



# Être & Bien-Être

Volume 8, Numéro 1

Bulletin associatif de l'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches.

Bonjour,

L'Association est en pleine action, il y a bien des projets en cours. Nous sommes dans le déploiement de la campagne nationale de la santé mentale 2014-2015. Pour les trois prochaines années, l'ACSM va travailler à développer le thème « Prendre le temps ».

Cette année, nous démarrons avec « Prendre une pause, ç'a du bon! ». Nous vous proposons un voyage de réflexion sur la pause en reprenant conscience de notre rythme et de nos besoins.

Le projet de création pour nos membres est en cours et il se terminera en juin lors de l'exposition publique des créations, qui aura lieu en même temps que notre assemblée générale annuelle.

Dans les pages qui suivent, nous vous présentons les résultats d'une recherche qui a été menée auprès de la population de Chaudière-Appalaches au cours des dernières années. Le but de cette recherche est de mieux connaître les représentations populaires de la bonne santé mentale.

Je vous invite donc à lire « Les savoirs populaires en matière de bonne santé mentale ».

Bonne lecture!

Guyline Gourgues, directrice



Les savoirs populaires.....	2
Stratégie de recherche.....	2
Qu'est-ce que la bonne santé mentale.....	3
Tableau des éléments rapportés.....	4
Désir explorer.....	5
Portrait.....	6

**À la une**



**Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2014-2015**

**Participez au projet de création pour les membres de l'Association**

**Embarquez dans le train de la promotion**

**Venez nous rencontrer au Kiosque communautaire des Galeries Chagnon mardi le 6 mai.**

**Distribution gratuite de cartes à donner**

**Toute l'information et les outils au :**  
[http://www.acsm-ca.qc.ca/intro\\_2014-2015.html](http://www.acsm-ca.qc.ca/intro_2014-2015.html)

# LES SAVOIRS POPULAIRES EN MATIÈRE DE BONNE SANTÉ MENTALE

Les savoirs populaires en matière de bonne santé mentale est le titre d'une recherche participative réalisée par l'Association canadienne pour la santé mentale (filiales de Chaudière-Appalaches, Québec, Lac St-Jean et Saguenay) en partenariat avec le CSSS de la Vieille-Capitale et ASSS de Chaudière-Appalaches.

**Objectif** : Bonifier et développer des pratiques et programmes de promotion de la bonne santé mentale en s'appuyant sur une meilleure connaissance **des savoirs** de la population en matière de **bonne santé mentale**.

Ce volet régional vient contribuer à **mieux comprendre la variation des savoirs populaires selon les régions**. Il permettra de pallier des lacunes importantes en matière de connaissances sur la bonne santé mentale.

De façon plus spécifique, ces informations vont permettre :

- de mieux comprendre les réalités et enjeux reliés à la promotion de la santé mentale;
- d'élaborer des stratégies et des outils de promotion qui tiennent compte des **caractéristiques régionales** afin de mieux rejoindre le grand public;
- d'alimenter les réflexions à partir de données de recherche portant **sur la santé mentale** et non la maladie mentale;

## Méthodologie pour le volet régional

### La question étudiée

La présente recherche vise à explorer plus à fond les représentations populaires de la bonne santé mentale dans la région de Chaudière-Appalaches : quelles sont les définitions d'une bonne santé mentale, ses signes, ses causes, ses effets, les stratégies et les éléments contribuant à son développement et son maintien, ainsi que la place qu'elle occupe dans la vie des personnes? Tous ces éléments sont des constituantes des savoirs populaires.

### Les buts et objectifs

#### Buts

- Mieux intervenir en promotion de la santé mentale un impact majeur sur la santé mentale et physique.

#### Objectifs

- Explorer les représentations populaires de la bonne santé mentale, dans les régions de Chaudière-Appalaches, de manière à décrire les savoirs populaires en cette matière.

- Bonifier des approches communautaires de promotion de la santé mentale.

## Stratégie de recherche

Phases de réalisation

### 1) Phase de collecte

Les stratégies de passation tiennent compte des spécificités de chacune des régions. À titre indicatif, environ 753 individus ont été rencontrés dans des épiceries et des centres commerciaux de Lévis, Ste-Croix, St-Georges, Lac-Etchemin et St-Marcel-De-L'Islet. L'échantillonnage est de nature théorique et compréhensif répondant aux spécificités d'une recherche qualitative.

#### Les cinq questions posées étaient les suivantes :

- Lorsque je pense "bonne santé mentale", quels sont les trois mots qui me viennent à l'esprit?
- Quelle image me vient quand je pense "la bonne santé mentale, c'est comme..."
- Qu'est-ce qui m'aide à être en "bonne santé mentale"?
- Qu'est-ce qui me freine pour être en "bonne santé mentale"?
- Qu'aimerais-je explorer, découvrir, comprendre concernant la bonne santé mentale »?

### 2) Phase de saisie et d'analyse des données recueillies

En tenant compte des diversités régionales, étayer un portrait des savoirs populaires en matière de bonne santé mentale.

### 3) Phase d'appropriation et de rédaction

Dans le cadre d'ateliers régionaux :

- réfléchir sur les convergences – divergence des savoirs régionaux;
- identifier/bonifier des stratégies de promotion de la bonne santé mentale tenant compte des diversités régionales.

Malheureusement, cette phase n'a pas pu se réaliser en Chaudière-Appalaches, puisque le budget de recherche a été coupé avant que toutes les phases soient complétées.

## Qu'est-ce que la bonne santé mentale du point de vue des savoirs populaires ?

### Quel est le sens donné par les citoyens et citoyennes à la notion de « bonne » santé mentale ?

L'importance de la qualité du lien social est mise en évidence

C'est ce que nous avons cherché à connaître dans le cadre d'un sondage qualitatif réalisé auprès d'adultes des régions de Chaudière-Appalaches afin de bonifier des stratégies d'intervention en matière de promotion de la santé mentale. Voyons voir ce qui se dégage essentiellement du discours recueilli auprès de personnes qui ont répondu aux questions.

Tension entre bien-être et fonctionnement optimal

Pour les personnes rencontrées, la bonne santé mentale réfère essentiellement au fait d'être bien dans sa peau... tout en répondant à la fois aux normes sociales et de santé physique. Il ne s'agit donc pas tant d'assumer sereinement sa différence... que d'assumer sa position au sein d'une communauté avec les responsabilités qui en découlent. Autrement dit, la bonne santé mentale réfère essentiellement au bon fonctionnement social (se comporter adéquatement et avec modération) et physique (avoir un cerveau alerte et les idées claires).

Dans les expressions recueillies, les signes d'une bonne santé mentale ne sont ni matériels (réussite) ni spirituels

#### Ils révèlent plutôt de la présence :

- d'un état de bien-être (bonheur);
- d'un état cognitif (capacité d'user de son intelligence notamment pour faire face à l'adversité);

- d'un état d'esprit (positif);
- et d'un état relationnel (présence de liens de qualité).

La bonne santé mentale est donc ici essentiellement perçue comme un état

La bonne santé mentale n'est donc pas perçue comme dynamique. Elle est essentiellement statique (un état). Soit, on est en bonne santé mentale; soit on ne l'est pas. Ses opposés sont la maladie, la folie ou les troubles de comportements et relationnels. L'idée que l'on puisse avoir une maladie mentale et être en bonne santé mentale, ou encore être souffrant et être en bonne santé mentale est à toute fin absente du discours.

La bonne santé mentale essentiellement une responsabilité personnelle soumise aux aléas des états de santé

La bonne santé mentale est avant tout de l'ordre de la responsabilité des individus. Demeure toutefois une part d'incertitude, celle liée à la vulnérabilité physique (héritage génétique, troubles de santé et vieillissement) sur laquelle on semble avoir peu de contrôle. Il faut y mettre du sien, en prenant soin de son hygiène de vie, en tempérant ses actions, en soignant ses rapports aux autres, en considérant son milieu de vie.

Les termes « résilience », « réseau », « volonté » ou « confiance en soi » sont à toute fin prêt absents du discours. De même que le sont les référents à une vision culturelle, structurelle voir holistique de la bonne santé mentale.

Le discours sur ce qu'est la bonne santé mentale est très homogène sur l'ensemble des territoires. Seules des nuances sont relevées.

Voyons voir de quels ingrédients est composée la bonne santé mentale.

Les tableaux présentent les éléments rapportés aux questions  
 Lorsque je pense « **bonne santé mentale** », quels sont les trois mots qui me viennent à l'esprit ? et  
 Quelle image me vient quand je pense « **la bonne santé mentale** », c'est comme...

Ce qu'est la bonne santé mentale (ce qui est dit)				
Ressort individuel en interaction avec soi	Ressort individuel en interaction avec son environnement	Conception anatomoclinique	Potentiel des structures sociales	Conception holistique
Bien-être subjectif (Bonheur)  Résilience cognitive (faire face-discrimination)  Développement personnel (Bien dans sa peau)  Aptitudes à jouir de la vie (être positif; joie de vivre)	Dans les normes et fonctionnel  Se montrer convivial  Avoir une bonne conduite  Équilibrer les sphères de sa vie et faire preuve de tempérance  Porter attention à son hygiène de vie (alimentation, activité physique, repos)	Être intelligent et conserver ses facultés de l'esprit intacts  Bonne santé physique et bonne santé tout court  Absence de maladie mentale	Être bien entouré (amour)  Milieu de vie adéquat  Travail  Qualité du lien social	Corps sain, esprit sain

Ce qu'est la bonne santé mentale (ce qui est très peu/pas dit)				
Ressort individuel en interaction avec soi	Ressort individuel en interaction avec son environnement	Conception anatomoclinique	Potentiel des structures sociales	Conception holistique
Droit à la souffrance Valeurs spirituelles  Terme : « Résilience »  Confiance en soi  Question de volonté  Regain de vie	Potentiel de création de sens  Dimensions matérielles comme signe de bonne santé mentale (Productivité et richesse; Avoir une bonne vie)  Être utile	Personnalité  La possibilité d'avoir une maladie mentale et d'être en bonne santé mentale	Dimensions symboliques et culturelles (Droit de citer de la douleur)  Terme « Réseau social »	Peu présente dans l'ensemble

## Désire explorer



Dans la présente section, on retrouve les intérêts qui sont spécifiques aux répondantEs de la région de Chaudière-Appalaches.

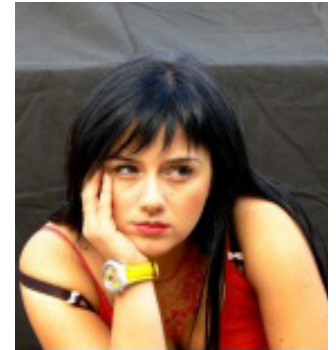
La maladie mentale est un objet de préoccupation pour les gens rencontrés de Chaudière-Appalaches. Ils s'interrogent sur leurs causes et se demandent pourquoi elles peuvent arriver du jour au lendemain.

Les gens de Chaudière-Appalaches semblent très préoccupés par les soins et l'aide à prodiguer aux gens malades. Non seulement ils croient important de trouver des moyens pour améliorer les services et les soins en santé mentale, mais ils veulent également savoir comment ils peuvent être mieux à même d'aider les gens qu'ils disent malades et agir avec eux.

Les gens rencontrés de Chaudière-Appalaches se questionnent sur le rapport entre l'âge et la santé mentale, particulièrement les enfants, les adolescents et les aînés. Ces groupes sont-ils plus à risque que d'autres? Comment faire pour détecter les signes d'éventuels problèmes? Les variations d'humeur et le syndrome prémenstruel font l'objet d'intérêt.

Les répondantEs de Chaudière-Appalaches sont d'ailleurs les seulEs à établir un lien entre ces derniers et la santé mentale.

Qu'est-ce que vous aimeriez explorer, connaître en ce qui concerne la bonne santé mentale ?



Les gens s'interrogent également sur les liens qui peuvent exister entre la santé physique et la santé mentale.

Beaucoup ont mentionné vouloir connaître ce qui est bon pour leur santé physique, et de là, pour leur santé mentale : avoir accès à des programmes de santé, savoir comment arriver à maigrir, savoir quel est le nombre d'heures de sommeil recommandé, etc. Ils souhaitent en connaître plus sur des trucs relatifs à l'hygiène de vie et le travail sur soi.

Finalement, les gens rencontrés de Chaudière-Appalaches portent un intérêt particulier au fonctionnement du corps humain, du cerveau, de la mémoire et des mécanismes de la pensée.



# PORTRAIT

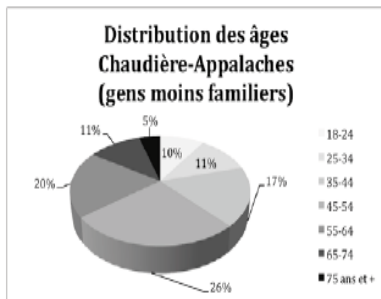
Personnes de Chaudière-Appalaches qui ont répondu au questionnaire de recherche.  
Volet sur les savoirs populaires en matière de bonne santé mentale

Les attributs qui ont été retenus sont l'âge, la langue maternelle, le sexe, le niveau de scolarité atteint, le statut d'emploi et le revenu.

## ÂGE



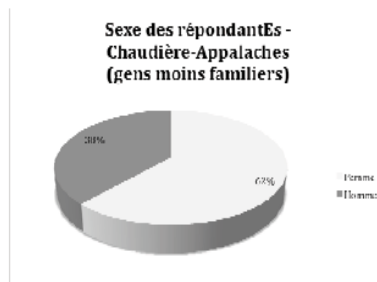
46% des répondantEs ont entre 45 et 64 ans.



## GENRE



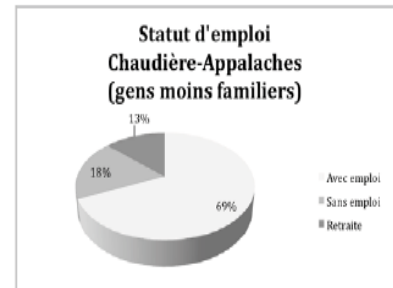
Les femmes ont été plus nombreuses à répondre au questionnaire.



## STATUT D'EMPLOI



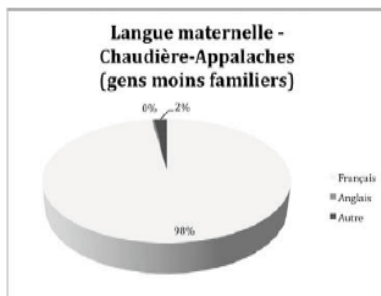
La majorité des répondantEs occupent un emploi.



## LANGUE MATERNELLE



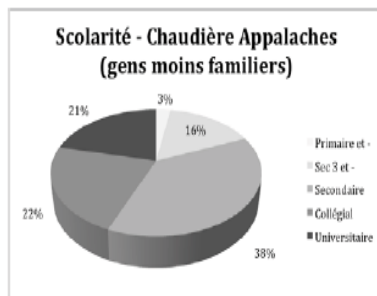
Les répondantEs ont, essentiellement, le français comme langue maternelle.



## SCOLARITÉ



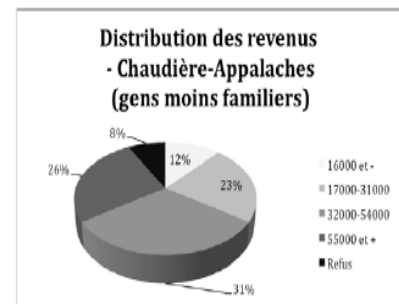
57% des répondantEs ont moins de 13 années de scolarité.



## REVENU



La majorité des répondantEs ont un revenu de 32 000\$ et plus. On doit toutefois tenir compte du fait que 8% d'entre eux ont préféré ne pas répondre à cette question.



## EN RÉSUMÉ

Les éléments présentés des résultats de cette recherche gagnent à être débattus. Ils informent de ce que les personnes interrogées perçoivent être de l'ordre de la bonne santé mentale, et à ce titre peuvent aider les organisations actives en promotion de la santé mentale à baliser leur champ d'action.

Ces organisations peuvent explorer ce qui en est de leurs actions actuellement par rapport à ce qui est rapporté comme préoccupations, relatif ou non à la bonne santé mentale. Ainsi, elles pourraient bonifier leurs pratiques en promotion de la santé mentale.

Ces éléments donnent des pistes pour formuler des stratégies de promotion, mais également des actions concertées avec des partenaires œuvrant en prévention et information/soutien en matière de maladies mentales.



Tiré de : Gélneau, Boniewski, Desgroseilliers, Dionne, Paquet, Boivin, Paradis et Hottote (2010) Les savoirs en matière de bonne santé mentale, Association Canadienne pour la santé mentale – filiale Québec.

Ce projet repose sur une idée originale de Monique Boniewski, directrice de l'ACSM filiale Québec. Il s'inscrit dans la mission CAU - Centre affilié Universitaire - du CSSS de la Vieille Capitale.

Projet financé par le Conseil de la recherche en sciences humaines du Canada, les agences de la santé et des services sociaux Chaudière-Appalaches et Saguenay-Lac-St-Jean.

## CONTRIBUEZ

**concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.**

**Repérez la catégorie appropriée et remplissez le formulaire d'adhésion à l'endos.**

Catégories de membres		Cotisation annuelle
Membre individuel	Toute personne intéressée à la santé mentale	10 \$
Membre partenaire	Tout organisme communautaire ou groupe sans but lucratif	30 \$
Membre soutien	Toute personne désireuse de soutenir notre mission	30 \$
Membre institutionnel	Toute organisation dont la mission s'apparente à la santé mentale	75 \$

Faire parvenir un chèque à l'ordre de L'ACSM-CA : 5935, rue St-Georges, Bureau 110, Lévis (Québec) G6V 4K8

## ACTIVITÉS ET SERVICES

Accueil - Information - Références  
Publications - Bulletin associatif  
Site internet  
Formations - Ateliers - Kiosques  
Conférences - Causeries  
Campagne Nationale de la Santé Mentale

### Formation santé mentale au travail

Une bonne santé mentale au travail, c'est possible!

Pour développer un sentiment d'appartenance au milieu de travail et favoriser une coopération efficace et durable

#### Formation 1 : Donner des ailes à ma santé mentale

Attitudes à adopter qui favorisent une bonne santé mentale

#### Formation 2 : Le soutien social au travail, c'est vital!

Importance du sentiment d'appartenance et de solidarité au travail

**L'ACSM-CA** est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches.

**UNE RESSOURCE INCONTOURNABLE** en Chaudière-Appalaches pour la promotion de la bonne santé mentale et la prévention de la détresse psychologique

## www.acsm-ca.qc.ca

Un site pour améliorer la qualité de vie des individus et de la collectivité. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre d'y trouver une panoplie d'articles, de publications et de trucs en lien avec l'amélioration et le maintien d'une bonne santé mentale.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nicole Gagnon, présidente  
Alexandra Legouic-Desjardins, secrétaire  
Mario St-Hilaire, trésorier  
Chantal Tremblay, administratrice  
Marlène Duchesneau, administratrice

## PERSONNEL

Guylaine Gourgues, directrice et agente de promotion, prévention en santé mentale

Nancy Gagnon, adjointe à la direction

## ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc., Avril 2014

## ÊTRE & BIEN-ÊTRE

Ce bulletin est le journal associatif de l'ACSM-Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épiciène.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

## GRAPHISME

Nancy Gagnon

## FORMULAIRE D'ADHÉSION DE MEMBRE

Ma cotisation (voir verso) : + \_\_\_\_\_ Je désire faire un don : \_\_\_\_\_ TOTAL : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Organisation : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Télécopieur : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Commentaires : \_\_\_\_\_

Cocher pour recevoir un reçu pour impôt.  
(Don supérieur à 20 \$ seulement)