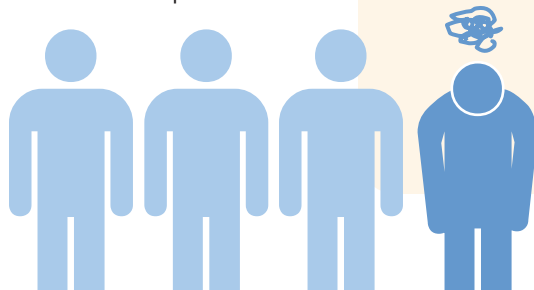




LA SANTÉ MENTALE POSITIVE, UNE ALLIÉE POUR LA VIE

La santé mentale: une ressource à préserver

Ces dernières années, la peur d'être infecté par le virus du COVID-19, le chamboulement des habitudes de vie, la préoccupation à l'égard du poids et de l'apparence, les changements climatiques et les bouleversements de la vie sociale font partie des éléments qui accentuent la détresse psychologique au sein de la population, notamment parmi les jeunes. D'ailleurs, **près du quart des élèves du secondaire perçoivent leur santé mentale comme étant passable ou mauvaise**¹. De plus, la présence de symptômes d'anxiété et de dépression tend à augmenter à partir de l'âge de 12 ans pour atteindre

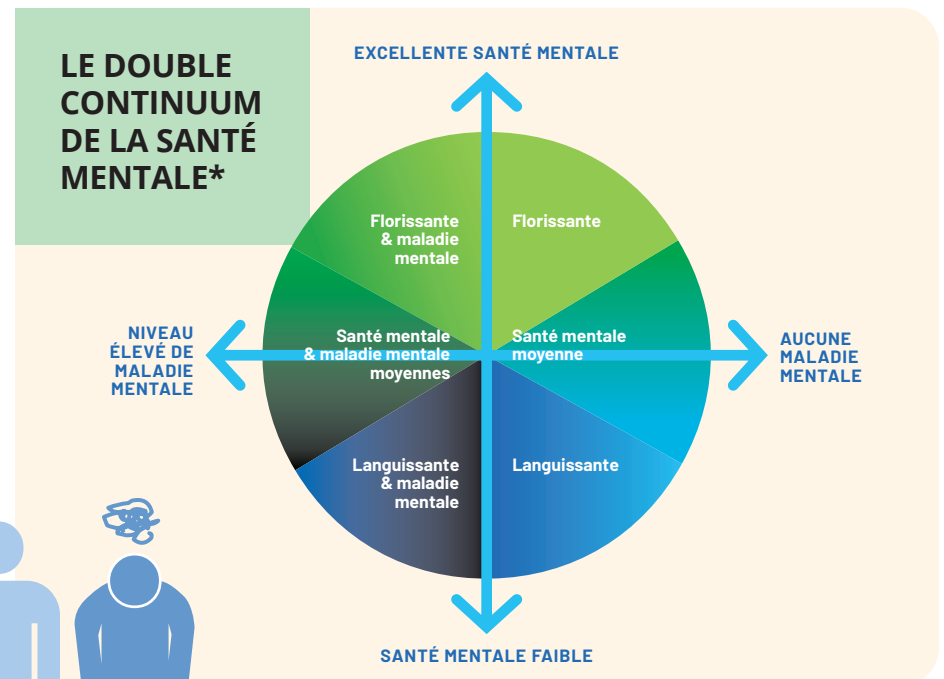


un jeune sur deux à l'âge de 16 ans et se stabiliser autour de 20 ans². Enfin, la hausse des hospitalisations pour tentatives de suicide chez les adolescent.es, souligne l'état de souffrance dans lequel se trouvent certains jeunes³. D'ailleurs on retrouve cette diminution de l'état de santé mentale autoévaluée dans l'ensemble des tranches d'âge⁴ de la population. Ces données alarmantes nous indiquent qu'investir pour promouvoir la **santé mentale positive** et par le fait même prévenir l'apparition des troubles psychologiques chez tous et toutes les Québécois.es est une urgence.

Qu'est-ce la santé mentale positive ?

Une bonne santé psychologique ne se limite pas à l'absence de troubles de santé mentale. En effet, la santé mentale positive est définie par « **un état de bien-être qui nous permet de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever des défis auxquels nous sommes confrontés**⁵ ». Ainsi, cela concerne autant notre sentiment de bien-être émotionnel, que notre capacité à nous épanouir en société.

De ce fait, une personne qui est affectée par un trouble de santé mentale pourrait quand même profiter de moments de bonheur et avoir une **santé mentale florissante**. L'inverse est tout aussi vrai, un individu sans trouble de santé mentale diagnostiqué pourrait avoir de la difficulté à apprécier la vie ou passer à travers certaines étapes plus difficiles en raison d'une **santé mentale languissante** (voir figure⁶).



*Tirée du référent ÉPANOUIR, 2022

DIMENSIONS ET DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE



Bonheur

Santé mentale
auto-évaluée

Bien-être
psychologique

Satisfaction
à l'égard de la vie

Bien-être
social

Caractéristiques socio-démographiques

- Âge
- Sexe
- Genre
- Origine ethnique
- Statut socio-économique
- Etc.

Individuel

- Résilience
- Contrôle
- Adaptation
- Violence
- Spiritualité
- État santé
- Activité physique
- Expériences favorables durant l'enfance
- Consommation de substances

Familial

- Relations familiales
- Style parental
- État de santé
- Composition du ménage
- Revenu
- Consommation de substances

Communautaire

- Implication communautaire
- Réseau social
- Support social
- Environnement scolaire
- Environnement de travail
- Environnement social et bâti du quartier

Société

- Inégalité
- Participation politique
- Discrimination et stigmatisation

Parcours de vie



Le portrait des jeunes Québécois.es en matière de santé mentale positive

Les récentes données montrent que **seulement 47% des adolescent·e·s québécois·es de niveau secondaire présentent un niveau de santé mentale florissante comparativement à 77% dans la population générale canadienne**^{7,8}. Ces données sont préoccupantes. L'absence d'une santé mentale florissante constitue un facteur de risque pour les troubles psychologiques⁹ et les problèmes de santé physique¹⁰.



Des environnements favorables à la santé mentale positive

La santé mentale positive est un état de bien-être holistique qui peut être atteint par toute la population, à condition que les milieux de vie (famille, école, communauté, travail, etc.) soient propices à l'épanouissement. Ainsi, la promotion de la santé mentale positive peut être réalisée par différents acteurs provenant d'une variété de milieux¹¹. Pour ce faire, il importe de travailler en amont sur ses différents déterminants, autant au niveau individuel (ex. : habitudes de vie), familial (ex. : relations familiales), communautaire (ex. : support social) et sociétal (ex. : stigmatisation et discrimination)¹². Par conséquent, il est nécessaire de soutenir les efforts à tout moment de la vie, à commencer par l'enfance et l'adolescence pour influencer un développement positif en bâtissant des environnements favorables à la santé mentale florissante.

Références

- Bergeron, J., Bourassa, L., Généreux, M., Goupil, J.-P., Lemelin, R., Noël, Y., Paradis, A. (2022). *Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans*. Université de Sherbrooke.
- Idem*
- Agresta S., Devault-Tousignant, C., Esteban, F., Fontaine, P., Gauthier, K., Huberdeau A., La Haye-Caty, N., Monnier, J. & Trinh, S. (2022, juin) *Accès aux soins en santé mentale Un portrait québécois alarmant. Médecins québécois pour le régime public*, p.37.
- Statistique Canada. (2022, juin). *La santé mentale autoévaluée s'est détériorée après une autre année de pandémie de COVID-19*. Gouvernement du Canada. [En ligne]. [<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/220607/dq220607e-fra.htm>] (Consulté le 27 octobre 2022).
- Agence de santé publique du Canada (2016). *Mesurer la santé mentale positive au Canada*, [En ligne]. [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-mentale/promotion-sante-mentale/mesurer-sante-mentale-positive-canada.html] (Consulté le 11 octobre 2022).
- Fillion, M-L., et autres (2022). *Projet ÉPANOUIR, promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire*. Cadre de référence. [En ligne], Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux. p19. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf>] (Consulté le 6 décembre 2022).
- Julien, D. (2018). « Santé mentale », dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. L'adaptation scolaire et la santé mentale des jeunes*. [En ligne]. Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 2, p. 135-163. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sur-la-sante-des-jeunes-du-secondaire-2016-2017-resultats-de-la-deuxieme-edition-tome-2-ladaptation-sociale-et-la-sante-mentale-des-jeunes.pdf> (Consulté le 11 octobre 2022).
- GILMOUR, H. (2014). « Santé mentale positive et maladie mentale », *Rapports sur la santé*. [En ligne], produit no 82-003-X au catalogue de Statistique Canada, vol. 25, no 9, septembre, p. 3-10. [www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/82-003-x/2014009/article/14086-fra.pdf?st=QvPP4kF1] (Consulté le 11 octobre 2022).
- DORÉ, I., et autres (2020). "Not flourishing mental health is associated with higher risks of anxiety and depressive symptoms in college students", *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, [En ligne], vol. 39, no 1, p. 33-48. doi : 10.7870/cjcmh-2020-003
- Keyes, C. L. (2007). *Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health*. *American psychologist*, 62(2), 95.
- Association canadienne de santé publique. (2021, mars). *Une démarche de santé publique à l'égard du bien-être mental des populations*.
- Orpana, H., Vachon, J., Dykxhoorn, J., Mcrae, L. & Jayaraman, G. (2016, janvier). *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 - PSPMC: Volume 36-1*. Gouvernement du Canada. [https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-36-no-1-2016/surveillance-sante-mentale-positive-facteurs-determinants-canada-elaboration-cadre-indicateurs-surveillance-sante-mentale-positive.html#tdm_10] (consulté le 31 octobre).