

# **CHAPITRE 2 : Santé mentale**

E-LEARNING

## Le Plan du chapitre 2 : Santé mentale

### Objectifs

1. Introduction .....	1
2. Définition de la santé mentale.....	1
3. Définitions des concepts (la santé mentale positive, le bonheur, la satisfaction de la vie,) .....	3
4. Modèle théorique de la santé mentale.....	5
5. Les composantes de la santé mentale.....	8
6. Conclusion du chapitre.....	10

### Liste bibliographique

# Objectifs

À l'issue de ce chapitre, l'étudiant sera en mesure de comprendre la notion de santé mentale, en s'appuyant sur ses différentes définitions et sur les concepts associés tels que la santé mentale positive, le bonheur, la satisfaction de vie et le bien-être subjectif. L'étudiant maîtrisera l'un des modèles théoriques explicatifs de la santé mentale, leur portée et leur application dans divers contextes. De plus, Il pourra identifier les composantes essentielles de la santé mentale positive et analyser leur rôle dans le bien-être global des individus. Enfin, il développera une vision globale et intégrative de la santé mentale, en explorant les interactions entre ces concepts pour mieux comprendre leur impact sur la qualité de vie.

## 1. Introduction

La perception de la santé mentale a évolué de manière significative au fil du temps, et continuent de le faire à ce jour. Alors qu'aujourd'hui, la santé mentale n'est plus uniquement vue à travers le prisme des troubles psychopathologiques, cela n'a pas toujours été le cas. Pendant plusieurs décennies, les recherches sur la santé mentale se sont concentrées principalement sur la compréhension de l'apparition, du maintien, et de la diminution des troubles psychopathologiques.

## 2. Définition de la santé mentale :

Le rapport annuel de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2004 définit la santé mentale non plus comme un état résultant de l'absence de maladie, mais comme 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** ». Cette définition remet en question l'idée selon laquelle la santé mentale est simplement le contraire d'un trouble de santé mentale et met en évidence les différents aspects de la santé mentale comme le bien-être, l'équilibre affectif et le développement des compétences psychosociales.

L'OMS définit une personne en bonne santé mentale comme « une personne capable de s'adapter aux diverses situations de sa vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser et de problèmes à résoudre. [...] Bref, posséder une bonne santé mentale, c'est parvenir à établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, spirituel, social et économique. Ce n'est pas quelque chose de statique, c'est plutôt quelque chose qui fluctue sur un continuum, comme la santé physique ».

Selon le Comité de la santé mentale du Québec (1994), « la santé mentale, définie comme l'état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné, s'apprécie entre autres à l'aide des éléments suivants : le niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et la qualité des relations avec le milieu. Elle résulte d'interactions entre des facteurs biologiques, psychologiques et contextuels. Ces facteurs sont en évolution constante et s'intègrent de façon dynamique chez la personne.

La santé mentale **est liée** tant aux valeurs collectives d'un milieu qu'aux valeurs propres à chaque personne. **Elle est influencée par des conditions multiples** et interdépendantes telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Dans cette perspective, la santé mentale peut également être considérée comme une ressource

collective à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes prises individuellement ».

Selon le ministère de la Santé et des Services sociaux du gouvernement du Québec, « atteindre et maintenir cet équilibre demande une attention de tous les jours. Les difficultés et les défis de la vie viennent parfois faire pencher la balance d'un côté ou de l'autre. Il faut alors travailler à retrouver le point d'équilibre. Cet équilibre est la base d'une bonne santé mentale »

Ces définitions de la santé mentale ont quelques points en commun :

- 1) la personne éprouve un sentiment de bien-être et possède une capacité générale d'adaptation;
- 2) la santé mentale subit l'influence de plusieurs facteurs individuels et collectifs en interaction;
- 3) la santé mentale d'un individu est un état qui varie ;
- 4) la personne doit faire des efforts pour maintenir un état d'équilibre psychologique.

Il est important de préciser que, même si une personne présente une maladie mentale, elle pourrait tout de même être considérée en santé mentale si elle revient à un équilibre psychologique.

## **2-Définition des concepts :**

### **2-1 Définition de la santé mentale positive :**

La santé mentale englobe les capacités à se développer psychologiquement, émotionnellement, intellectuellement, socialement et spirituellement (Barry, 2009). Marie Jahoda, chercheuse en psychologie sociale, qui indiqua dans le rapport de la commission américaine sur la maladie et la santé mentale que « l'absence de maladie mentale n'est pas un indicateur suffisant pour la santé mentale » (Jahoda, 1958, p. 15). Son rapport est aujourd'hui un ouvrage de référence sur la santé mentale positive car il retrace la revue de la littérature concernant les dimensions du bien-être psychologique.

À travers ses travaux, Marie Jahoda a tenté de distinguer l'approche psychopathologique de l'approche positive de la santé mentale en identifiant notamment six composantes interdépendantes propres à la santé mentale positive : (1. L'attitude positive envers soi-même et l'acceptation de soi; 2. l'engagement vers une réalisation de soi et l'orientation vers l'avenir; 3. l'intégration, entendue comme la capacité à maintenir un équilibre entre

différentes tendances intrapsychiques; 4. l'autonomie ;5. la perception de la réalité; la maîtrise de son environnement.)

### **2-2 Définition du bonheur :**

Le « bonheur » est une notion philosophique initialement floue, qui a gagné en importance dans divers domaines tels que la sociologie, la psychologie, la médecine, l'économie et la politique au cours des dernières décennies. Réhabilité par des chercheurs depuis les années 1990, il est devenu un indicateur de bonne santé mentale et a été intégré dans les questionnaires de qualité de vie.

La psychologie positive, en pleine expansion, définit une vie heureuse comme celle qui procure plaisir, sens et engagement. Le bonheur est vu comme une disposition stable de la personnalité, associée à des émotions positives et à une satisfaction générale de la vie. Des échelles comme l'OHI (Oxford Happiness Inventory) et l'OHQ (Oxford Happiness Questionnaire) ont été développées pour mesurer ces dimensions. Le regain d'intérêt pour le bonheur a conduit à la création de plusieurs outils d'évaluation. Bien que tous incluent des émotions positives, certains intègrent également la satisfaction de vie, le sens et l'engagement. Les recherches sur le bonheur continuent d'augmenter, avec des revues spécialisées et des bases de données dédiées. Malgré une convergence des définitions, des désaccords subsistent concernant la spécificité du bonheur par rapport à d'autres concepts tels que la satisfaction ou le bien-être.

### **2-3 Définition de la satisfaction de la vie :**

La satisfaction de la vie est une notion qui a émergé en psychologie à la fin des années 1960, en lien avec la psychologie positive et l'intérêt pour l'épanouissement personnel. Elle est souvent considérée comme la composante cognitive-évaluative du bien-être, résultant de la comparaison entre la vie actuelle d'une personne et celle qu'elle souhaiterait avoir, selon ses normes et valeurs. Cette satisfaction peut être évaluée globalement ou dans des domaines spécifiques tels que le travail, la famille ou la santé. Plusieurs échelles ont été développées pour mesurer cette satisfaction, parmi lesquelles le Personal Well-Being Index de Cummins (2008), qui complète un item unique initial. Cependant, l'échelle la plus utilisée est la SWLS (Satisfaction With Life Scale) de Diener et al. (1985), qui évalue la satisfaction générale envers la vie à travers cinq items.

Des études ont confirmé ses bonnes qualités psychométriques et sa fidélité. La satisfaction de la vie est liée positivement au bien-être, aux émotions positives et à l'estime de soi, tandis qu'elle est négativement corrélée au névrosisme et à la dépression. Elle constitue une composante essentielle du bien-être général, qui inclut également les émotions positives et l'absence d'émotions négatives. Pour une évaluation complète du bien-être, il est donc nécessaire d'inclure des items sur la satisfaction de la vie ainsi que sur les émotions positives et négatives.

### 3- Le modèle théorique de la santé mentale

#### 3-1 Le modèle de Keyes (Modèle du double continuum) :

Le modèle des deux continants en santé mentale, également connu sous le nom de modèle du double continuum, a été développé par le chercheur Corey Keyes. Ce modèle propose une approche novatrice pour comprendre la santé mentale en distinguant clairement deux dimensions : la santé mentale positive et la présence de troubles mentaux.

Traditionnellement, la santé mentale était souvent définie comme l'absence de troubles mentaux. Cependant, le modèle des deux continants remet en question cette vision en suggérant que :

- La santé mentale et les troubles mentaux ne s'opposent pas sur un même continuum, mais constituent plutôt deux dimensions indépendantes qui peuvent coexister.
- Une personne peut avoir des troubles mentaux tout en maintenant un certain niveau de bien-être mental, et inversement, une personne sans troubles mentaux peut éprouver une santé mentale sous-optimale

Le modèle se compose de deux axes :

**Axe horizontal** : représente la présence et la sévérité des troubles mentaux, allant de l'absence totale à des troubles graves.

**Axe vertical** : décrit les niveaux de santé mentale, variant de "languissante" (santé mentale minimale) à "florissante" (santé mentale optimale)

Niveaux de santé mentale

Le modèle identifie trois niveaux principaux :

- **Santé mentale languissante** : faible bien-être émotionnel et psychologique.

- **Santé mentale modérée** : niveaux intermédiaires de bien-être.
- **Santé mentale florissante** : haut niveau de bien-être émotionnel, psychologique et social, caractérisé par une satisfaction élevée dans divers aspects de la vie

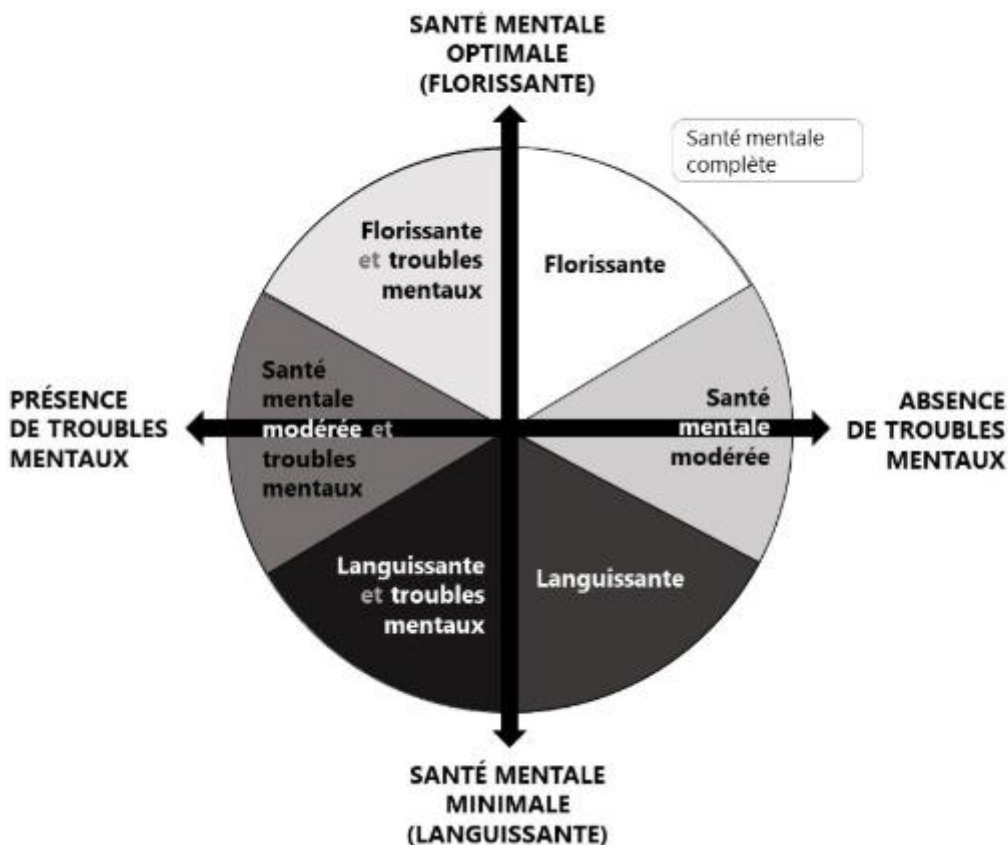


Figure1 – Modèle du double continuum (Keyes, 2013)

Diagnostic de trouble mental durant les 12 derniers mois	État de la santé mentale		
	État languissant	État modéré	Épanouissement psychosocial
Non	Santé mentale languissante	Santé mentale positive élevée	Santé mentale complète
Oui	Trouble mental et santé mentale languissante	Trouble mental et santé mentale positive modérée	Épanouissement malgré un trouble mental

Le modèle du double continuum reflète que :

- Pour bien caractériser les états de santé mentale, il est nécessaire de considérer à la fois la présence et la sévérité de troubles mentaux *et* le niveau de santé mentale.



- Selon ce modèle, les personnes qui présentent une santé mentale florissante combinée à une absence de troubles mentaux sont considérées en état de « santé mentale complète ».
- La présence d'un trouble mental diagnostiqué peut être compatible avec divers degrés de santé mentale, allant jusqu'à la possibilité d'une santé mentale florissante.
- Une mauvaise santé mentale n'est pas synonyme ou équivalente à un trouble mental
- La santé mentale et les troubles mentaux peuvent être mesurés de façon distincte, bien que ces mesures soient parfois fortement corrélées (p. ex. : un niveau faible de santé mentale — une santé mentale languissante — est associé à un risque plus élevé de présenter des symptômes dépressifs).
- Les personnes présentant une santé mentale florissante (sans troubles mentaux dans les 12 derniers mois) sont celles qui rapportent le moins d'absentéisme au travail, de maladies physiques chroniques, d'entraves aux activités de la vie quotidienne et une plus faible utilisation des soins de santé
- Les répercussions d'une santé mentale languissante, au niveau individuel, peuvent être semblables à celles associées à un diagnostic de trouble mental courant, c'est-à-dire :
  - des problèmes affectifs (p. ex. : affect plat, sensation d'ennui, de vide);
  - des problèmes cognitifs (p. ex. : difficulté à résoudre des problèmes, à se concentrer);
  - des problèmes de santé physique, une forte utilisation des services de santé, de la difficulté à accomplir son travail, etc..

### 3-2 Implications du modèle

Ce modèle a plusieurs implications importantes :

➤ **Évaluation holistique :**

Il souligne l'importance d'évaluer à la fois les symptômes positifs (bien-être) et négatifs (troubles) pour une compréhension complète de la santé mentale d'un individu.

➤ **Prévention et intervention :**

En reconnaissant que les troubles mentaux peuvent être temporaires et réversibles, il encourage une approche proactive pour détecter et traiter les problèmes de santé mentale dès leurs débuts.

Soutien à la diversité des expériences : Le modèle valide les expériences variées des individus en matière de santé mentale, permettant ainsi une approche plus personnalisée dans le soutien et les traitements.

En résumé, le modèle des deux continants offre une perspective enrichissante sur la santé mentale, permettant d'appréhender les complexités des états mentaux humains au-delà d'une simple dichotomie entre bien-être et maladie.

#### **4- Les composantes de la santé mentale positives :**

Le plus souvent, la santé mentale est abordée par deux approches : hédonique (relative aux émotions) et eudémonique (relative au fonctionnement individuel et social). Pour le chercheur Corey Keyes, la santé mentale globale peut se décliner en trois dimensions, qui réfèrent elles-mêmes aux approches hédonique et eudémonique :

- **Approche hédonique :**

- Le bien-être émotionnel : relatif au sentiment de bonheur et à la satisfaction envers la vie.

- **Approche eudémonique :**

- Le bien-être psychologique : relatif au sentiment de compétence, de sens et de cohérence avec ses valeurs.
- Le bien-être social : relatif au rapport à la communauté et à la société, notamment au sentiment d'appartenance.

La santé mentale positive combine un bien-être subjectif avec un certain niveau de fonctionnement psychologique et social .Le bien-être hédonique est un concept multidimensionnel, comprenant des évaluations de la vie en général (c'est-à-dire la satisfaction de vivre et les émotions positives

**Le bien-être psychologique**, tel que présenté par Carol Ryff, comprend six aspects :

1. s'accepter soi-même et adopter une attitude bienveillante envers soi ;
2. entretenir des buts dans la vie, se fixer des objectifs qui donnent un sens et une direction dans la vie ;
3. être autonome, autodéterminé et motivé de manière intrinsèque ;

4. entretenir des relations positives avec les autres, et qui soient satisfaisantes, intimes et de confiance ;
5. maîtriser son environnement et développer un sentiment de compétence ;
6. participer à son propre développement personnel. Enfin, le bien-être social peut-être défini en termes d'engagement social et d'ancrage sociétal (Keyes, 1998).

Selon les travaux de Keyes, **le bien-être social** regroupe cinq dimensions :

1. la cohérence sociale, mettre du sens sur ce qu'il se passe dans la société ;
2. l'acceptation sociale, adopter une attitude ouverte et compréhensive envers les autres ;
3. la réalisation sociale, avoir la conviction que la communauté peut se développer ;
4. la contribution sociale, avoir le sentiment que l'on est utile à la société ;
5. l'intégration sociale, ressentir un sentiment d'appartenance avec sa communauté

Tableau 10.1 – Les critères de l'épanouissement psychosocial selon Keyes (2002)

Bien-être subjectif	Humeur positive	Présence d'émotions agréables
	Satisfaction	Sentiment de satisfaction face à la vie
Fonctionnement psychologique	Acceptation de soi	Attitude bienveillante et compréhensive envers soi-même Acceptation de soi, de ses pensées, émotions et comportements
	Buts dans la vie	Mettre en œuvre des buts qui donnent du sens à la vie Être engagé vers ses objectifs
	Autonomie	Être autodéterminé, se fixer ses propres standards indépendamment des pressions sociales
	Relations sociales positives	Entretenir des relations sociales satisfaisantes, stables et de confiance.
	Maîtrise de son environnement	Avoir un sentiment de compétences Pouvoir satisfaire ses besoins personnels
	Développement personnel	Ouvertures aux expériences Reconnaissance de sa capacité à se développer
Fonctionnement social	Cohérence sociale	Se sentir en accord avec le monde dans lequel on évolue
	Acceptation sociale	Attitude d'ouverture face aux autres Reconnaître l'autre et de ses différences
	Développement social	Reconnaissance du potentiel de croissance des autres et des institutions
	Contribution sociale	Avoir un sentiment d'utilité dans la société dans laquelle on vit
	Intégration sociale	Développer un sentiment d'appartenance et de cohésion sociale Se sentir soutenu par sa communauté

L'ensemble des éléments présentés dans le tableau contribuent à un état d'épanouissement psychosocial que reflète le concept de santé mentale positive (Keyes, 2005 ; Keyes, 2007 Westerhof & Keyes, 2010). Ainsi, si l'on s'appuie sur le modèle du double continuum de Keyes (2002), un état d'épanouissement comprend un niveau élevé de bien-être subjectif avec un niveau optimal de fonctionnement psychologique et social, tandis qu'un faible niveau de santé mentale positive fait référence à un faible niveau de bien-être subjectif combiné à un faible niveau de bien-être psychologique et social.

### **Conclusion du chapitre :**

En somme, ce chapitre a permis d'explorer en profondeur la notion de **santé mentale** en mettant en lumière sa définition, ses concepts clés et ses différentes dimensions. La **santé mentale** ne se résume pas à l'absence de troubles mentaux ; elle représente un état de bien-être global dans lequel l'individu est capable de réaliser son potentiel, de faire face aux stress normaux de la vie, de travailler de manière productive et de contribuer à sa communauté.

Nous avons également clarifié des concepts essentiels, tels que la **santé mentale positive**, le **bonheur** et la **satisfaction de la vie**, qui jouent un rôle central dans la compréhension d'un état de bien-être optimal. Ces notions permettent de distinguer non seulement l'absence de souffrance psychologique, mais aussi la présence de facteurs favorisant l'épanouissement individuel et social.

L'étude du **modèle théorique de la santé mentale** a offert un cadre structuré pour analyser les différentes dynamiques qui influencent le bien-être psychologique. En particulier, des approches comme le modèle des **deux continuums** montrent que la santé mentale positive et les troubles mentaux peuvent coexister et doivent être étudiés comme des dimensions distinctes.

Enfin, l'identification des **composantes de la santé mentale** a mis en évidence les facteurs clés qui contribuent à son développement et à son maintien, qu'ils soient psychologiques, sociaux ou émotionnels. Ces composantes incluent des éléments tels que l'épanouissement personnel, les relations positives, le sens de la vie et l'engagement dans des activités valorisantes.

Ainsi, la santé mentale s'inscrit dans une perspective globale et dynamique, nécessitant une prise en compte tant des **déterminants personnels** que des **contextes sociaux**. Promouvoir une santé mentale positive représente un enjeu majeur pour le bien-être individuel et collectif.

### Liste bibliographique :

#### Références

1. Agence de santé publique du Canada. Promotion de la santé mentale. 2014.
2. Capaldi CA, Varin M, Dopko RL. Facteurs déterminants du bien-être psychologique et social chez les jeunes au Canada : étude des associations avec les facteurs sociodémographiques, le contexte psychosocial et la consommation de substances. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*. 2021 [cité 17 févr 2021];41(2):41-50.
3. Doré I, Caron J. Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. *smq*. 2017 [cité 20 févr 2023];42(1):125-45.
4. Julien D. Quels sont les liens entre un environnement social favorable et la santé mentale positive des jeunes ? Résultats d'une enquête auprès des élèves du secondaire du Québec. *Zoom santé*. 2021;(69):1-16.
5. Keyes CL. The next steps in the promotion and protection of positive mental health. *CJNR (Canadian Journal of Nursing Research)*. 2010;42(3):17-28.
6. Keyes CLM. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav*. juin 2002;43(2):207-22.
7. Morrison PS, Liu I, Zeng D. Well-being and ill-being on campus. *International Journal of Wellbeing*. 3 oct 2023 [cité 29 janv 2024];13(3).
8. Organisation mondiale de la Santé. Santé mentale : renforcer notre action. 2022.