

CHAPITRE 2 : Santé Mentale

E-LEARNING

Le Plan du chapitre 2 : Santé Mentale

Objectifs

Introduction	
1. Définition de la Santé Mentale.....	1
2. Définitions de concepts clés.....	2
3. Les composantes de la Santé Mentale.....	3
4. Modèle théorique de la Santé Mentale.....	5
5. Conclusion	

Bibliographie

Objectifs

À l'issue de ce chapitre, l'étudiant sera en mesure de comprendre la notion de santé mentale à travers ses différentes définitions et d'expliquer les concepts clés qui lui sont associés, tels que la santé mentale positive, le bonheur, la satisfaction de vie et le bien-être subjectif. Il saura identifier et décrire les composantes essentielles de la santé mentale et analyser leur rôle dans le bien-être global des individus. L'étudiant maîtrisera également l'un des modèles théoriques explicatifs de la santé mentale, en saisira la portée et les possibilités d'application dans divers contextes. Enfin, il développera une vision globale et intégrative de la santé mentale, en mettant en évidence les interactions entre ces concepts et leur impact sur la qualité de vie.

Introduction

La conception de la santé mentale a évolué au fil des décennies, passant d'une définition strictement médicale, centrée sur l'absence de troubles, à une vision plus intégrée et positive du bien-être. Aujourd'hui, la santé mentale est perçue comme un état dynamique de bien-être, dans lequel une personne est en mesure de surmonter les défis quotidiens, réaliser son potentiel et contribuer activement à sa communauté. Ce concept inclut non seulement l'équilibre émotionnel et psychologique, mais aussi la capacité d'adaptation, la gestion des tensions de la vie et l'épanouissement personnel. La santé mentale ne se limite plus à la simple absence de maladie, mais englobe une gamme de facteurs psychologiques, sociaux et émotionnels qui interagissent en permanence et influencent la qualité de vie de l'individu. Ainsi, il devient crucial de considérer la santé mentale dans une perspective globale, où l'interaction de différents déterminants personnels et contextuels façonne en permanence l'équilibre psychologique de chacun."

1. Définition de la Santé Mentale(SM)

Le rapport annuel de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en (2004) définit la Santé Mentale SM 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 ». (OMS), 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.

En plus, 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 SM du Québec (CSMQ) (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. » (CSMQ) .

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 » (CSMQ)

Selon le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS), 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 » (MSSS).

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 reprend son équilibre psychologique.

2-Définition des concepts clés

✓ Définition de la Santé Mentale positive (SMP)

La Santé Mentale englobe les capacités à se développer psychologiquement, émotionnellement, intellectuellement, socialement et spirituellement (Barry, 2009). 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 support 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; 6 la maîtrise de son environnement.)

✓ 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 de la vie ou le bien-être.

✓ **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 PWI (Personal Wellbeing 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. Dès lors, 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-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 Keyes, la Santé Mentale globale peut se décliner en trois dimensions, qui se 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 comme composante de la santé mentale positive

Le bien-être psychologique constitue un élément central de la santé mentale positive. Selon le modèle proposé par Ryff, il se décline en six dimensions essentielles :

1. L'acceptation de soi, qui implique une attitude bienveillante et réaliste envers soi-même ;
2. La présence de buts dans la vie, avec la capacité de se fixer des objectifs porteurs de sens et donnant une orientation à l'existence ;
3. L'autonomie, qui renvoie à l'autodétermination, à l'indépendance de pensée et à une motivation intrinsèque ;
4. Les relations positives avec autrui, caractérisées par la satisfaction, l'intimité et la confiance dans les liens sociaux ;
5. La maîtrise de l'environnement, qui traduit la compétence à gérer efficacement son cadre de vie et à s'y adapter ;
6. Le développement personnel, entendu comme la recherche d'épanouissement et la volonté de progresser continuellement.

En complément, le bien-être social, défini par Keyes (1998), englobe l'engagement dans la vie collective et le sentiment d'ancrage dans la société.

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

1. la cohérence sociale ;
2. l'acceptation sociale ;
3. la réalisation sociale ;
4. la contribution sociale ;
5. l'intégration sociale. Voir le tableau ci dessus

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).

3-Le modèle théorique de la Santé Mentale

Plusieurs modèles théoriques ont été élaborés pour expliquer la Santé Mentale, on va se focaliser seulement sur le modèle des deux continants qui offre une perspective enrichissante.

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 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

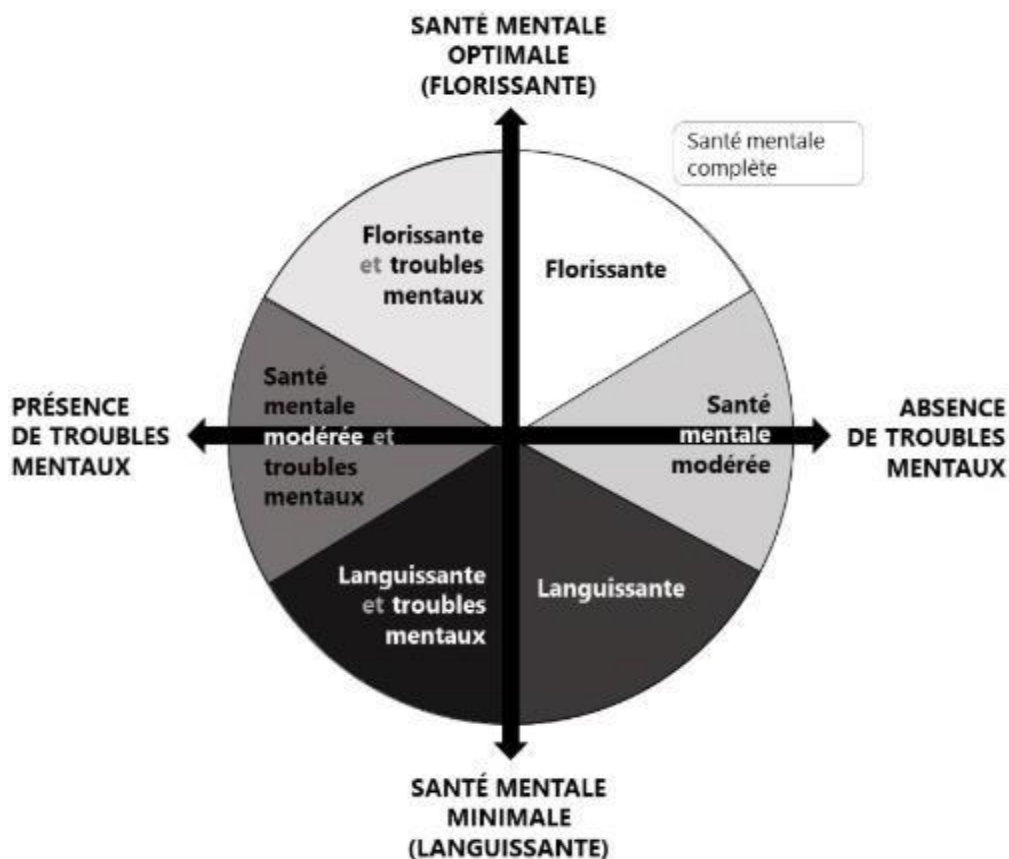


Figure1 – Modèle du double continuum (Keyes, 2013)

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..

- 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 continents 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.

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

En somme, ce chapitre a permis d'apporter un éclairage structuré sur la Santé Mentale, en commençant par sa définition et son évolution conceptuelle. Nous avons montré qu'elle ne se limite pas à l'absence de troubles psychopathologiques, mais qu'elle renvoie à un état de bien-être global, dans lequel l'individu peut réaliser son potentiel, faire face aux défis quotidiens et contribuer activement à la société.

L'examen des concepts clés associés – tels que la santé mentale positive, le bonheur, la satisfaction de vie et le bien-être subjectif – a permis de mieux comprendre les différentes facettes de ce champ. Ces notions soulignent l'importance de distinguer l'absence de souffrance psychologique de la présence de facteurs favorisant l'épanouissement individuel et social.

Nous avons ensuite identifié les composantes essentielles de la Santé Mentale, parmi lesquelles l'épanouissement personnel, l'autonomie, les relations positives et le sens de la vie. Ces éléments illustrent la diversité des facteurs psychologiques, sociaux et émotionnels impliqués dans son développement et son maintien.

Enfin, la présentation d'un modèle théorique de la Santé Mentale, tel que celui des deux continuums, a offert un cadre de référence permettant d'analyser les dynamiques complexes entre troubles mentaux et santé mentale positive. Ce modèle met en évidence que ces dimensions peuvent coexister et doivent être envisagées comme complémentaires plutôt que exclusives.

Ainsi, la Santé Mentale apparaît comme une réalité globale et dynamique, où interagissent des déterminants personnels et contextuels. Sa promotion constitue un enjeu majeur non seulement pour le bien-être individuel, mais aussi pour la cohésion et le développement collectifs

Bibliographie

- Agence de la santé publique du Canada. (2014). *Promotion de la santé mentale*. Gouvernement du Canada. Consulté le 10 septembre 2025, sur <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/promotion-sante-mentale-resilience.html>
- Capaldi, C. A., Varin, M., & Dopko, R. L. (2021). 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*, 41(2), 41-50.
- Doré, I., & Caron, J. (2017). Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 125-145.
- Julien, D. (2021). 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*, (69), 1-16.
- Keyes, C. L. (2010). The next steps in the promotion and protection of positive mental health. *Canadian Journal of Nursing Research*, 42(3), 17-28
- .
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Morrison, P. S., Liu, I., & Zeng, D. (2023). Well-being and ill-being on campus. *International Journal of Wellbeing*, 13(3). <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i3.2542>
- Organisation mondiale de la Santé. (2022). *Santé mentale : Renforcer notre action*. Consulté le 10 septembre <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-respon>