

Module : Santé mentale et qualité de vie

Cours 2 : La santé mentale.

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. Durant le XXème siècle, la notion de la santé mentale a connu une évolution majeure. En effet, avant cette révolution, le concept de santé était purement biologique associée à une absence de maladie ou de pathologie. Ainsi, elle s'est étendue à un champ beaucoup plus large, réunissant aux dynamiques biologiques, des composantes psychologiques, sociales et culturelles. Le concept de santé s'est ainsi développé à des notions telles que le "bien-être" et s'est étendu pareillement à un front plus préventif.

1- Les changements modernes :

Lors de la Conférence Internationale de la Santé, tenue à New York du 19 au 22 juillet 1946, les 61 Pays représentés ont approuvé et ratifié la "Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé" (OMS, 1946), entrée en vigueur en 1948. Dans cette Constitution, la santé est définie comme "*un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité*" (OMS, 1946, p.1). Cet éclaircissement trace un grand progrès dans les conceptions de la santé, ainsi, la santé n'est plus contemplée comme une simple négation de la maladie mais prend en compte divers facteurs. Cette nouvelle définition positive met l'accent sur le bien-être et donc sur le ressenti des sujets au-delà de la seule objectivité des faits. Cette nouvelle vision conçoit la santé du point de vue de l'individu dans son ensemble et son originalité et non plus exclusivement selon des considérations médicales et biologiques. Cette définition peut paraître un peu générale et utopique, mais elle témoigne à l'époque de la gratitude concédée aux facteurs psychologiques et sociaux en matière de santé.

Les réflexions actuelles essaient de dépasser cette approche, s'attachant à la santé non plus comme la description d'un "état", mais comme une stabilité dynamique, où l'individu compose avec son environnement physique, social, culturel et les multiples expériences marquant la vie. La santé est considérée comme une recherche continue d'équilibre face aux épreuves de la vie, où les

domaines du biologique, du social et du psychologique se trouvent être en interférence.

Dans sa Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, l'OMS (1986) va néanmoins plus loin dans son vision globale de la santé puisqu'elle la définit *"comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques (...). Les facteurs politiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, comportementaux et biologiques peuvent tous intervenir en faveur ou au détriment de la santé"*. Cette approche met de plus en avant la diversité des éléments et des substrats qui y sont joints et appuie ainsi son caractère multifactoriel et la nécessité d'une définition pluridisciplinaire pour l'appréhender dans sa globalité.

A partir de là, la santé s'ouvre à de nouveaux domaines de recherches qui s'attachent non seulement à l'étude des maladies et pathologies mais aussi à l'influence des comportements, émotions et environnements pour répondre aux diverses questions de santé. En outre, cette approche permet d'envisager l'investigation du domaine préventif.

La promotion de la santé va ainsi déborder le versant thérapeutique, en s'adressant à l'ensemble de la population. Selon L'OMS (1986), *"la promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci (...). La promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être"*. Afin d'améliorer l'état de santé des individus, les états œuvrent à l'amélioration des facteurs environnementaux, ou de les modifier pour favoriser l'épanouissement des individus.

En intégrant les paramètres sociaux et psychologiques indispensables à l'épanouissement de l'individu le concept de santé a connu une évolution profonde. Cette ouverture aux perceptions de l'individu sur son propre état de santé et sur son bien-être a donc conduit à l'apparition de programme sociétal adéquat.

Avoir une bonne santé mentale est plus que l'absence de maladie mentale ou de troubles mentaux, mais elle exprime une forme de bien-être complet et fait appel à notre habilité à jouir de la vie et à faire face aux défis auxquels nous sommes confrontés, ainsi, bénéficier d'une bonne santé mentale influence positivement le fonctionnement personnel et social des individus, ce lien directe motive le fait d'agir en amont sur les problèmes qui peuvent surgir et promouvoir ainsi la santé

mentale. La santé mentale dans sa dimension positive appelle à des stratégies de promotion visant l'amélioration du bien-être et de la santé mentale de la population. Une mesure de la santé mentale qui intègre les différentes composantes du bien-être est instructive, car elle permet d'apprécier le niveau global de santé mentale des individus, de réaliser des études permettant d'identifier les déterminants et les facteurs susceptibles de la renforcer, d'estimer le risque de développement de troubles mentaux et d'évaluer l'effet d'interventions visant à promouvoir, soutenir ou prévenir la perte de la santé mentale. Enfin, miser sur la santé mentale dans sa dimension positive, représente une stratégie fort-prometteuse afin de lutter contre le fardeau grandissant des troubles mentaux dans la population générale.

2- Définition de la santé mentale :

La conception traditionnelle suggérant que la santé mentale se définit par l'absence de troubles mentaux a été remplacée par une conception holistique (qui s'intéresse à son objet dans sa globalité) qui interpelle directement la santé publique. Cette conception positive de la santé mentale soutient une nouvelle manière de concevoir et d'opérationnaliser la santé mentale dans son sens positif. La santé mentale doit être comprise comme une ressource essentielle qu'il faut protéger, alimenter et soutenir.

Cette nouvelle conceptualisation de la santé mentale dans sa dimension positive suggère que la santé mentale serait plus justement définie par le bien-être et, en ce sens, irait au-delà de l'absence de troubles mentaux.

L'importance de cette nouvelle approche a été confirmée par une étude longitudinale MIDUS, réalisée de 1995 à 2005 aux États-Unis. Les résultats de cette étude montrent que 75% des participants sont exempts de troubles mentaux ; par ailleurs, seulement 20% des participants ont une santé mentale florissante, définie comme le niveau supérieur de santé mentale.

Trois constats émergent de cette étude :

- 1) l'absence de troubles mentaux n'implique pas la présence de santé mentale ;

2) la présence de troubles mentaux ne signifie pas nécessairement l'absence de santé mentale ;

3) tout état inférieur à une santé mentale optimale est associé à un niveau de fonctionnement réduit, que la personne souffre ou non de troubles mentaux.

Ces observations soutiennent la complémentarité des mesures de santé mentale et de maladie mentale pour obtenir une évaluation complète de l'état mental et prédire avec plus de précision le fonctionnement psychosocial d'un individu.

Cette étude aura également permis d'identifier qu'un faible niveau de santé mentale, même en l'absence de trouble mental, a des répercussions sur le fonctionnement de l'individu semblables à celles associées à un diagnostic du DSM : problèmes affectifs et cognitifs divers, problèmes de santé, forte utilisation des services de santé, faible productivité au travail, etc.

En 2004, l'OMS adopte une définition de la santé mentale qu'elle décrit comme «un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ». Selon cette définition, le bien-être et le bon fonctionnement individuel et social constituent le fondement de la santé mentale.

3- Les composantes de la santé mentale :

Les approches hédonique et eudémonique ont grandement contribué à appréhender la santé mentale dans son sens positif. Ces approches ont également servi de base théorique au développement de plusieurs échelles de mesure de la santé mentale.

A-L'approche hédonique

Cette approche, issue des philosophes grecs, fait référence aux plaisirs de l'existence et au bonheur. Selon l'approche hédonique, le bien-être correspond aux réactions affectives exprimées par l'humeur et les émotions; elles constituent l'affect. Accroître le bien-être, plus spécifiquement qualifié de «bien-être émotionnel » selon cette approche, implique de maximiser les affects positifs et de minimiser les affects négatifs.

Le bien-être émotionnel inclut également la satisfaction à l'égard de la vie et des nombreux domaines de vie ; celle-ci repose sur une appréciation émotive et cognitive que l'individu pose sur son fonctionnement et les caractéristiques de son contexte de vie. Cette évaluation subjective se base sur la perception de la distance que présente sa situation actuelle par rapport à celle dans laquelle l'individu aimerait se retrouver. Plus cette situation est conforme à ses attentes, aspirations et objectifs de vie, plus il aura d'affects positifs et meilleure sera sa satisfaction à l'égard de la vie. Plus cette distance est grande, plus la situation est génératrice de stress et d'affects négatifs, produisant une évaluation moins positive de sa satisfaction à l'égard de la vie. La satisfaction à l'égard de la vie n'est pas un état statique ; elle fluctue à travers le temps, selon les événements, les étapes et les contextes de vie et les modifications des attentes, aspirations, habiletés et compétences qui permettent de les réaliser. Le bien-être émotionnel est souvent conceptualisé et opérationnalisé par la qualité de vie.

B-L'approche eudémonique

L'approche eudémonique, également issue de la philosophie grecque, conçoit le bien-être en tant que but ultime de la vie humaine et renvoie à la capacité de l'individu à actualiser son potentiel. Selon cette approche, le bien-être renvoie au fonctionnement individuel et social.

Une conceptualisation du fonctionnement individuel basée sur les défis personnels que rencontre l'individu dans la réalisation de son potentiel. Le modèle du «bien-être psychologique» propose d'intégrer six dimensions: acceptation de soi, relations positives avec les autres, croissance personnelle, but dans la vie, contrôle de son environnement et autonomie.

Un autre modèle multidimensionnel du «bien-être social », la composante liée au fonctionnement de l'individu dans la société permet de cibler les tâches et défis liés à l'actualisation de l'individu dans la sphère sociale selon cinq dimensions: cohérence sociale, actualisation sociale, intégration sociale, acceptation sociale et contribution sociale. Le bien-être émotionnel (hédonique), le bien-être psychologique et le bien-être social (eudémonique) définissent le large spectre de la santé mentale. Bien que les dimensions hédonique et eudémonique de la santé mentale soient étroitement liées, elles ne sont pas redondantes tant conceptuellement qu'empiriquement.

4-La relation entre la santé mentale et la qualité de vie

La plupart des études empiriques indiquent que les personnes mariées ont une qualité de vie plus élevée comparativement à celles qui sont célibataires, veuves ou divorcées. La qualité de vie augmente avec l'âge, le niveau d'éducation et le statut socio-économique, ce qui pourrait s'expliquer par le fait que les situations plus positives de travail, telles avoir un emploi ou une meilleure rémunération, sont associées positivement à la qualité de vie. Le stress influencerait également la qualité de vie. Les événements stressants sont liés à la diminution de la qualité de vie; à l'inverse, la réduction des facteurs de stress et une meilleure capacité de gestion du stress sont associées à une amélioration de la qualité de vie. Le stress pourrait également expliquer le gradient observé entre le statut socio-économique et la qualité de vie, les populations à faible revenu étant exposées plus fréquemment à des événements stressants comparativement aux populations les plus riches.

L'extraversion, un aspect de la personnalité, serait associée à une manifestation accrue d'affects positifs ce qui entraînerait une évaluation positive de la qualité de vie. La détresse psychologique élevée et la dépression sont associées à une qualité de vie inférieure ; par ailleurs, la réduction de la toxicomanie est associée à une amélioration de la qualité de vie.

Les personnes qui perçoivent leur état de santé physique comme étant positif évalueraient plus favorablement leur qualité de vie. Les relations sociales et les caractéristiques du quartier Plusieurs études ont identifié le soutien social comme l'un des plus importants facteurs associés à la qualité de vie et ce, en population générale et pour des populations plus spécifiques.

La qualité de vie est liée non seulement à des caractéristiques socio-économiques personnelles, mais également au lieu de résidence et aux aspects associés à l'environnement local; ceux-ci peuvent avoir un effet direct sur la qualité de vie, ou indirect, par l'entremise des facteurs individuels tels que le style de vie et la perception de la cohésion sociale du quartier.

La perception positive du quartier et de son lieu de résidence (réputation du quartier, satisfaction à l'égard de son propriétaire, avoir sa propre maison et une

maison en bon état, vivre dans un environnement attrayant, calme et paisible) influence favorablement le bien-être.

À l'inverse, la présence de bâtiments abandonnés, le manque d'espaces verts, la forte densité d'habitations, les problèmes de voisinage perçus (ex. : la peur du crime), et les possibilités limitées de participation sociale dans le quartier sont associés à un faible niveau de bien-être. Les adultes qui ont un niveau élevé de santé mentale ont un meilleur fonctionnement psychosocial qui se traduit par des taux inférieurs de dépression majeure, d'anxiété généralisée, de trouble panique, de dépendance à l'alcool et de comorbidité, moins de journées de travail manquées, moins de limitations de santé liées aux activités de la vie quotidienne, moins de maladies chroniques et une plus faible utilisation des soins de santé.