments, “seize the day,” build upon their strengths, and examine other paradigms.
6. **The Resiliency Skills**—Youth learn to approach solutions to problems creatively, deal with undesirable habits in creative yet effective ways, and learn about the mental conditioning it takes to control their own destiny.
7. **The Resilient Path with Heart**—At some point in the curriculum, youth actually change the way they have been living life and learn to adapt to the reality of life long change. Youth learn to impact others around them so that the way they want to live is possible. Youth experience enrichment from other cultures and traditions. They design life plans and live those plans.

Behavioral outcome, including school attendance, grades, and incidences of problem behaviors are also measured.

The program directly involves youth in planning, implementing, and evaluating activities.

Results:

- 87.0% reported having developed a sense of self-awareness related to their actions
- 91.3% reported having more self-esteem
- 95.6% reported having better decision-making skills
- 100% reported being more confident in their ability to make the right choices in life
- 56.5% reported doing better in school
- 73.9% reported being less involved with gang activities

Les activités de promotion de la santé mentale sont non seulement nécessaires et bénéfiques à l'ensemble de la population, mais elles permettent également d'accroître la résilience et le bien-être chez les individus les plus vulnérables.

Nombreuses sont les études qui rapportent une diminution significative de plusieurs problèmes de santé mentale comme la dépression, le suicide, la délinquance, l'abus de substance, le décrochage scolaire, l'absentéisme, la violence, la grossesse à l'adolescence, etc., lorsque les programmes d'intervention mettent l'accent sur la promotion de la santé mentale des individus.



formation

Par ailleurs, les études ont montré que les interventions préventives auprès des groupes à risque et le traitement ainsi que la réadaptation des individus plus sévèrement touchés voient leur efficacité augmenter de façon notable lorsqu'elles intègrent des activités de promotion de la santé mentale.



formation

On a besoin de se doter de « pratiques » en promotion de la santé mentale qui soient adaptées aux différents groupes d'âge (i.e. les enfants, les adolescents, les adultes et les aînés), qui puissent s'intégrer dans les divers milieux de vie et culturels (i.e. la famille, l'école, le milieu de travail, la communauté, les institutions/services) et finalement, qui puissent être utilisées seules ou de concert avec des activités de prévention, de traitement ou de réadaptation.

LES « PRATIQUES » EN PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

- ↳ Résilience individuelle
- ↳ Soutien du milieu

Population :

- ↳ enfants;
- ↳ adolescent(e)s;
- ↳ adultes;
- ↳ aîné(e)s.

Interventions :

- ↳ prévention;
- ↳ traitement;
- ↳ réadaptation.

Milieus de vie :

- ↳ famille;
- ↳ école;
- ↳ communauté;
- ↳ milieu de travail;
- ↳ institutions/services.

COMMENT ÉVALUER L'EFFICACITÉ DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Pertinence et qualité de la recherche

Pertinence et qualité des interventions
(ex. programmes et pratiques)

Participation des population
concernées

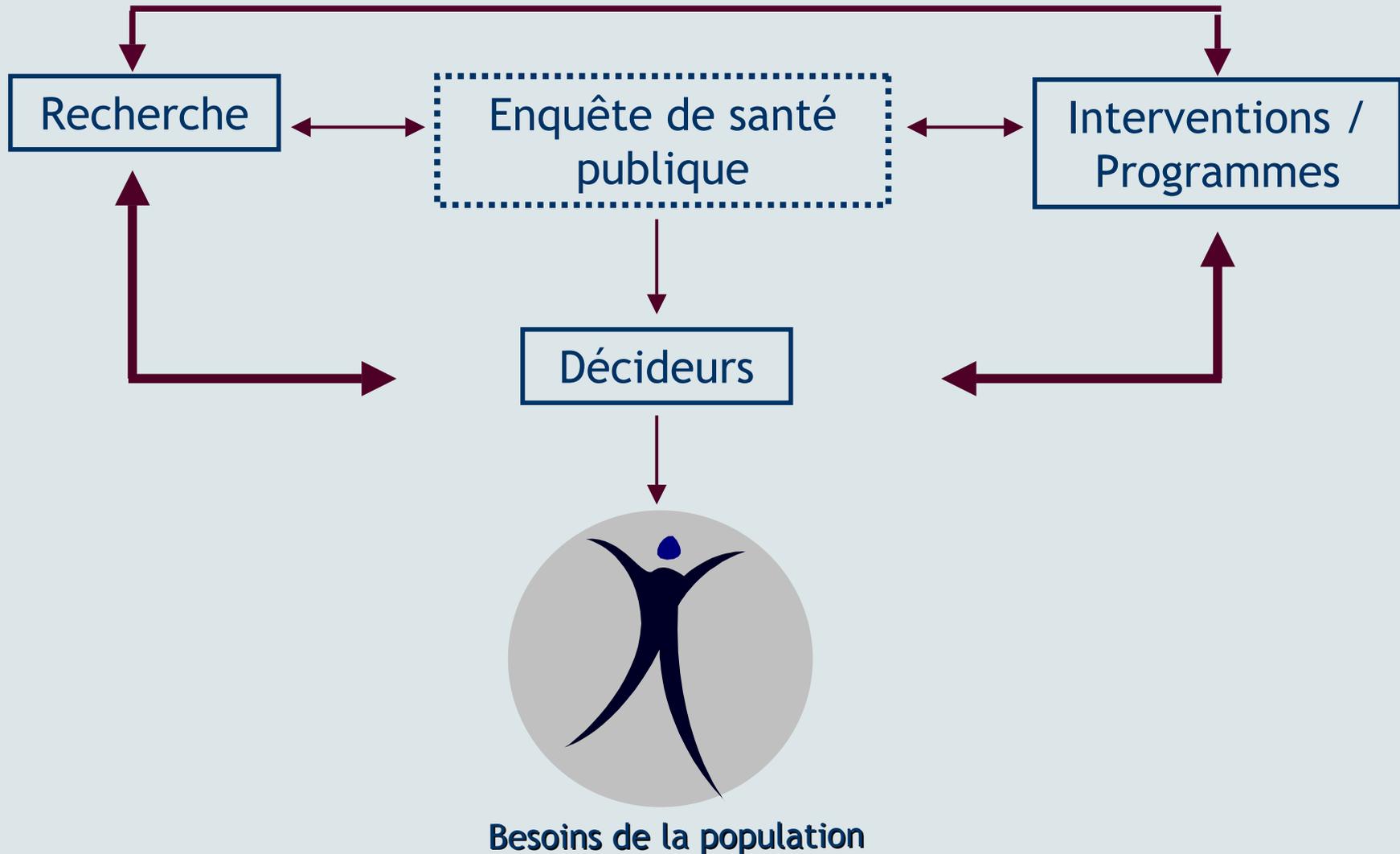
Soutien des décideurs et
administrateurs (ex. politiques publiques)

Problèmes/Fardeau
économique

Santé / Productivité



LE TRANSFERT DES CONNAISSANCES : POUR MIEUX RÉPONDRE AUX BESOINS DE LA POPULATION



CONCLUSION

Si on veut promouvoir la « santé » mentale, au-delà des constats concernant les nombreux problèmes ou troubles mentaux, il faudrait :

- ↳ Investiguer davantage la résilience et le soutien du milieu, les deux composantes fondamentales qui permettent aux individus de conserver leur « santé » mentale, en dépit de diverses vulnérabilités ou difficultés de vie.



CONCLUSION

S'assurer que le développement des indicateurs de « santé » mentale se fait conjointement avec le développement des programmes ou des pratiques pour promouvoir la « santé » mentale, c'est-à-dire créer un rapprochement entre les secteurs de la recherche (incluant les enquêtes de santé publique) et de l'intervention terrain, de manière à se doter de politiques publiques qui reflètent et répondent mieux au besoins de la population.



formation