



**UNE COMMUNAUTÉ EN ACTION
POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE
DE SES JEUNES**

JOURNÉE DE RÉFLEXION ET D'ÉCHANGES

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis



SANTÉ MENTALE POSITIVE

**DE QUOI PARLE-T-ON ?
COMMENT LA FAVORISER ?
QU'EST-CE QUI L'INFLUENCE ?**

Présenté par :

Guylaine Gourgues
SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Édith St-Hilaire
Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec



LA SANTÉ MENTALE POSITIVE


Objectifs de la présentation

Développer une compréhension commune et un langage commun de la santé mentale positive et de ce qui l'influence.

Faire que santé mentale
 ⚡ résonne moins ⚡
 maladie mentale

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

3




DÉFINIR LA SANTÉ MENTALE

- La santé mentale est une composante **essentielle** de la santé.
- C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : **sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle** et **mentale**.
- Elle nous permet **d'agir**, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.
- Elle est **influencée** par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

Mouvement Santé mentale Québec

4




DÉFINIR LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

- Capacité des gens de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer l'aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels ils sont confrontés.
- **Santé mentale = capacité d'agir**
 - Permet aux personnes de poursuivre des objectifs de vie, de faire face aux difficultés et de jouer leur rôle dans la société.

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

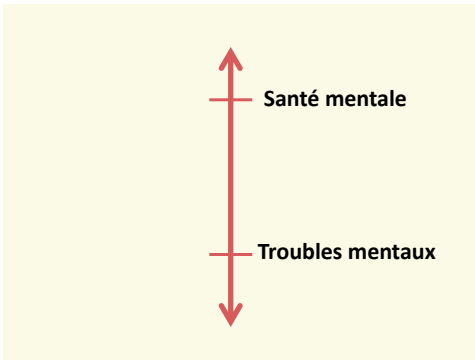
Tiré du webinaire du MSMQ, collaboration université McGill
Marie-Claude Roberge
Institut national de Santé publique

5

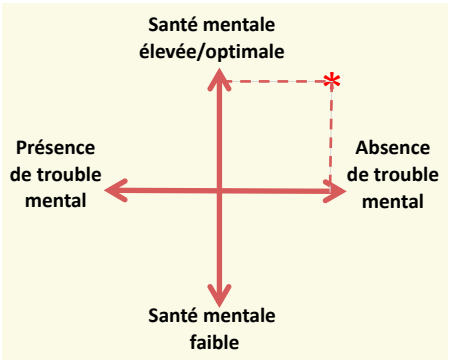


SITUER LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

Modèle du continuum unique



Modèle des deux continuums

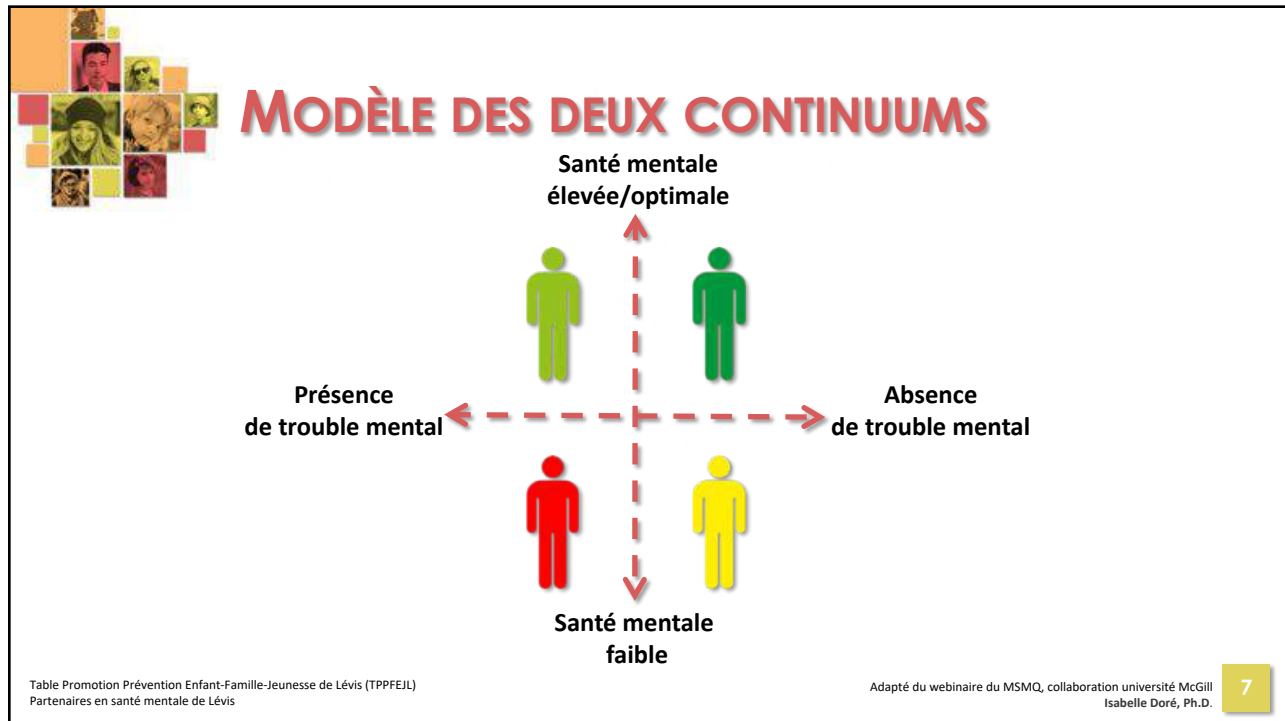


* **Santé mentale complète** : niveau élevé/optimal de santé mentale + absence de trouble mental

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

Tiré du webinaire du MSMQ, collaboration université McGill
Isabelle Doré, Ph.D., *Chercheure post-doctorale*
University of Toronto, Faculty of Kinesiology and Physical Education
Université de Montréal, Centre de recherche du CHUM

6



DIMENSIONS DE LA SANTÉ MENTALE

- **Bien-être = plaisirs de l'existence et au bonheur**
 - **Bien-être émotionnel**
 - Affect positif et négatif
 - Satisfaction face à la vie (attentes, aspirations, objectifs de vie)
- **Bien-être = but ultime de la vie humaine, capacité à actualiser son potentiel (fonctionnement)**
 - **Bien-être psychologique**
 - Fonctionnement individuel
 - **Bien-être social**
 - Fonctionnement social

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

Adapté du webinaire du MSMQ, collaboration université McGill
Isabelle Doré, Ph.D.

8



LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Actions sur les déterminants de la santé


S'ADRESSE À :

- Population
- Communautés
- Groupes ciblés



Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

9



DÉFINIR LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

- **Processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités de se prendre en main et d'améliorer leur santé mentale.**
- **Elle a pour objet d'accroître les forces, les ressources, les connaissances et les atouts en matière de santé.**
- **Il s'agit d'une approche qui considère chaque personne dans sa globalité, peu importe son état de santé mentale ou physique.**

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

Mouvement Santé mentale Québec

10



LA PRÉVENTION DE LA SANTÉ MENTALE

Agir sur les facteurs de risque de manière à renforcer les individus et les communautés


S'ADRESSE À :

- Groupes à risque
- Individus à risque
- Communautés « à risque »

PRÉVENTION
des problèmes
d'adaptation et des
troubles mentaux

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

11



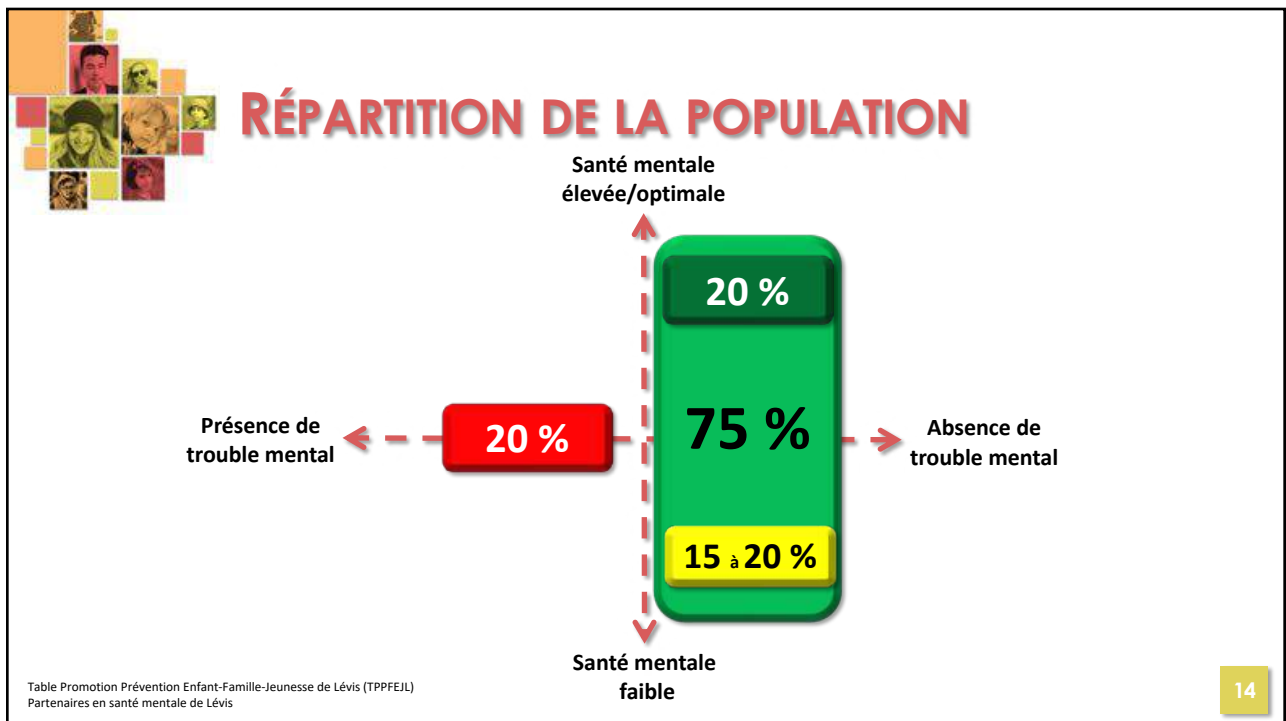
PROMOTION ET PRÉVENTION

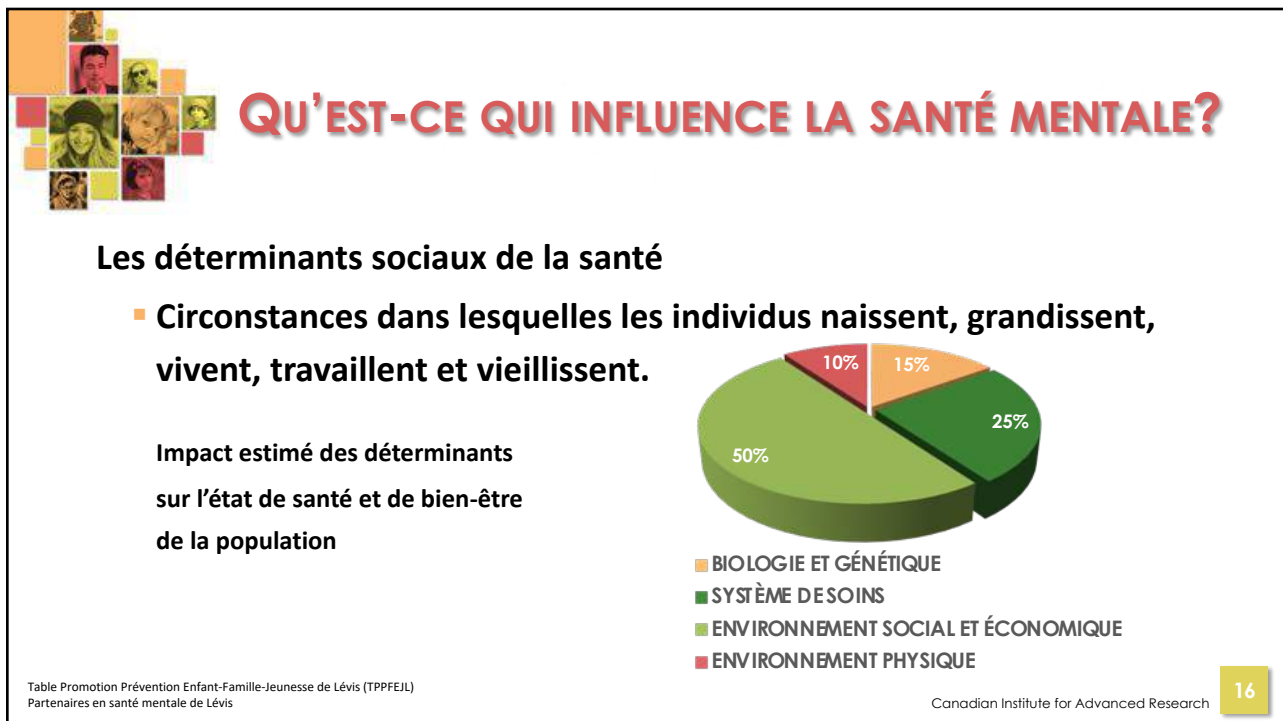
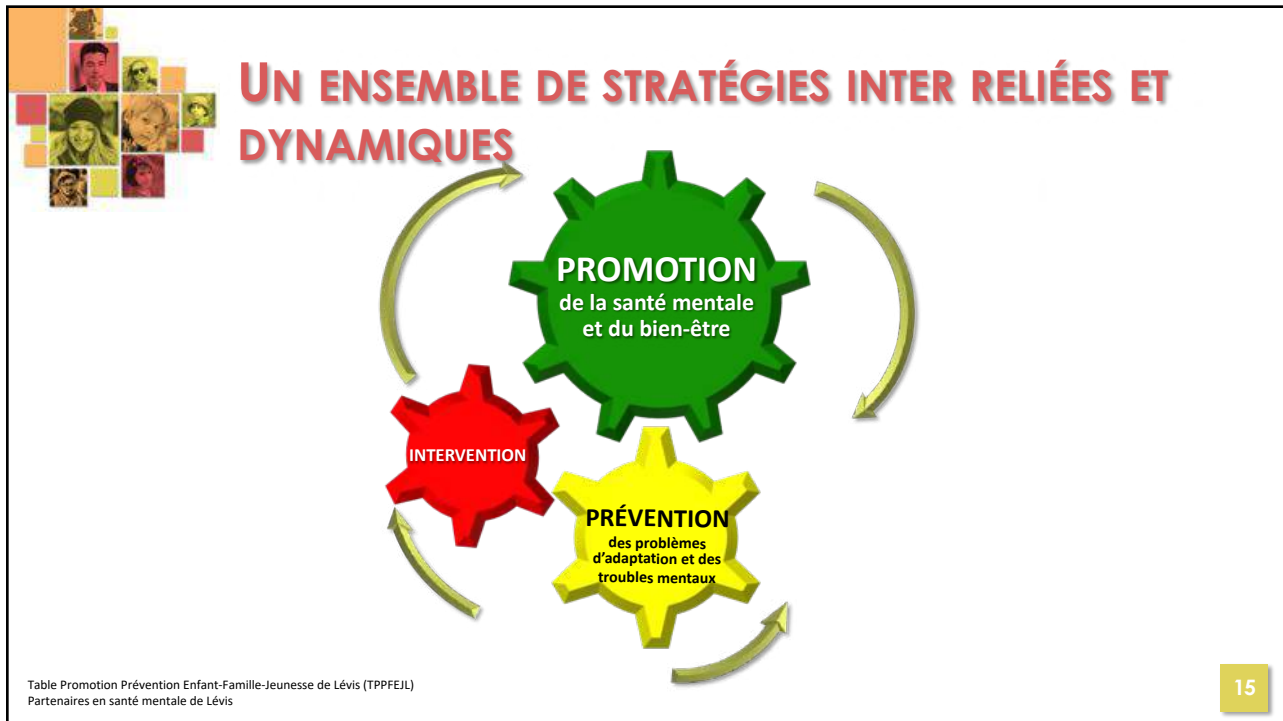
Promotion	Prévention
Définition positive de la santé mentale	Définition négative de la santé mentale
Approche globale, holistique	Approche généralement plus ciblée
Maximisation/optimisation de la santé mentale & du bien-être	Réduire l'incidence des troubles mentaux
Population générale	Populations à risque, vulnérables
Agir sur les déterminants de la santé mentale	Agir sur les facteurs de risque qui menacent la santé mentale
Propose d'intervenir pour modifier les conditions individuelles, sociales et environnementales.	Propose d'intervenir pour réduire le risque associé aux facteurs biologiques, sociaux, et environnementaux.
Contribue à accroître le pouvoir d'agir et les capacités d'adaptation des individus et des communautés - <i>empowerment</i>	Contribue à la détection/dépistage et le traitement précoce des problèmes de santé mentale


Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

Tiré du webinaire du MSMQ, collaboration université McGill
Marie-Claude Roberge
Institut national de Santé publique

12








QU'EST-CE QUI INFLUENCE LA SANTÉ MENTALE?

- **Le cas d'Émilie**
 - 17 ans, 1^{ère} année au Cégep
 - Elle doit voyager plusieurs km pour se rendre au cégep
 - Ses parents sont encourageants mais ont de la difficulté à la soutenir financièrement
 - Son budget est restreint, elle concilie études et travail
 - Elle n'a plus le temps de voir ses amis, dort moins, saute des repas...
 - Elle peine à s'adapter à son nouveau cadre scolaire
 - Elle doute de ses choix de carrière et de ses capacités
 - Elle se sent malheureuse, dépassée et stressée

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

Tiré du webinaire du MSMQ, collaboration université McGill
Marie-Claude Roberge
Institut national de Santé publique

17



QU'EST-CE QUI INFLUENCE LA SANTÉ MENTALE?

- **L'accès aux soins peut-il aider Émilie?**
 - L'accès aux soins et services permet de soutenir les individus en difficulté et prévenir l'aggravation des symptômes


↓

- **Cependant, même le meilleur accès possible ne peut permettre que tous les individus aient une santé mentale optimale**

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis


Tiré du webinaire du MSMQ, collaboration université McGill
Marie-Claude Roberge
Institut national de Santé publique

18



QU'EST-CE QUI INFLUENCE LA SANTÉ MENTALE?

- **Et les caractéristiques individuelles d'Émilie?**
 - Le niveau de connaissance est nécessaire pour comprendre et demander de l'aide
 - Les habitudes de vie (activité physique, sommeil, alimentation...) sont essentielles pour maintenir une bonne santé mentale




- **Cependant, ces caractéristiques individuelles sont largement tributaires des possibilités offertes dans les milieux de vie**

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

Tiré du webinaire du MSMQ, collaboration université McGill
Marie-Claude Roberge
Institut national de Santé publique

19



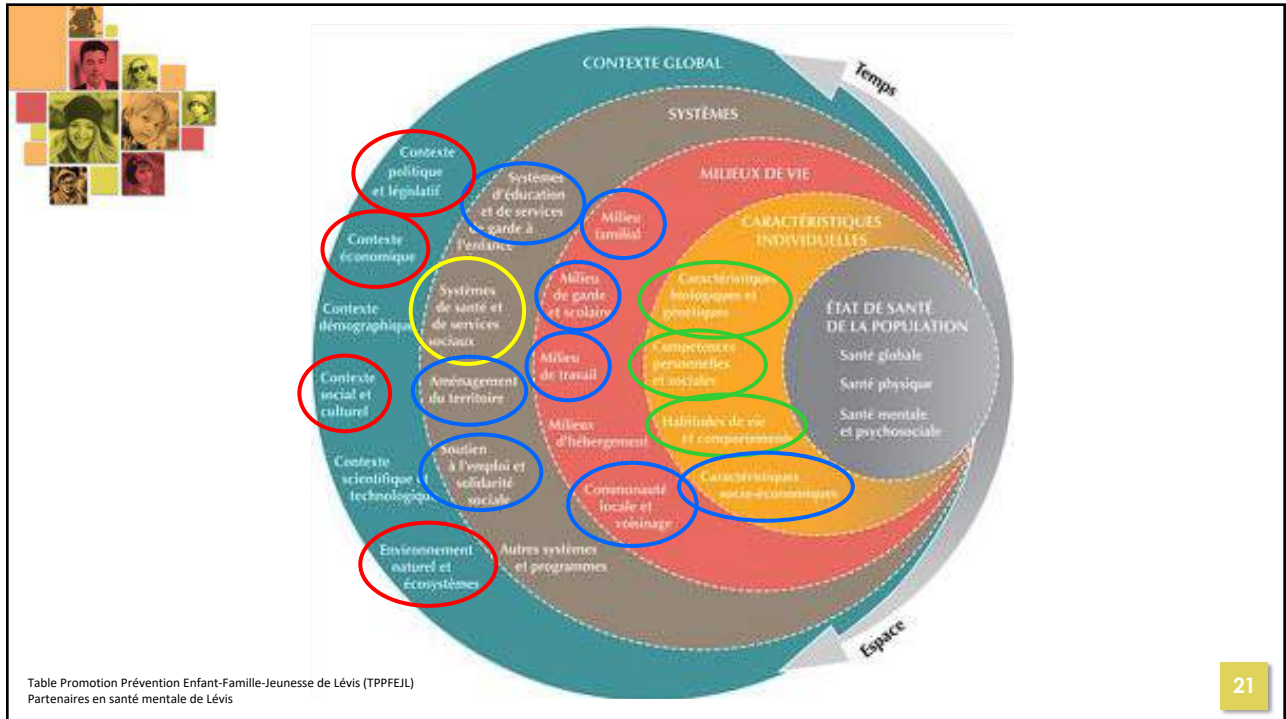
AGIR SUR LES DÉTERMINANTS ET LEUR DISTRIBUTION

- **Que faire pour favoriser la santé mentale des jeunes adultes comme Émilie?**
 - **Accroître l'accès au soutien psychologique?**
 - **Promouvoir l'importance des saines habitudes de vie?**
 - **Revoir l'organisation scolaire?**
 - Des politiques et pratiques qui attestent une préoccupation claire en faveur de la santé mentale
 - Un climat scolaire qui encourage la participation des jeunes, leur capacité d'adaptation et les saines habitudes de vie
 - L'accès à des services d'aide (finances, logement, soutien psychologique)

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

Tiré du webinaire du MSMQ, collaboration université McGill
Marie-Claude Roberge
Institut national de Santé publique

20




**STRATÉGIE RECONNUES EFFICACES
POUR AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE
DES JEUNES DE 0 À 30 ANS**

**QUELLES SONT LES CONDITIONS D'EFFICACITÉ
INCONTOURNABLES?**

Présenté par :

Édith St-Hilaire
Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches
Québec




ATELIER D'ÉCHANGE

- **Quels sont nos bons coups favorables à la santé mentale positive des jeunes de 0 à 30 ans ?**

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

23

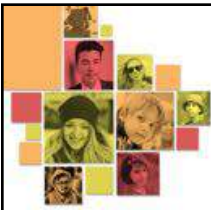


ATELIER D'ÉCHANGE

- **Que peut-on faire pour que nos actions aient plus d'impacts positifs sur la santé mentale ?**
- **Que reste-t-il à faire ?**
- **Quelles actions avons-nous à entreprendre ?**

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFEJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

24



CONCLUSION INTERACTIVE

UNE COMMUNAUTÉ EN ACTION
POUR LA **SANTÉ** ET LE **BIEN-ÊTRE**
DE SES **JEUNES!**

Table Promotion Prévention Enfant-Famille-Jeunesse de Lévis (TPPFJL)
Partenaires en santé mentale de Lévis

25