

POUR CHANGER LE MONDE...

LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE
DES POPULATIONS

Natacha Joubert PhD

5 mai 2009



Institut de recherche
en santé mentale
de l'Université d'Ottawa

POUR CHANGER LE MONDE...

Au menu :

- Bref retour sur le monde et la misère humaine
- Que faut-il faire pour changer le monde et mettre fin à la misère?
- La promotion de la santé mentale des populations (PSMP)
- Conclusion

POUR CHANGER LE MONDE...

Il y a beaucoup de
misère et de détresse
dans le monde.



Instabilité politique



Violence



Guerre

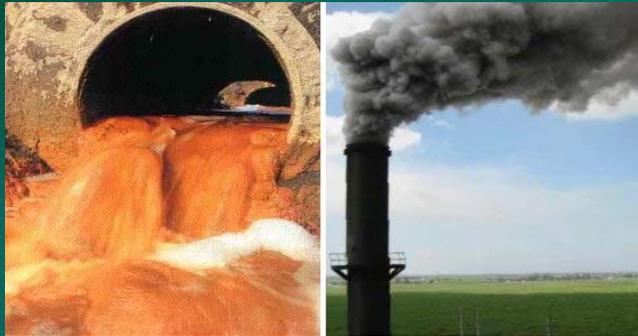


Exclusion sociale



Exploitation

POUR CHANGER LE MONDE...



Tous ces drames sont causés par les être humains.

Détérioration environnementale



Conflits raciaux et religieux



Pauvreté



Corruption

POUR CHANGER LE MONDE...

POURQUOI EST-CE QU'ON
S'INFLIGE TANT DE MISÈRE?

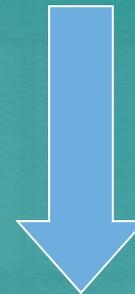
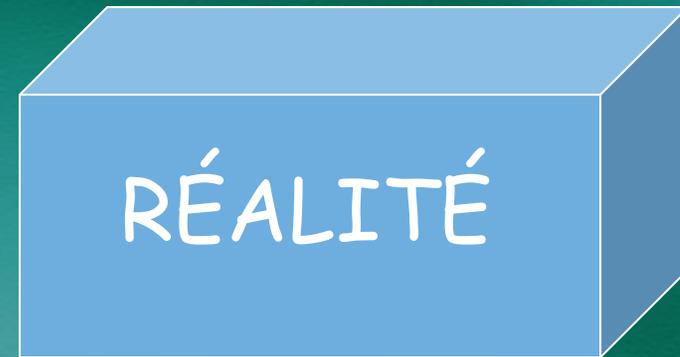
POUR CHANGER LE MONDE...

Il faut être conscients que ...

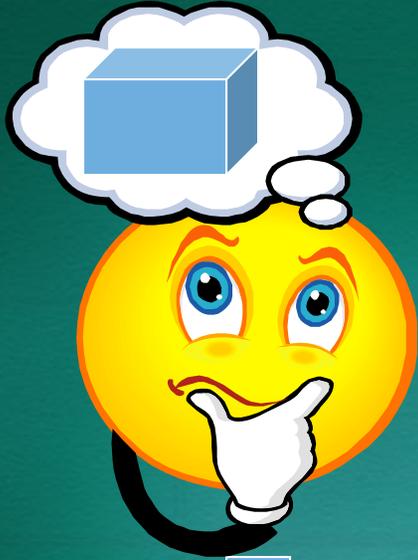
- ➔ Nous ne sommes pas condamnés à vivre comme on a toujours vécu.
- ➔ Nous avons le pouvoir de changer le monde...

POUR CHANGER LE MONDE...

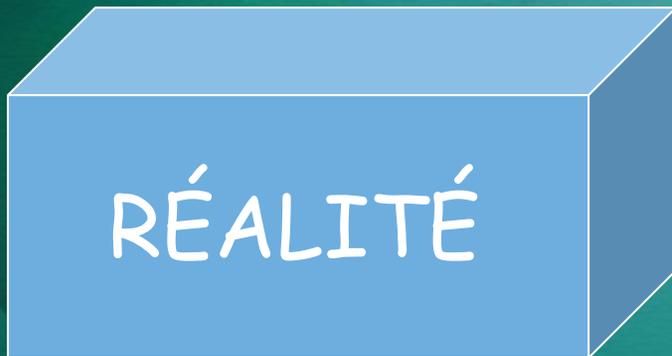
Pendant longtemps, on a cru que la réalité était quelque chose d'extérieur à nous, qu'on devait la subir.



POUR CHANGER LE MONDE...



Aujourd'hui, on sait que nous participons directement à la création de la réalité et qu'elle est une construction de l'esprit.



POUR CHANGER LE MONDE...

Nous faisons l'expérience
de ce que nous croyons.

CROIRE C'EST VOIR!

POUR CHANGER LE MONDE...



Notre perception et notre expérience de la réalité dépendent de nos pensées et croyances sur Soi, les autres et le monde.

POUR CHANGER LE MONDE...



Un paradigme dominant désigne l'ensemble des pensées et des croyances jugées normales et qui sont les plus répandues à un moment donné dans une société.

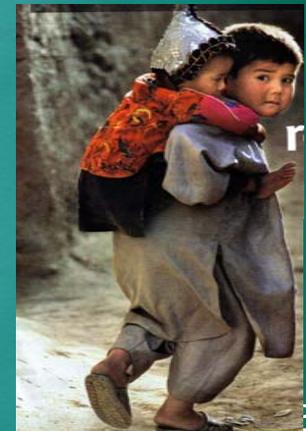
POUR CHANGER LE MONDE...

Comment se crée un paradigme?

<http://www.funonthenet.in/articles/Paradigm-Presentation.html>

POUR CHANGER LE MONDE...

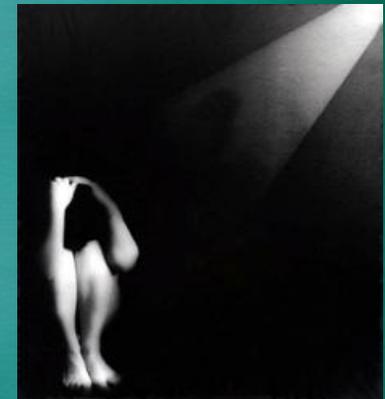
Est-ce qu'on se voit le plus souvent comme des personnes capables, déterminées, responsables, courageuses, avec d'innombrables ressources...



POUR CHANGER LE MONDE...



...ou plutôt comme des personnes déficientes, violentes, victimes, impuissantes et aliénées?



POUR CHANGER LE MONDE...

Est-ce qu'on voit le monde
surtout dans ce qu'il offre
de richesses et de
possibilités infinies...



POUR CHANGER LE MONDE...

...ou plutôt comme un endroit imprévisible et dangereux qui nous divise les uns les autres?



POUR CHANGER LE MONDE...

Le paradigme dominant actuel :

Croyances basées sur la peur \equiv Comportements de protection et de contrôle \equiv Drames et détresse humaine

POUR CHANGER LE MONDE...

Pour faire cesser les drames et la détresse humaine, il va falloir :

- Revoir et corriger certaines de nos croyances sur Soi, les autres et le monde
- Donner plus d'attention à ce qu'il y a de beau, de grand et de bon en nous, au-delà de nos peurs

POUR CHANGER LE MONDE...

Des jeunes qui changent le monde!



<http://www.sopar.ca/index.php>

<http://www.youthchangeworld.org/>

<http://miley.ysa.org/>

<http://www.youthforchange.webs.com/>

<http://www.citizenship.gov.on.ca/english/news/2009/n20090403.shtml>

<http://www.agoonchangelemonde.qc.ca/>

POUR CHANGER LE MONDE...

Des aîné(e)s qui changent le monde!

<http://www.theelders.org/>



Pour marquer ses 89 ans, Nelson Mandela a créé « The Elders »
une assemblée de personnes âgées pour changer le monde.

POUR CHANGER LE MONDE...

La promotion de la santé mentale des populations (PSMP) consiste d'abord et avant tout à reconnaître et soutenir les grandeurs, les forces et les ressources individuelles et collectives des êtres humains.

POUR CHANGER LE MONDE...

Les actions de la PSMP sont locales, nationales ou mondiales et elles visent à :

- Favoriser le renforcement de la santé mentale, des ressources et de l'aptitude au bien-être à l'échelle individuelle et collective
- Créer des environnements ou milieux de vie favorables et de ressourcement

POUR CHANGER LE MONDE...

Une équation simple à retenir :

$$PSMP = R + R$$

$$PSMP = \text{Ressources individuelles} + \text{Ressources du milieu}$$

POUR CHANGER LE MONDE...



Santé
Économie
Éducation
Emploi
Services sociaux
Justice
Etc.

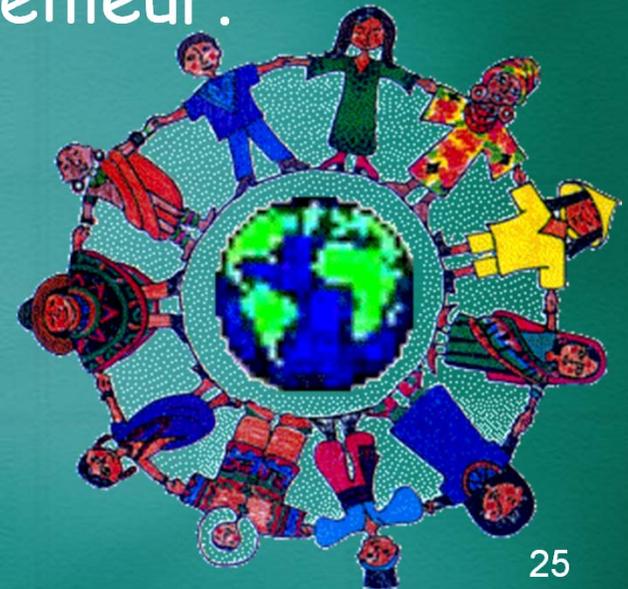
POUR CHANGER LE MONDE...

Imaginez...des gouvernements et des organisations nationales et mondiales qui reconnaissent les grandeurs et les ressources des citoyens et des communautés et qui les soutiennent dans leurs efforts pour créer un monde meilleur.

<http://www.unac.org/fr/index.asp>

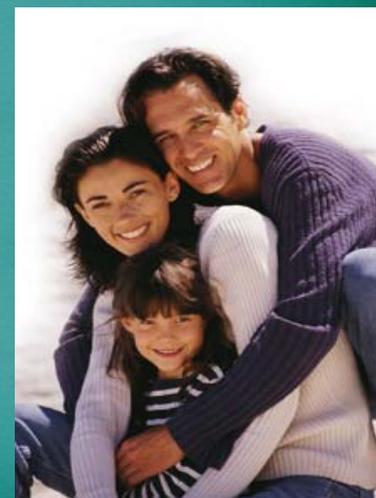
<http://www.betterworld.net/movement/paths/un.htm>

<http://www.idealists.org/>



POUR CHANGER LE MONDE...

Le monde est témoin des choix que l'on fait!



POUR CHANGER LE MONDE...

Question : Que faut-il faire pour changer le monde et mettre fin à la misère humaine?

Encerclez la meilleure réponse

1. Il faut identifier et régler les problèmes qui causent la misère
2. Il faut investir plus d'argent et former plus de professionnels
- ③ Il faut changer nos croyances sur Soi, les autres et le monde.
4. Il est impossible de changer le monde
5. Aucune de ces réponses

POUR CHANGER LE MONDE...

À chaque fois qu'on aperçoit le meilleur en Soi et dans les autres, on contribue à changer le monde!



POUR CHANGER LE MONDE...

MERCI!

njoubert@uottawa.ca