

Santé mentale positive : du traitement des maladies mentales à la promotion de la santé mentale

Arnaud Duhoux, Ph. D. (c)

Département de médecine sociale et préventive, Université de Montréal.

Qu'est-ce que la santé mentale positive?

La santé mentale positive fait l'objet d'un intérêt récent et important^(1,2). Bien qu'évoquée dès les années 1950, c'est un élément peu abordé dans la littérature. Il s'agit d'une notion difficile à définir à cause de la multiplicité des conceptions de la santé mentale dans le monde.

L'OMS⁽²⁾ définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. » Le point central de cette définition holistique est que la santé mentale ne se limite pas à l'absence de maladie, mais est un état positif. Car si l'on doit ajouter l'adjectif « positive » à la santé mentale, c'est pour la débarrasser de la connotation de maladie mentale qui lui est associée⁽³⁾.



Évolution de la conception de la santé mentale

Historiquement, les actions posées et la recherche menée en santé mentale ont été axées sur la maladie mentale (accès aux soins, services de santé mentale, etc.). La conception de la santé mentale a donc longtemps été psychiatrique : les individus souffrent de maladie mentale ou sont présumés en bonne santé mentale⁽⁴⁾. Cette conception qui place la santé mentale sur un continuum unique (figure 1)⁽¹⁾ est restrictive, car :

- elle implique qu'un individu qui présente une maladie mentale ne peut pas jouir d'une santé mentale positive;
- elle suppose qu'en réduisant le nombre de cas de maladie mentale (par la prévention auprès des groupes à risque ou le traitement des personnes malades) la population serait en meilleure santé mentale.

Or, il n'a jamais été prouvé que l'absence de maladie mentale garantisse la santé mentale. Par contre, il a été récemment démontré qu'un état de santé mentale positif peut avoir des conséquences supérieures à l'absence de symptômes de maladie mentale^(4,5) et donc que la santé mentale (positive) est plus que l'absence de pathologie.

En conséquence, la conception pathologique de la santé mentale est progressivement remplacée par une conception à deux continums (figure 2), un premier pas vers une modélisation plus globale de la santé mentale positive⁽¹⁾.

...la santé mentale est plus que l'absence de pathologie.

Figure 1

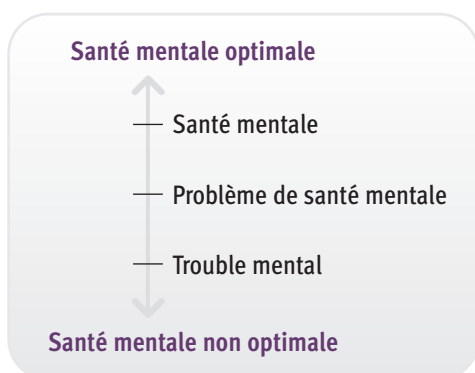
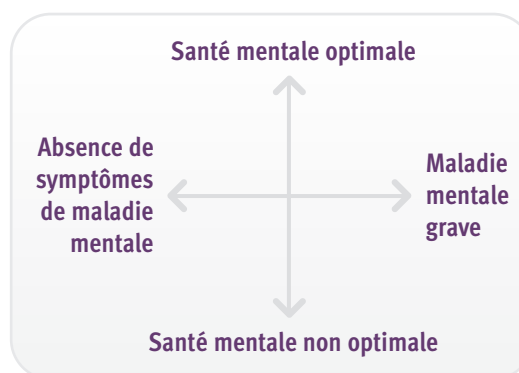


Figure 2



Vers la promotion de la santé mentale

...la santé mentale est considérée comme une ressource : se sentir bien est autant valorisé que ne pas être malade.

Cette conception de la santé mentale incite à ne pas se concentrer uniquement sur la prévention et le traitement des troubles mentaux, mais également à promouvoir et à maintenir une santé mentale « florissante » selon le terme utilisé par Keyes^(4,5). Dans cette optique, la santé mentale est considérée comme une ressource : se sentir bien est autant valorisé que ne pas être malade^(6,6).

Les différentes définitions de la santé mentale positive, incluant celle de l'OMS, sont centrées sur l'individu. Or, parmi les éléments essentiels à la santé mentale qui font consensus, on retrouve la résilience, les ressources individuelles ou collectives, et les environnements favorables⁽²⁾. La promotion de la santé mentale devrait donc agir à chacun de ces niveaux.

En accord avec les éléments essentiels de la charte d'Ottawa⁽⁷⁾, les actions de promotion de la santé mentale devraient porter sur⁽¹⁾:

- **l'élaboration de politiques publiques favorables à la santé mentale;**
- **la création d'environnements de soutien favorables à la santé mentale;**
- **le renforcement de l'action communautaire pour la santé mentale;**
- **le développement des aptitudes personnelles, telles que la résilience individuelle;**
- **et la réorientation des services de santé.**

Elles devraient viser toutes les personnes et collectivités, y compris les groupes à risque et les personnes atteintes de maladies mentales.

Comment la santé mentale positive est-elle mesurée?

...il n'existe pas de consensus sur la façon de mesurer la santé mentale positive...

La santé mentale positive, comme la maladie mentale, ne peut être mesurée par un test diagnostique et doit être identifiée par un ensemble de signes. De plus, bien que les diverses définitions présentent des éléments communs, il n'existe pas de consensus sur la façon de mesurer la santé mentale positive, ou ses différentes dimensions.

La satisfaction face à la vie a été une des premières mesures utilisées⁽⁸⁾. Des éléments ont été ajoutés au fil des années mesurant des aspects plus ou moins spécifiques de la santé mentale, tels que le bien-être psychologique, le bien-être subjectif, le sentiment de contrôle, le sentiment de maîtrise de sa vie ou encore l'estime de soi. De nombreux instruments ont été développés pour tenter de mesurer la santé mentale positive, et Korkeila⁽⁸⁾ en recensait 25 en 2000.

En conclusion

L'évolution de la conception de la santé mentale entraîne un intérêt croissant envers sa promotion. Selon Raeburn⁽⁹⁾, « la promotion de la santé mentale positive se justifie parce qu'elle appuie le but principal de la vie : la poursuite du bien-être et de la satisfaction à l'égard de la vie. »

Bibliographie

1. Institut Canadien d'Information sur la Santé (ICIS) (2009). Améliorer la santé des Canadiens : explorer la santé mentale positive. [version électronique] http://secure.cihi.ca/cihiweb/dispPage.jsp?cw_page=PG_1492_F&cw_topic=1492&cw_rel=AR_1730_F
2. Organisation mondiale de la Santé (2005). Promoting Mental Health-Concepts, Emerging Evidence and Practice, Genève (Suisse). http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf
3. Joubert (2009). Article complémentaire sur le rapport Améliorer la santé des Canadiens : explorer la santé mentale positive, Institut canadien d'information sur la santé. [version électronique] http://secure.cihi.ca/cihiweb/products/Complementary_Joubert_Final_Fr_20Feb2009.pdf
4. Keyes (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, vol. 73, n° 3, 539-548.
5. Keyes (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing. *American Psychologist*, February-March 2007, Vol. 62, n° 2, 95-108.
6. LAVIKAINEN, J., et al. (2006). Improving Mental Health Information in Europe, European Commission. [version électronique] http://www.stakes.fi/pdf/mentalhealth/Mindful_verkkoversio.pdf
7. Organisation mondiale de la santé (1986). Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, Genève.
8. Korkeila, J. (2000). Measuring aspects of mental health, National Research and Development Centre for Welfare and Health, Stakes, Helsinki.
9. Raeburn (2009). Rétroaction sur le rapport Améliorer la santé des Canadiens 2009 : explorer la santé mentale positive, Institut canadien d'information sur la santé. [version électronique] http://secure.cihi.ca/cihiweb/products/Commentary_John%20Raeburn_Final_French.pdf