



JOURNÉES ANNUELLES
DE SANTÉ PUBLIQUE

Favoriser la santé mentale en soutenant le passage vers la vie adulte

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique, INSPQ
Plateforme de développement des connaissances :
Regards sur la santé des jeunes québécois de 15 à 29 ans
5 décembre 2017

→ CENTRE DES CONGRÈS DE QUÉBEC
WWW.INSPO.QC.CA/JASP



La santé mentale des jeunes adultes

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.

2

La santé mentale des jeunes adultes

La santé mentale : plus que l'absence de maladie

- Renvoie au sentiment positif à l'égard de la vie ET au fonctionnement psychologique et social;
- A un effet protecteur : santé physique, troubles mentaux, comportements suicidaires;
- Fluctue selon les situations rencontrées et les ressources disponibles pour y faire face.

La santé mentale concerne tout le monde

3

Le passage vers la vie adulte : période charnière

Plusieurs trajectoires, plusieurs transitions

- Acquisition de nouveaux rôles et responsabilités :
 - Autonomie, identité, relations interpersonnelles, parentalité, habitudes de vie;
- Choix dont la portée est à long terme :
 - Choix vocationnels, insertion en emploi, engagement citoyen;
- Possibilités variables selon les contextes :
 - Développement d'inégalités sociales de santé mentale;
- Capacité de faire face aux situations de vie :
 - Prédicteur de la santé mentale.

4

Favoriser la santé mentale des jeunes adultes

Ensemble coordonné d'actions intersectorielles

- Des politiques qui influencent positivement les trajectoires :
 - 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 adultes;
- Des jeunes compétents pour relever les défis.

5

Favoriser la santé mentale des jeunes adultes

En somme

- Les jeunes adultes ont des enjeux distincts;
- 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. approche systémique en contexte postsecondaire.

6

MERCI!

marie.claude.roberge@inspq.qc.ca

INSPQ INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes

SOMMAIRE Juin 2017

Marie-Claude Roberge et Florence Déplanche

Plusieurs travaux soutiennent que la santé mentale et le trouble mental sont des concepts distincts, même si corrélés. Favoriser et préserver la santé mentale deviennent alors des objectifs à poursuivre, indépendamment de ceux visant la réduction des troubles mentaux.

En français et en anglais, version longue et courte
<https://www.inspq.qc.ca/publications/2283>