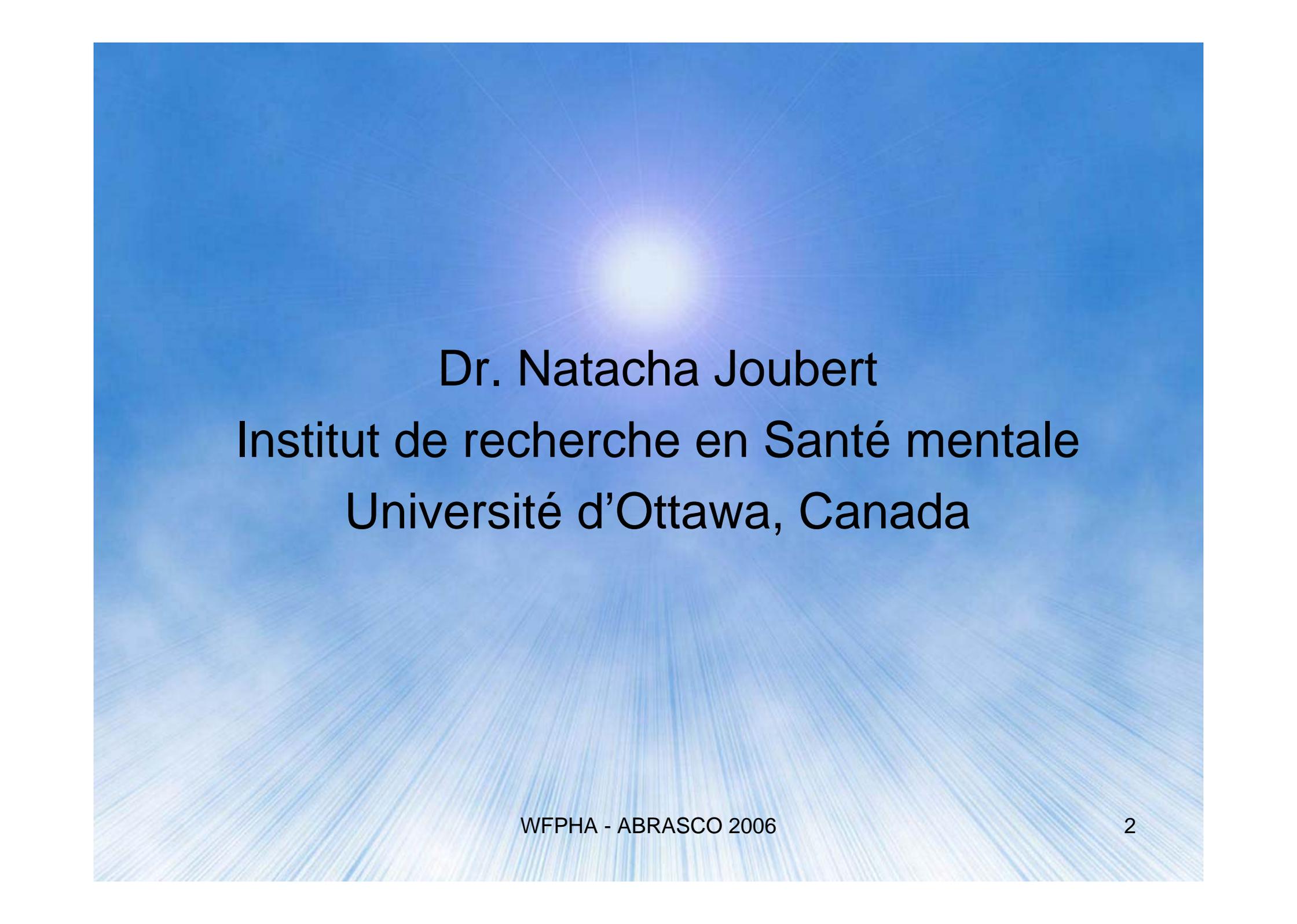




# PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE DES POPULATIONS

UN « IMPÉRATIF » POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE LOCALE ET MONDIALE



**Dr. Natacha Joubert**  
**Institut de recherche en Santé mentale**  
**Université d'Ottawa, Canada**

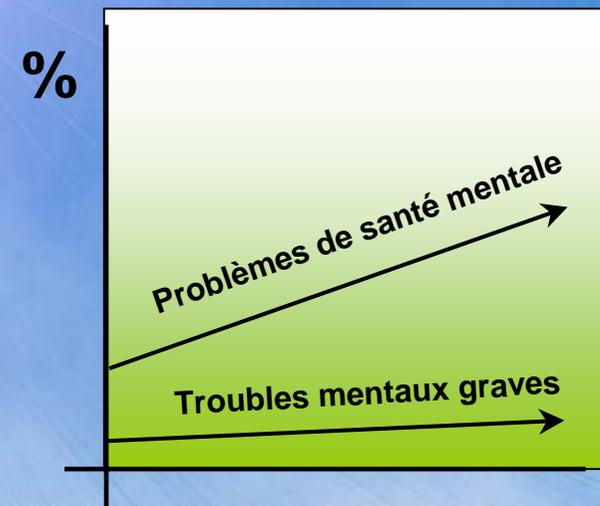


# UNE PRÉOCCUPATION

UN RAPIDE COUP D'ŒIL SUR LES  
RÉALITÉS ET LES TENDANCES DANS  
LE MONDE

# Réalités & tendances - MONDE

La prévalence des troubles mentaux graves (par ex. schizophrénie et troubles bipolaires) est restée relativement stable au cours du dernier siècle.



# Réalités & tendances - MONDE

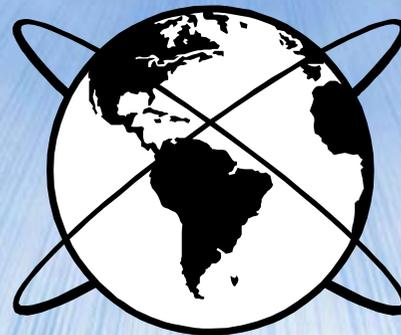


Les niveaux de stress et de détresse ainsi que les problèmes de santé mentale qui en découlent ont beaucoup augmenté et frappent des populations entières.



# Réalités & tendances - MONDE

Aujourd'hui, le stress, la détresse, le sentiment d'exclusion et les problèmes de santé mentale qui y sont liés, représentent un des plus lourds fardeaux qui pèse sur les individus, les familles, les communautés et les sociétés dans le monde entier.



# Réalités & tendances - MONDE

Malgré une certaine tendance à les « pathologiser » ou à les « médicaliser », la plupart des problèmes de santé mentale dont souffrent les populations. (ex. anxiété, dépression, violence, toxicomanies, stress post-traumatique), ne sont pas nécessairement des « maladies ».

# Réalités & tendances - MONDE

Beaucoup de problèmes de santé mentale sont le résultat de conditions de vie instables ou inéquitables, qu'elles soient d'ordre civil, politique, économique, social, culturel ou environnemental, qui créent des sentiments d'insécurité, d'impuissance, de peur ou de désespoir.



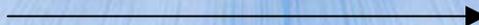
# STRESS / DÉTRESSE ET PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

Instabilité politique et économique  
Inégalités sociales  
Conflits raciaux et religieux  
Guerre et terrorisme  
Urbanisation massive  
Pauvreté  
Destruction de l'environnement

**Conditions de vie  
difficiles**



**Stress/ Détresse**



**Problèmes de santé  
mentale**



Anxiété  
Toxicomanies  
Dépression  
Violence  
Suicide  
Autres

# Réalités & tendances - MONDE

Le facteur prépondérant qui contribue à la détresse humaine ainsi qu'aux problèmes de santé mentale qui en découlent, est l'exclusion sous toutes ses formes (par exemple racisme, sexisme, oppression culturelle, marginalisation, déplacement, isolement social, intolérance, « pathologisation » et stigmatisation de la souffrance humaine).

# Réalités & tendances - MONDE

De la même manière, les conditions de vie difficiles et l'exclusion

**Diminuent**

La santé  
mentale des  
individus

**Fragilisent**

Les ressources  
individuelles, la  
résilience et le pouvoir  
faire des individus

# Réalités & tendances - MONDE

L'OMS estime qu'une personne sur quatre sera confrontée à des problèmes de santé mentale au cours de sa vie.

**1 500 000 000 individus**

# Réalités & tendances - MONDE

Les données épidémiologiques actuelles suggèrent une prévalence des problèmes de santé mentale de près de 20% chez les enfants et les adolescents.

# Réalités & tendances - MONDE

Plus de 90 millions d'adultes et d'enfants souffrent d'un problème de consommation d'alcool ou de drogues.

# Réalités & tendances - MONDE

La violence est une des principales causes de mort dans le monde pour les personnes âgées de 15 à 44 ans.

# Facts & Trends - WORLD

Près d'un million de personnes se suicident chaque année.

# Réalités & tendances - MONDE

L'OMS prévoit que, dans 10 ou 15 ans, la dépression sera la deuxième cause d'invalidité dans le monde.

# Facts & Trends - WORLD

Dans le monde entier, 50 millions de personnes prennent régulièrement des antidépresseurs, et cela malgré leur efficacité limitée et leur prix élevé... et ce chiffre n'arrête pas d'augmenter.



# STRESS ET MALADIES PHYSIQUES

**Stress**



Maladie du cœur

Obésité

Diabètes

Cancer

Autres

# Réalités & tendances - MONDE

Les individus qui souffrent de problèmes liés à la santé mentale sont moins enclins à accepter un traitement médical et courent donc plus de risques d'incapacité et de mort. Cela a de profondes retombées sur la santé publique en ce qui concerne notamment le traitement des maladies chroniques et infectieuses.

# Réalités & tendances - MONDE

Actuellement, on estime que les problèmes et les troubles de santé mentale représentent

**13% du fardeau mondial des maladies**

en comparaison avec 6% pour le SIDA, 10% pour les maladies cardiovasculaires et 12% pour les blessures.

# Réalités & tendances - MONDE

En moyenne, on estime que le coût des problèmes liés à la santé mentale varie entre 2% et 4% du PNB (Produit National Brut)

# Réalités & tendances - MONDE

En moyenne, le budget consacré à la santé mentale dans tous les pays – principalement pour le traitement clinique – représente 2% du coût total des dépenses en santé.

# Réalités & tendances - MONDE

En moyenne, promouvoir la santé mentale « positive » et prévenir les problèmes de santé mentale représente moins de 1% du budget alloué à la santé mentale.



# QU'ARRIVERA-T-IL SI CES TENDANCES CONTINUENT?

# SI CES TENDANCES CONTINUENT...



Un large nombre toujours croissant d'individus, de tous âges, conditions sociales et ethno-culturelles, sera confronté à des niveaux élevés de stress, de détresse, de problèmes de santé mentale, d'invalidité et de mortalité.

# SI CES TENDANCES CONTINUENT...

Le stress, la dépression et les maladies somatiques associées vont devenir les causes principales de la perte d'années productives pour l'économie mondiale d'ici 2020, en particulier parmi les hommes et les femmes dans leurs premières années de travail.

# SI CES TENDANCES CONTINUENT...

La tendance à pathologiser / médicaliser le stress et la détresse ainsi qu'à prescrire des médicaments psychotropes pour toutes les tranches d'âge continuera à prévaloir sur toute autre forme d'intervention.

# SI CES TENDANCES CONTINUENT...

Les stratégies de santé publique destinées à prévenir les blessures et les maladies chroniques et infectieuses auront un impact très réduit car les problèmes de santé mentale de la population ne sont pas pris en considération.

# SI CES TENDANCES CONTINUENT...

L'impact sur le développement du capital humain et social sera énorme, entraînant non seulement un coût économique pour le système de santé et pour la société en général, mais aussi des coûts sociaux en termes de blessures, violence et crime.

# SI CES TENDANCES CONTINUENT...



La santé mentale et le bien-être des futures générations en seront fortement affectés



# QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE DES POPULATIONS?

# Que pouvons-nous faire?

Il est clair qu'il faut faire les choses d'une manière différente.



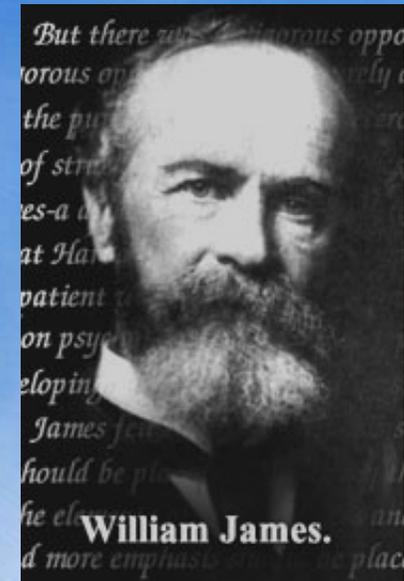
Pour faire les choses d'une manière différente, nous devons les regarder de manière différente.

# Que pouvons-nous faire?

Comme William James l'a si bien dit...

« Le monde que nous voyons et qui nous semble tellement fou est le résultat d'un système de croyances qui ne fonctionne pas.

Pour percevoir le monde d'une manière différente, nous devons être prêts à changer notre système de croyances, à laisser tomber le passé, à élargir notre sens du présent et à dissiper la peur dans nos esprits »



1842-1910

# Que pouvons-nous faire?

En d'autres mots...

Pour faire les choses d'une manière différente, nous devons être prêts à reconsidérer et à changer quelques-unes de nos croyances au sujet de «nous-mêmes» en tant qu'individus.

**Nous devons nous voir d'une manière différente.**

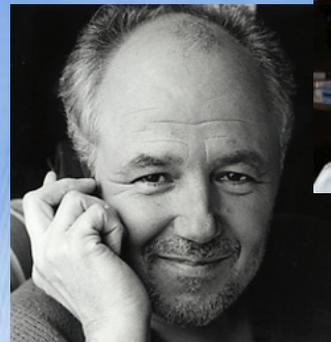
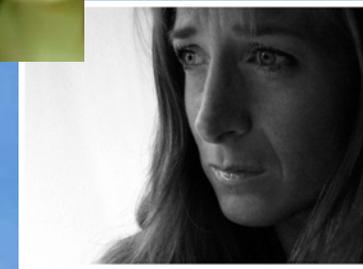
# Que pouvons-nous faire?

Quelles sont nos principales croyances au sujet de « nous-mêmes »?

Comment nous voyons-nous?

# Que pouvons-nous faire?

Nous voyons-nous d'abord comme des individus pleins de ressources, perspicaces et responsables ou plutôt comme des gens déficients et aliénés, comme des victimes?



# Que pouvons-nous faire?

Sommes-nous centrés sur notre santé, nos forces, nos atouts, notre résilience, notre sagesse, notre créativité, notre courage, notre générosité et notre détermination?

**ou bien**

Sommes-nous plutôt contrariés voire obsédés par nos limitations, nos faiblesses, nos insuffisances, nos problèmes, nos maladies et notre manque de contrôle?

# Que pouvons-nous faire?

Ce sont là des questions cruciales parce que...

Nos décisions et nos actions dans tous les domaines de la vie humaine, y compris la santé et la santé mentale, dépendent de nos croyances et de la manière dont nous nous voyons.

**Que pouvons-nous faire?**

**Croire c'est voir**

# Que pouvons-nous faire?

En général, nous nous considérons et nous voyons comme des individus déficients, et c'est pour cela que nous redoutons « qui nous sommes » et essayons de contrôler et de combattre nos faiblesses, avec des résultats limités.



# Que pouvons-nous faire?

Nous pouvons également décider de nous considérer comme des individus pleins de ressources. Dans ce cas, il s'agit d'accorder plus d'attention à nos ressources individuelles, de les renforcer et les soutenir.

# Que pouvons-nous faire?

Où qu'ils soient dans le monde, les gens sont beaucoup plus ouverts et sensibles aux façons de faire qui reconnaissent et renforcent leur santé et leurs ressources individuelles qu'à celles qui les victimisent et les réduisent à leurs faiblesses et leurs incapacités.

# Que pouvons-nous faire?

Nous savons combien nous pouvons être pleins de ressources, individuellement ou collectivement. Notre vie quotidienne témoigne de mille et une façons de nos innombrables ressources.



# Que pouvons-nous faire?

Le fait est que nous n'avons pas encore pris la décision d'accorder plus d'attention à notre « santé » et à nos ressources individuelles, ni aux conditions de vie favorables à la santé mentale, de manière à la ressentir et à en profiter plus fréquemment.



**Que pouvons-nous faire?**

**Voir c'est ressentir**

# Que pouvons-nous faire?

Les problèmes de santé mentale qui touchent les populations dans le monde entier ne reflètent pas la **santé** mentale des individus ni celle des populations. Ils sont les torts causés aux individus résultant de la manière dont nous nous voyons.

# Que pouvons-nous faire?

La **santé** mentale d'un individu est une ressource personnelle, principalement liée aux émotions, aux pensées, aux relations et aux comportements qui contribuent à donner un sens positif de bien-être émotionnel et spirituel.

# Que pouvons-nous faire?

Mais la plupart du temps, la santé mentale est considérée comme une maladie mentale.

# Que pouvons-nous faire?

La **santé** mentale d'une population est une ressource collective de connaissances, de qualités, d'habiletés et de sagesse, favorables au bien-être et héritées de siècles d'expérience et d'évolution humaine.

# Que pouvons-nous faire?

Mais, la plupart du temps, la santé mentale d'une population est considérée d'un point de vue épidémiologique.

# Que pouvons-nous faire?

La santé mentale de l'individu et de la population constituent des ressources positives sur lesquelles on peut compter pour être mentalement sains et/ou raviver ou renforcer notre santé mentale.

# Que pouvons-nous faire?

Le fait de nous voir d'abord comme des individus pleins de ressources et de regarder le monde comme une source d'infinies possibilités pour exprimer et ressentir nos ressources individuelles, peut transformer notre réalité et provoquer les changements, locaux et universels auxquels nous aspirons.

**Que pouvons-nous faire?**

**Croire c'est voir**  
**Voir c'est ressentir**

# Que pouvons-nous faire?

Et c'est là exactement la manière de voir les choses en Promotion de la Santé Mentale des Populations (PSMP).



**Qu'est-ce que la  
Promotion de la santé mentale  
des populations?  
(PSMP)**

# Qu'est-ce que la PSMP?

La PSMP est une manière de voir les choses mais aussi un ensemble de valeurs, de principes et d'actions centrées sur :

- le développement de la santé mentale, des ressources et du bien-être des individus, et
- la création de milieux de vie favorables à l'épanouissement et au soutien de ces ressources individuelles.

# Qu'est-ce que la PSMP?

La vision et la démarche de la PSMP peuvent être schématisées comme suit :

$PSMP = R+R$

Ressources individuelles + Ressources du milieu

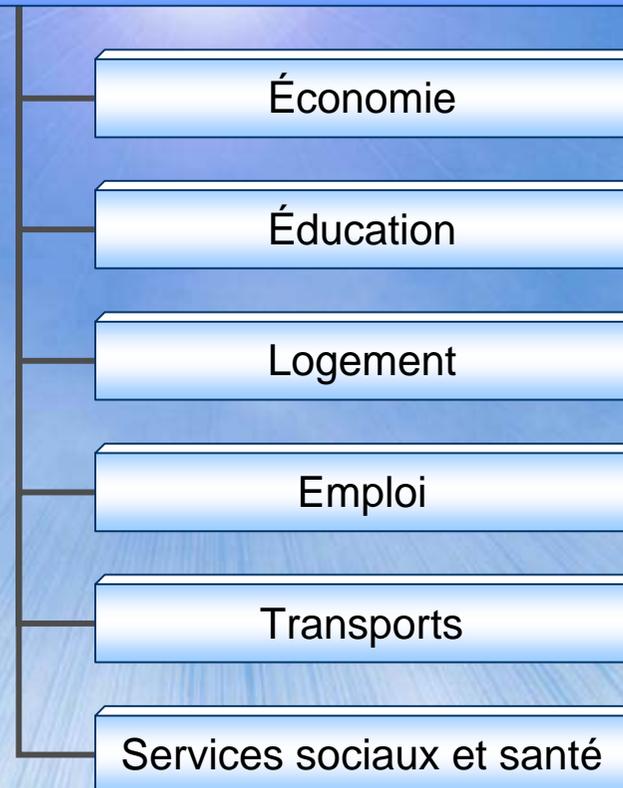
(Joubert et Raeburn, 1998)

# Qu'est-ce que la PSMP?

La vision et les principes de la PSMP peuvent être appliqués à tous les secteurs, décisions et actions qui exercent une influence sur la santé mentale des populations.

# Qu'est-ce que la PSMP?

La vision PSMP = Ressources individuelles + Ressources du milieu



# Qu'est-ce que la PSMP?

Les décisions et les actions ou stratégies pour promouvoir la santé mentale des populations peuvent être considérées à trois niveaux :

Macro ou sociétal

Méso ou communautaire

Micro ou individuel

# Qu'est-ce que la PSMP?



# Qu'est-ce que la PSMP?

Les pratiques PSMP sont centrées sur le renforcement du développement de la santé mentale des individus, de leurs ressources, leur résilience et leurs habiletés de vie au sein de milieux de vie favorables à l'épanouissement et au soutien de ces ressources.

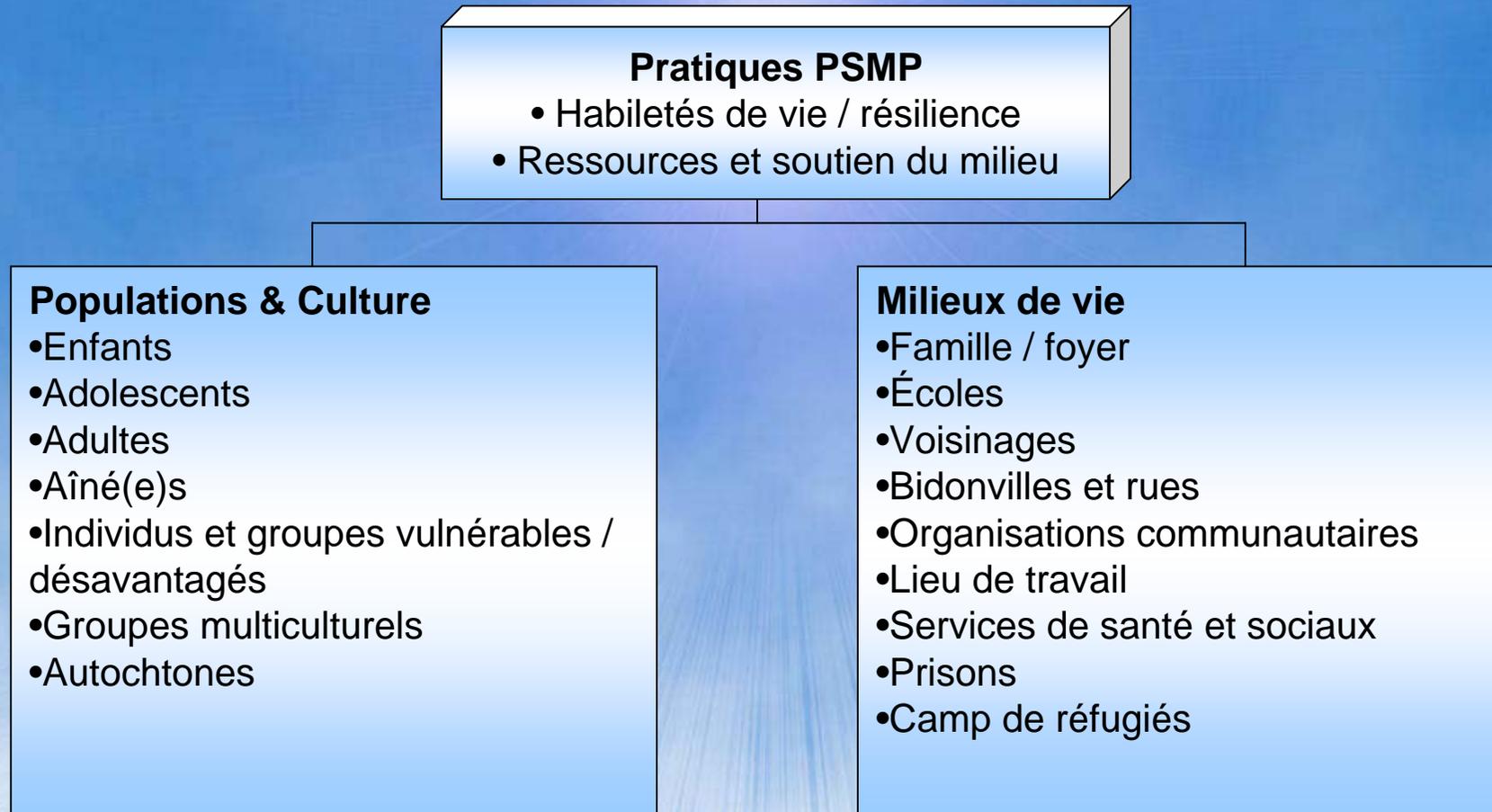
# Qu'est-ce que la PSMP?

Au niveau des communautés et des milieux de vie, les pratiques PSMP sont des programmes ou des initiatives décidées, développées et mises en œuvre par les gens et pour les gens – dans un esprit d'engagement citoyen – pour répondre à leurs divers besoins de santé mentale.

# Qu'est-ce que la PSMP?

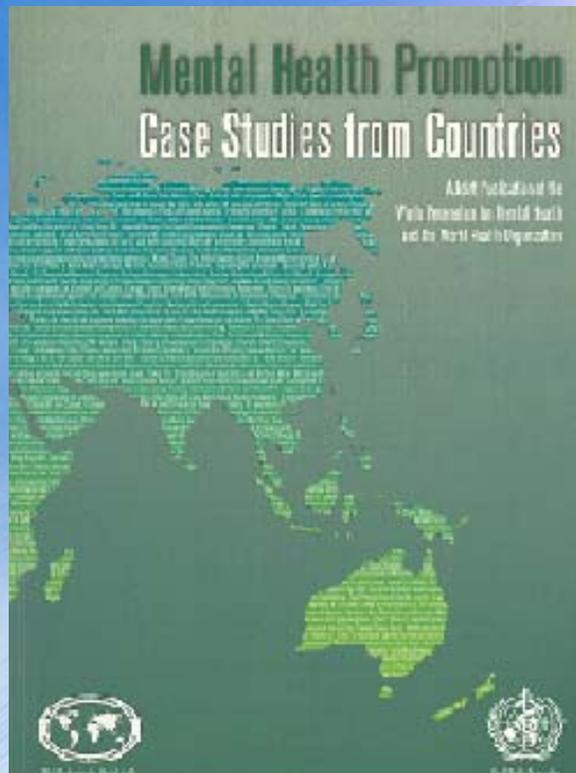
Au niveau des individus et des familles, les pratiques PSMP sont les manières d'être, de se comporter et de vivre au jour le jour, avec soi-même et avec les autres, qui créent un sentiment général de bien-être émotionnel et spirituel.

# Qu'est-ce que la PSMP?



# Qu'est-ce que la PSMP?

Les pratiques PSMP fonctionnent!

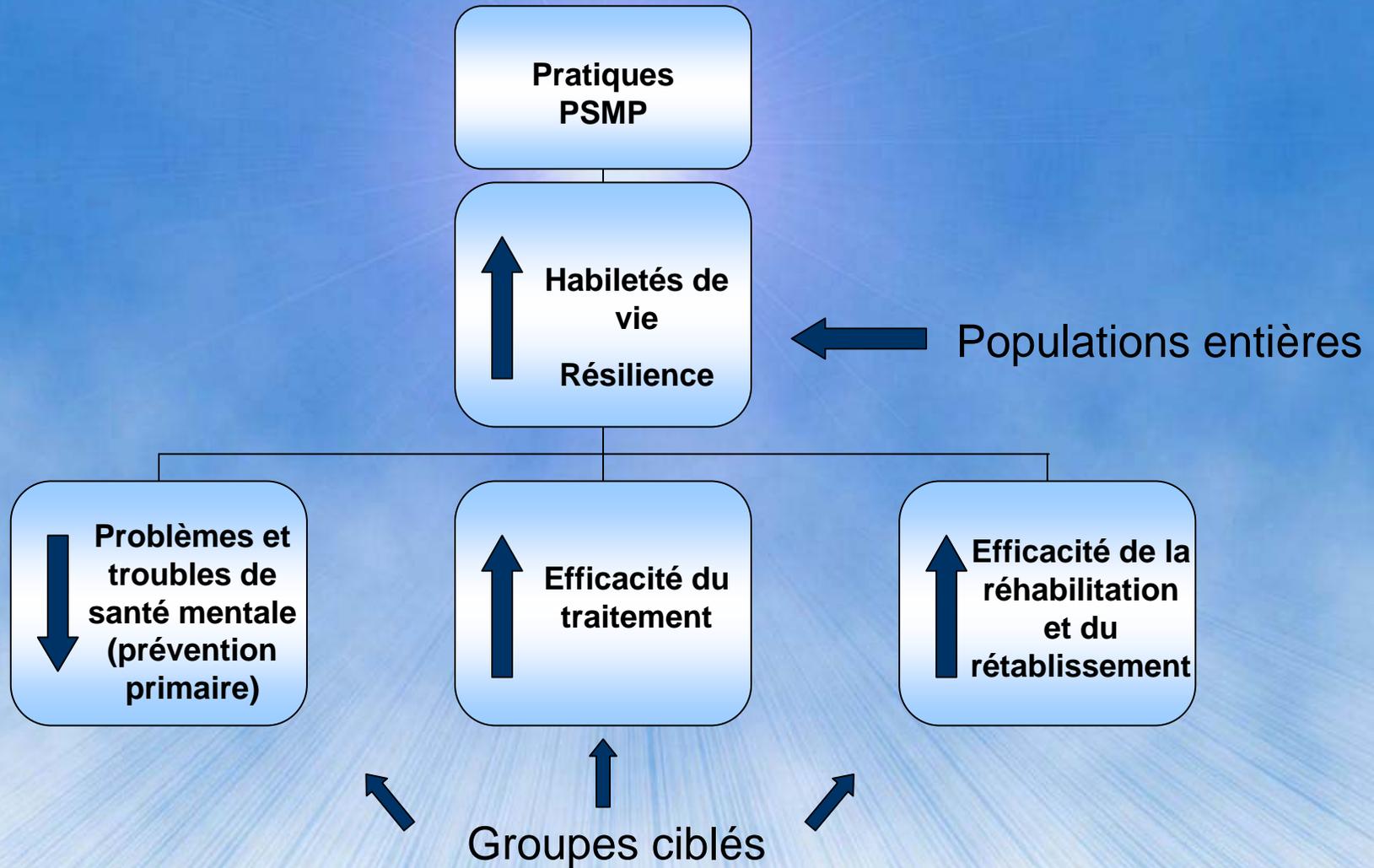


# Qu'est-ce que la PSMP?

Résultats du Projet de Santé réalisé au Modello and Homestead Gardens Housing Projects, EUA, 1997 :

<b>Facteurs de risque</b>	<b>Avant</b>	<b>Après</b>
Ventes et abus de drogues	65%	20%
Taux global de criminalité	Endémique	Diminution de 70 à 80%
Grossesses chez les adolescentes	+ de 50%	10%
Taux d'échec scolaire	60%	10%
Abus et négligence des enfants	Endémique	Diminution de plus de 70%
Foyers à l'assistance publique	85%	35%
Absentéisme scolaire	65%	Insignifiant
Taux de chômage des parents	85%	35%

# Effacité globale des Pratiques de Promotion de la Santé Mentale des Populations (PSMP)



# PRÉSENTATION D'UN NOUVEAU PROJET CANADA-BRÉSIL

## **Bringing To Light**

PRACTICES FOR PROMOTING POPULATION MENTAL HEALTH

## **Trazendo À Luz**

AS PRÁTICAS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL DAS  
POPULAÇÕES

## **Mettre en lumière**

LES PRATIQUES POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE DES  
POPULATIONS

# PRÉSENTATION D'UN NOUVEAU PROJET CANADA-BRÉSIL

Développé et administré par le Canada et le Brésil (ainsi qu'un certain nombre de pays africains [qui s'y joindront]), ce projet international vise à faciliter le développement, l'évaluation et la dissémination des connaissances, des pratiques et des programmes de formation en PSMP.

# PRÉSENTATION D'UN NOUVEAU PROJET CANADA-BRÉSIL

Nous voyons des individus, des communautés et des populations entières qui mettent en commun des manières d'être et des pratiques de vie favorables à l'épanouissement de leur santé mentale et de leur bien-être.

# PRÉSENTATION D'UN NOUVEAU PROJET CANADA-BRÉSIL

**[WWW.PROMO3L.ORG](http://WWW.PROMO3L.ORG)**

# CONCLUSION



Les individus qui vivent dans des milieux de vie favorables à l'épanouissement et au soutien de leurs ressources personnelles sont capables de participer et de contribuer à la productivité globale et à la santé de leurs communautés et de leurs pays.

(Joubert & Raeburn, 1998)





**MERCI!**  
**THANK YOU!**  
**OBRIGADA!**

# Références

Diapo 4 : Statistics Canada (2003) Canadian Community Health Survey: Mental health and well-being. <http://www.statcan.ca/english/freepub/82-617-XIE/index.htm>

Diapo 6 : World Health Organization (2003) Investing in Mental Health. Geneva: WHO.

Diapo 7 : Lahtinen, E., Joubert, N. & Raeburn, J. (2005) Strategies for Promoting the Mental Health of Populations. In Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice, Chapter 17. A report from the World Health Organization, Geneva: WHO.

Diapo 8 : (cf. Diapo 7).

Diapo 12 : World Health Organization (2001) The world health report 2001: mental health, Geneva: WHO.

# Références

Diapo 13 : World Health organization (2005) Atlas – Child and Adolescent Mental Health Resources, Geneva: WHO.

Diapo 14 : (cf. diapo 6).

Diapo 15 : World Health Organization (2002) World report on violence and health, Geneva: WHO.

Diapo 16 : (cf. diapo 6).

Diapo 17 : World Health Organization (2005) Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice, Preliminary Report, Geneva: WHO.

Diapo 18 : Impact of generics on the Antidepressant Market, Research and Markets (2004) <http://www.researchandmarkets.com/reports/314820/314820.htm>

# Références

Diapo 19 : Environmental & Workplace Health (2000) Best advice on stress risk management in the workplace<sup>1</sup> & 2, Ottawa: Health Canada.

Heart and Stroke Foundation of Canada (2000) Report cards on health: Stress threatening Canadians' health, Heart and Stroke Foundation warns.

World Health Organization – Europe (2004) World Mental Health Day highlights the links between mental and physical health. Copenhagen: WHO.

Mental Health Advocacy Coalition (2002) Primary Mental Healthcare. New Zealand: Mental Health Foundation.

Bunker, S.J., Colquhoun, D.M., Esler, M.D., Hickie, I.B., Hunt, D., Jelinek, V.M., Oldenburg, B.F., Peach, H.G., Ruth, D., Tennant, C.C. & Tonkin, A.M. (2003) “Stress” and coronary heart diseases: psychosocial risk factors. Medical Journal of Australia, 178, 272-76.

# Références

Diapo 20 : (cf. diapo 6).

Diapo 21 : (cf. diapo 6).

Diapo 22 : International Labour Organization, 2000  
<http://www.ilo.org/public/english/bureau/inf/pr/2000/37.htm>

Diapo 23 : (cf. diapo 6).

Diapo 24 : (cf. diapo 6).

Diapo 27 : Wilkerson, B. (2004) The charter for mental health in the global economy. Toronto: Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health.

[www.mentalhealthroundtable.ca/feb\\_2004/Charter\\_February\\_2004.pdf](http://www.mentalhealthroundtable.ca/feb_2004/Charter_February_2004.pdf)

# Références

Diapo 30 : (cf. diapo 6).

Diapo 58 : Joubert, N. & Raeburn, J. (1998) Mental Health Promotion: People, Power and Passion, International Journal of Mental Health Promotion, Inaugural Issue, 15-22.

Diapo 68 : Mills, R. (1997) Psychology of Mind-Health Realization: Summary of clinical prevention and community empowerment applications documented outcomes. <http://www.healthrealization.com/>

Pransky, J. (1998). Modello: a story of hope for the inner city and beyond. Cabot, VT: NEHRI Publications.

Diapo 74 : (cf. diapo 58).