

---

# LA PROMOTION ET LA PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE<sup>1</sup>

## Quelques précisions

Natacha Joubert, Ph.D  
Agence de santé publique du Canada

*Ce court texte a pour but de présenter quelques paramètres permettant de préciser la nature de la promotion et de la prévention en santé mentale, de clarifier la spécificité et la complémentarité de leurs actions, de même que leur contribution au maintien de la santé mentale des individus, des communautés ou de populations entières.*

\*\*\*\*\*

### Promotion et prévention en santé mentale

Contrairement aux approches issues du modèle médical dans lesquelles la santé mentale est le plus souvent examinée de façon très « locale », réduite à la « maladie » mentale et confondue avec elle, où les individus sont généralement décrits comme des victimes impuissantes, la promotion et la prévention en santé mentale dont il est question dans ce texte s'inscrivent dans une approche « globale » de l'être humain, une approche de confiance en l'humanité et dans les innombrables qualités et ressources des individus.

Ici, les vulnérabilités et les souffrances des individus ne sont pas définies comme des tares, des manquements ou des maladies, pas plus que les défis, les épreuves et les drames de la vie n'apparaissent comme des fatalités ou des condamnations.

Les différentes manières d'Être, de réagir et de se comporter des individus y sont plutôt considérées au regard de leur développement, de leur trajectoire ou histoire de vie, de l'ensemble des réalités qui les touchent (i.e. déterminants de la santé ou facteurs individuels, familiaux, sociaux,

---

<sup>1</sup> Joubert, N. (2005) La promotion et la prévention en santé mentale. Quelques précisions, *Équilibre en tête*, 19, 1-5, Montréal: Association canadienne pour la santé mentale.

environnementaux, économiques, culturels, politiques, etc.), de leur volonté de dépassement et de leur capacité de transformation.

Comme son nom l'indique, la « promotion » de la santé mentale vise le développement, le renforcement et le soutien de la « santé » mentale des individus, de manière à accroître le bien-être personnel et collectif.

La santé mentale est l'ensemble des caractéristiques cognitives, affectives, comportementales, relationnelles et spirituelles qui permettent aux individus de tendre vers un développement optimal, de profiter de la vie et de faire face à ses défis.

La promotion s'adresse à tous les individus de tous les âges et de toutes les conditions, puisqu'il s'agit de renforcer le développement de leurs ressources personnelles -et que chaque être humain a des ressources personnelles et que celles-ci se développent toute la vie. Promouvoir la santé mentale des individus, c'est aussi créer des environnements ou des milieux de vie qui favorisent et soutiennent leur épanouissement, que ce soit dans la famille, à l'école, au travail, dans la communauté ou dans les institutions de soins psychiatriques. Bien qu'universelle et accessible à tous, la promotion de la santé mentale est peu reconnue et guère exploitée dans le contexte social actuel où les réalités et les expériences de vie des individus sont le plus souvent saisies sous leurs aspects problématiques et décrites comme tel.

D'autre part, la santé mentale d'une personne peut être affaiblie lorsqu'elle vit des situations difficiles créant des blessures, exacerbant certaines de ses vulnérabilités et la fragilisant (v.g. discrimination sociale, négligence, abus, etc.)

La prévention en santé mentale tente de réduire et, si possible, d'éliminer la présence de certains facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, qui leur causent souffrance et troubles divers. De manière générale, ses actions sont ciblées, en ce sens qu'il s'agit d'interventions locales dans des milieux de vie où a été identifiée la présence de certaines conditions particulièrement dommageables pour la santé mentale des individus.

Même si sa parenté au modèle médical lui confère un rôle plus en vue, la prévention en santé mentale reçoit, dans les faits, à peine plus de soutien que la promotion<sup>2</sup>. En outre, sa tâche est laborieuse, car il est difficile de reconnaître, de façon précise, les facteurs ou conditions de vie qui fragilisent les individus et encore plus difficile, de déterminer le niveau de risque réel chez une personne. Pour le suicide, par exemple, on a inlassablement tenté d'identifier les facteurs de risque -tant dans l'environnement que dans les comportements des individus- sans parvenir à mieux le prédire et le prévenir. D'après les études publiées à ce jour, ces facteurs seraient multiples et présents partout, sans toutefois constituer un risque pour la majorité des individus, même ceux dits à risque !

Ce qui ressort, par contre, c'est que dans la plupart des cas, les facteurs qui représentent le plus important risque pour la santé mentale des individus sont davantage présents dans leurs milieux de vie ou fortement liés à leurs conditions de vie, plutôt qu'à leurs vulnérabilités personnelles. Ce n'est pas d'être un enfant, un jeune, une personne âgée, quelqu'un avec un handicap physique ou mental qui fait qu'une personne est plus à risque qu'une autre. C'est parce qu'elle dépend davantage de son entourage et des conditions de vie qui lui sont faites. C'est d'ailleurs en agissant pour réduire les facteurs qui sapent ou qui détériorent les conditions de vie des individus que la prévention prend tout son sens (i.e. agir avant l'apparition des problèmes de santé mentale) et qu'elle devient efficace (v.g. changer certaines conditions de vie sociales qui dévalorisent et isolent les individus pour prévenir la violence, la détresse, la dépression, la négligence, l'abus, etc.)

### **Prévention ou promotion de la santé mentale ?**

Il existe une source de confusion fréquente entre la prévention et la promotion de la santé mentale. Quand on y regarde d'un peu plus près, on s'aperçoit que de nombreux programmes « dits de prévention » en santé mentale ayant comme objectif de diminuer certains comportements à risque chez des individus (v.g. les programmes de prévention de l'abus de substance ou de la violence chez les jeunes) sont, en réalité, des programmes de promotion de la santé mentale puisqu'ils mettent d'abord l'accent sur le renforcement de leurs ressources personnelles et sur le soutien du milieu

---

<sup>2</sup> Le financement des activités de promotion et de prévention représente moins de 1% du budget total de la santé mentale.

(v.g. le développement de diverses habiletés sociales et du sentiment d'appartenance à l'école).

Une façon simple de distinguer les actions de promotion de celles de prévention en santé mentale c'est, en effet, de se rappeler leurs objectifs. Ainsi, *la promotion* entend augmenter et renforcer les ressources personnelles et le soutien du milieu, alors que l'objectif de *la prévention* est de réduire ou d'éliminer les facteurs de risque ou certaines conditions de vie qui fragilisent les individus.

À travers leurs actions respectives, la promotion et la prévention apparaissent toutes deux essentielles au maintien de la santé mentale des individus, des communautés et des populations. La complémentarité de leurs actions est aussi très nette dans les résultats obtenus. Ainsi, une « promotion réussie » ne fait pas que renforcer les ressources personnelles des individus et le soutien du milieu, elle permet aussi de prévenir l'émergence d'une foule de problèmes de santé mentale comme l'anxiété, la dépression, l'abus de substances, la délinquance, la violence et le suicide. Quant au succès de la prévention, il ne se mesure pas uniquement à la réduction des facteurs de risque dans un milieu donné ; il se quantifie et se qualifie également par l'accroissement du bien-être personnel et collectif.

### **Promotion et prévention : des actions**

La santé mentale des individus, tout comme leur santé physique, est affectée par une multitude de facteurs environnants, sinon par leur ensemble. Certaines conditions ou ressources de base comme la nourriture, le logement, l'éducation, un revenu, sont essentielles au maintien de la santé mentale et physique de tous les individus.

Assurer les conditions essentielles à la vie et à la santé des individus (i.e. agir sur les déterminants de la santé) est une responsabilité partagée par l'ensemble des secteurs de la société. Cela ne saurait donc relever uniquement de la santé ou d'interventions spécifiques de promotion et de prévention en santé mentale.

D'autre part, sans vouloir restreindre les champs d'action de la promotion et de la prévention, il importe de ne pas les diluer au point de les rendre

difficiles à reconnaître, de ne pas les ramener à « n'importe quoi qui affecte la santé mentale ». Bien manger est certainement bénéfique à la santé mentale, mais pas au point de dire que promouvoir une saine alimentation, c'est faire la promotion de la santé mentale ou de la prévention du suicide.

Il importe aussi de ne pas confondre promotion et prévention, de manière à maximiser la contribution de chacune et d'optimiser leur complémentarité. Rappelons-le, les actions **désignées** de *promotion* de la santé mentale ont pour premiers objectifs « *le développement, le renforcement et le soutien de la santé mentale de manière à accroître le bien-être personnel et collectif.* » Les actions **désignées** de *prévention* en santé mentale entendent d'abord « *réduire et, si possible, éliminer la présence de facteurs ou de certaines conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, leur causent de la souffrance et divers troubles.* »

Cela ne veut pas dire que des activités **non formellement désignées** de promotion et de prévention en santé mentale, mais inspirées par les mêmes valeurs et principes, ne puissent avoir des résultats comparables. Par exemple, une initiative communautaire visant à mobiliser les résidents d'un quartier pour travailler à l'amélioration de la qualité du logement peut aussi contribuer à promouvoir et à renforcer la santé mentale et le bien-être des résidents participant au projet (v.g. renforcement de l'estime de soi, de diverses habiletés sociales, du sentiment d'appartenance, etc.). Ce genre d'initiatives peut aussi contribuer à réduire les facteurs environnementaux ou sociaux qui constituent des barrières à la qualité de vie et à la prise en charge des résidents du quartier.

Néanmoins, les actions ou activités **désignées** de promotion et prévention en santé mentale présentent des atouts non négligeables : elles peuvent, notamment, être débattues, financées, appliquées systématiquement et évaluées.

Une fois leurs objectifs clairement définis, les actions de promotion et de prévention peuvent prendre diverses formes et agir à différents niveaux. Comme elles peuvent être utilisées seules ou de concert avec d'autres interventions, l'on peut combiner des activités de promotion de la santé mentale -comme le développement et le renforcement de stratégies de coping- avec des activités de promotion de l'activité physique et de

prévention du stress pour des personnes séjournant et recevant des soins psychiatriques dans une institution.

La majorité des actions de promotion et de prévention en santé mentale peuvent être regroupées sur trois niveaux, lesquels, il importe de le préciser, sont interdépendants les uns des autres, en ce sens que la portée réelle de leurs actions respectives dépend des actions de tout un chacun :

- le niveau « *macro* » correspond au niveau national, c'est-à-dire le gouvernement et les ONG
- le niveau « *méso* » ou régional est celui des communautés, entendu dans son sens large de milieux de vie
- le niveau « *micro* » se rapporte à la personne, c'est-à-dire aux familles et aux individus.

### **Le *macro***

Ainsi, au niveau *macro* ou national/gouvernemental, les actions de promotion et de prévention en santé mentale peuvent prendre la forme de politiques publiques qui, à l'instar des services de traitement et de réadaptation/intégration, énoncent clairement divers principes relatifs à l'importance du rôle et de la contribution des activités de promotion, ainsi que des pratiques préventives pour maintenir la santé mentale de la population. En outre, ces principes sont appuyés par des actions ou stratégies nationales assurant, par exemple, la création de nouveaux partenariats et la collaboration intersectorielle, une meilleure coordination et un financement accru de la recherche, des programmes de formation universitaire et professionnelle et des initiatives communautaires pour la promotion et la prévention en santé mentale.

### **Le *méso***

Cette reconnaissance et ce soutien accordés par le gouvernement rendent alors possible au niveau *méso* ou régional le développement, la planification, les consultations et la mobilisation nécessaires à une large mise en œuvre d'activités de promotion et de prévention en santé mentale dans les communautés, c'est-à-dire dans divers milieux de vie comme le travail, les écoles ou encore les résidences pour personnes âgées. C'est à ce niveau que seront le plus souvent adoptées les mesures préventives permettant de

réduire ou d'éliminer certaines conditions de vie constituant un risque pour la santé mentale des individus.

### ***Le micro***

Enfin, plusieurs des activités de promotion déployées dans les milieux de vie auront un impact direct au niveau *micro* ou de la personne, car il s'agira, dans la plupart des cas, d'implanter des programmes ou des pratiques qui facilitent et soutiennent l'apprentissage des habiletés de vie chez les individus et dans les familles (v.g. diverses compétences parentales et sociales, l'estime et l'amour de soi, le sens de la responsabilité et la confiance en soi, le sentiment d'appartenance et la coopération, l'autonomie, la débrouillardise, la capacité de faire face aux événements, de leur donner un sens, de se lier aux autres, de demander de l'aide, de rêver, de prendre du détachement, de rire, etc.). Il s'agira aussi d'encourager l'autonomisation des individus en appuyant notamment les initiatives locales qui ont pour objectif d'accroître le soutien social et l'entraide.

## **Promotion et prévention en santé mentale : les avantages**

La promotion et la prévention en santé mentale comportent de nombreux avantages. Pour n'en nommer que quelques-uns :

- Parce que les activités de promotion et de prévention en santé mentale reposent sur une approche « globale » de l'être humain, de confiance en l'humanité et dans les innombrables qualités et ressources des individus, elles rejoignent les manières fondamentales d'Être et de faire des gens. Ainsi, ils les comprennent et les intègrent facilement. D'où l'existence de toutes sortes d'initiatives et d'activités entreprises spontanément par les individus dans divers milieux de vie qui, bien qu'elles ne soient pas formellement « dites » de promotion et/ou de prévention en santé mentale, reposent sur les mêmes valeurs et adhèrent aux mêmes principes.
- En favorisant le développement des habiletés de vie et de la résilience chez les individus et en minimisant les risques pour leur santé mentale, la promotion et la prévention offrent la meilleure combinaison qui soit pour maintenir la population en santé mentale. Elles permettent également d'accroître l'efficacité des autres types d'intervention en

santé mentale et l'efficacité du traitement des maladies physiques. Ainsi, elles s'avèrent très utiles à une saine « gestion » des traitements médicamenteux et facilitent grandement la réadaptation et l'intégration.

- Les activités de promotion et de prévention en santé mentale peuvent être adaptées de manière à répondre aux besoins de tous les groupes d'âges, des populations fragilisées/ marginalisées et des diverses cultures. Elles peuvent aussi être implantées dans tous les milieux de vie comme la famille, les écoles, le travail, les communautés, les institutions et services.
- La promotion et la prévention en santé mentale adhèrent au principe d'autonomisation (empowerment) ou de responsabilisation des individus et des communautés, reconnus comme étant les plus aptes à définir leurs besoins et leurs priorités d'action.
- Parce qu'elles engagent et font participer directement les individus et les communautés, la promotion et la prévention en santé mentale représentent une solution réelle, accessible et viable à long terme pour maintenir la population en santé, diminuer la souffrance, prévenir la détresse, réduire la demande en services sociaux et de santé et pour restreindre les coûts.
- Promouvoir la santé mentale de tous les individus et leur assurer des conditions de vie adéquates est le meilleur moyen de prévenir la stigmatisation et l'isolement résultant de la peur et de la pathologisation excessive de la souffrance.

### **En somme...**

Les valeurs et les principes qui misent sur l'actualisation des ressources des individus, sur leur qualité de vie et sur l'immense potentiel de l'humanité ont à peu près toujours existé. Si la promotion et la prévention en santé mentale demeurent marginales en tant que domaines d'intervention spécifique en ayant fait siens de tels principes, c'est que l'omniprésence et la prédominance de certaines croyances et de certaines approches *pathologisantes* et *rapetissantes* de l'être humain, surtout en santé mentale, nous a fait perdre

de vue tout ce que nous sommes et tout ce dont nous sommes capables. En bout de ligne, il n'en tient qu'à nous de changer, voire de transformer cette situation.

Nous sommes tellement plus admirables que condamnables !