

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.

C'est dans ce contexte que l'Institut national de santé publique du Québec a reçu de la Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux le mandat de produire une synthèse des connaissances sur l'identification : 1) de balises pour encadrer l'action de promotion de la santé mentale, 2) des situations de vie rencontrées lors du passage vers la vie adulte et les ressources pouvant influencer la santé mentale, et 3) des champs d'action les plus pertinents pour promouvoir la santé mentale des jeunes adultes.

Pour ce faire, une recension des écrits a été effectuée à partir de la littérature scientifique (méta-analyses, revues systématiques, recensions) et de la littérature grise (opinions d'experts chercheurs ou praticiens, documents d'orientation). Au total, 141 documents ont été retenus et analysés.

Balises pour soutenir l'action en santé mentale

Quatre balises, tirées de la littérature, constituent le cadrage pour déterminer la pertinence des actions de promotion de la santé mentale.

■ Distinguer la santé mentale des troubles mentaux

Il est possible et souhaitable de considérer la santé mentale et les troubles mentaux comme des concepts distincts. La favoriser et la préserver sont des objectifs à poursuivre, indépendamment de l'objectif visant à réduire les troubles mentaux. De plus, le fait de favoriser la santé mentale contribue à la réduction des troubles mentaux.

■ Favoriser l'épanouissement de tous

Les actions qui visent le développement positif des individus et des milieux de vie ont des retombées bénéfiques variées et une portée plus vaste que celles qui visent à contrer les déficits ou les problèmes.

- **Agir sur les déterminants sociaux de la santé mentale et leur distribution**

Les déterminants sont interreliés et inégalement distribués. L'action sur les déterminants de niveau sociétal (ex. possibilités de scolarisation, accès au logement) permet d'accroître et d'égaliser les opportunités offertes aux jeunes. L'action sur les déterminants au niveau des milieux de vie (ex. : présence de soutien social, conditions de travail) et au niveau individuel (ex. : expériences de la petite enfance, compétences personnelles et sociales) permet d'influencer l'exposition de certains groupes aux facteurs de risque et de protection, d'intervenir directement sur les vulnérabilités des personnes désavantagées socioéconomiquement ou de pallier les conséquences d'une mauvaise santé mentale.

- **Adopter une perspective de parcours de vie**

C'est à travers l'interaction permanente et complexe, tout au long du parcours de vie, entre les individus, leurs milieux de vie et le contexte global que les trajectoires familiale, éducative, professionnelle ou citoyenne se dessinent et que la santé tant physique que mentale se construit.

Le passage vers la vie adulte

Les travaux recensés montrent également que, bien que les jeunes adultes soient appelés individuellement à faire des choix et à prendre des décisions au regard de leur parcours de vie, le déroulement de celui-ci est fortement influencé par les possibilités qu'offrent les structures et les institutions qui les entourent. 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

Les jeunes adultes deviennent autonomes. Ils prennent leurs distances de la cellule familiale bien que les parents demeurent une source de soutien considérable. Leur réseau social se modifie et c'est à travers les relations amicales et amoureuses que leur identité se façonne. Ils apprennent à gérer leurs finances et à développer une routine en faveur de saines habitudes de vie.

Trajectoire scolaire et d'emploi

Les jeunes adultes font des choix au regard des études et du travail. En poursuivant leurs études, ils doivent s'adapter à un nouveau cadre scolaire, concilier travail-famille-études et faire des choix vocationnels. Comme jeunes travailleurs, ils doivent gérer une capacité d'insertion en emploi tributaire de leur niveau de qualification, s'adapter aux réalités du marché du travail et composer avec un niveau de latitude décisionnelle et d'expérience les rendant vulnérables.

Trajectoire citoyenne

Les jeunes adultes deviennent citoyens. Ils développent leur sentiment d'appartenance à une communauté, leur préoccupation face à des enjeux sociaux et leur engagement civique.

Champs d'action

La recension des champs d'action pertinents atteste que favoriser et préserver la santé mentale des jeunes adultes relève d'un ensemble coordonné d'actions, à différents niveaux, qui visent l'ensemble des jeunes tout en considérant leurs besoins variés. Ces actions doivent permettre aux jeunes d'avoir un meilleur contrôle de leur vie, d'avoir accès à des ressources matérielles et sociales dans leurs milieux de vie et de pouvoir participer à la vie économique et sociale sans discrimination ou violence.

Niveau sociétal : des politiques qui influencent positivement les trajectoires

Les politiques de soutien aux familles, ainsi que celles qui appuient la scolarisation, l'insertion en emploi, l'inclusion sociale et l'accès à des services de santé mentale de qualité axés sur le bien-être permettent d'égaliser les opportunités offertes aux jeunes. Elles permettent de les outiller à faire face aux situations de vie et, par conséquent, de promouvoir et de protéger leur santé mentale.

Contextes et milieux de vie : des environnements favorables au passage vers l'âge adulte

Des initiatives coordonnées dans les divers milieux de vie et des acteurs sensibles aux réalités des jeunes permettent de créer des environnements favorables à l'épanouissement, la réussite et l'engagement des jeunes. Des exemples incluent la création d'initiatives communautaires pour réduire l'exposition à la violence, pour favoriser les saines habitudes de vie, pour renforcer les liens sociaux et pour encourager la participation des jeunes; l'implantation d'une approche globale de la santé en contexte postsecondaire; et la mise en œuvre d'initiatives pour protéger et soutenir les jeunes travailleurs.

Niveau individuel : des jeunes compétents pour relever les défis

Les interventions de niveau individuel devraient cibler le développement de compétences personnelles et sociales des jeunes plutôt que la simple transmission d'informations. Ces interventions n'auront de portée que si elles sont jumelées à des actions qui favorisent l'accès à des conditions matérielles, physiques et sociales dans les milieux de vie permettant aux jeunes d'exercer leurs compétences personnelles et sociales.

Constats et recommandations

Cette synthèse de connaissances montre que la santé mentale, à l'instar de la santé physique, est le résultat de l'interaction dynamique, tout au long du parcours de vie, entre les individus, les groupes, les caractéristiques des milieux de vie et le contexte socioéconomique plus large. Quelques constats et recommandations se dégagent de cette synthèse :

1. Les jeunes adultes ont des enjeux distincts qui doivent se refléter dans les politiques, les interventions et en recherche;
2. La promotion de la santé mentale des jeunes adultes nécessite d'adopter une perspective holistique fondée sur leurs forces et leurs atouts;
3. Les approches globales et intégrées doivent être soutenues dans les divers milieux côtoyés par les jeunes pour favoriser leur santé mentale;
4. La participation des jeunes à l'élaboration et au déroulement des actions leur étant destinées doit être encouragée;
5. Le développement de compétences des gestionnaires et des professionnels en faveur d'une perspective de promotion de la santé mentale des jeunes adultes doit être encouragé.
6. Plusieurs interventions susceptibles d'influencer la santé mentale et de réduire les inégalités sociales de santé mentale devaient faire l'objet d'une évaluation d'impact sur la santé;
7. La mesure de la santé mentale positive et des facteurs associés est un champ de connaissances émergent, dont le développement devrait être poursuivi.

En somme, favoriser et préserver de la santé mentale des jeunes adultes relèvent d'un ensemble coordonné d'actions. Ces actions doivent viser l'amélioration des conditions de vie, la mise en place de normes et de règles favorisant la réduction des inégalités sociales de santé mentale, l'accès aux ressources et services dans les divers milieux de vie ainsi que la participation des jeunes à la vie économique et sociale. Ces actions ne seront possibles que par une collaboration accrue entre les acteurs de santé publique et ceux d'autres secteurs.

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

AUTEURES

Marie-Claude Roberge, experte en promotion de la santé mentale
Direction du développement des individus et des communautés

Florence Déplanche, conseillère scientifique
Direction du développement des individus et des communautés

SOUS LA COORDINATION DE

Sonia Côté, chef d'unité scientifique
Direction du développement des individus et des communautés

AVEC LA COLLABORATION DE

Maud Emmanuelle Labesse, conseillère scientifique
Direction de la santé environnementale et de la toxicologie

Vicky Tessier, bibliothécaire
Vice-présidence à la valorisation scientifique et aux communications

Caroline Alix, conseillère scientifique
Jérôme Martinez, chef d'unité scientifique
Bureau d'information et d'études en santé des populations

MISE EN PAGE ET RELECTURE

Sophie Michel, agente administrative
Direction du développement des individus et des communautés

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec (2017)

N° de publication : 2283 – Sommaire