

INSPQ INSTITUT NATIONAL
DE SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC

Centre d'expertise
et de référence

Comment agir pour promouvoir la
santé mentale des jeunes adultes ?

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique, INSPQ
Dégustation de savoir, 28 février 2017

www.inspq.qc.ca

Institut national
de santé publique
Québec

Objectifs d'apprentissage

Travaux de l'INSPQ

- Définir la santé mentale dans une perspective positive
- Connaître les situations de vie associées au passage vers la vie adulte pouvant influencer la santé mentale

Démarche du cégep de l'Outaouais

- Apprécier les défis liés à l'implantation d'une approche globale de la santé mentale en contexte postsecondaire

Approche populationnelle

Deux logiques complémentaires pour agir sur l'état de la santé mentale

- Réduire l'apparition et l'impact des troubles mentaux
- Améliorer les conditions qui « produisent » la santé mentale

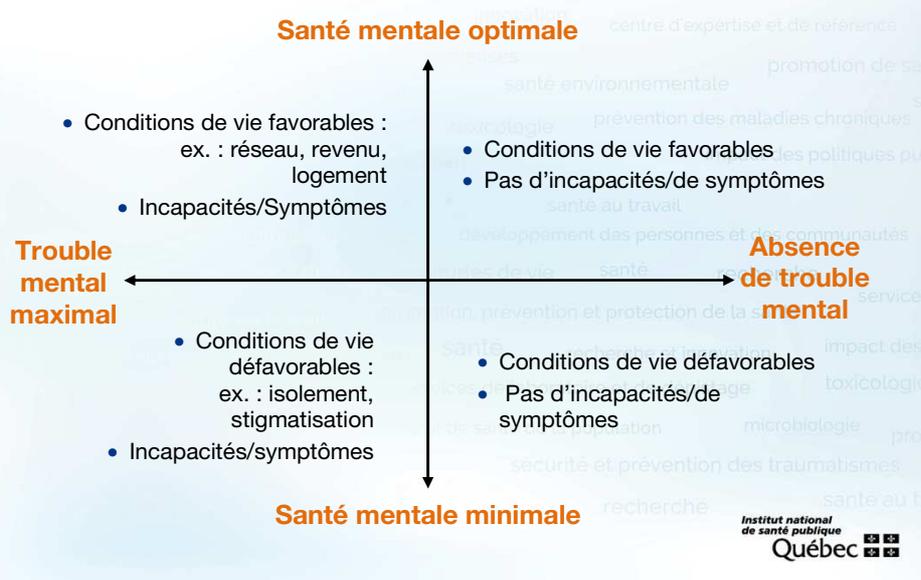
Balises pour la promotion de la santé mentale

Distinguer santé mentale et trouble mental

Définition de la santé mentale

- Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face aux difficultés normales de la vie, travailler avec succès de manière productive et être en mesure d'apporter une contribution à la communauté (Agence de santé publique du Canada, 2015; OMS, 2013)
- Santé mentale et trouble mental : concepts distincts, mais corrélés

Distinguer santé mentale et trouble mental



Distinguer santé mentale et trouble mental

Dimensions de la santé mentale

- Aspect hédonique
 - Bien-être émotionnel : émotions, satisfaction face à la vie
- Aspect eudémonique
 - Bien-être psychologique : acceptation de soi, contrôle, autonomie, buts, relations positives
 - Bien-être social : contribution sociale, sentiment d'appartenance, capacité d'actualisation, cohérence et acceptation

Distinguer santé mentale et trouble mental

La santé mentale : ressource essentielle

- La santé mentale concerne tout le monde
 - Fluctue selon les situations rencontrées et les ressources disponibles pour y faire face
- L'amélioration du niveau de santé mentale a un effet sur tous
 - Diminue le fardeau de la maladie à un niveau populationnel

Favoriser l'épanouissement de tous

Miser sur les forces (asset-based)

- Développer des politiques publiques saines
- Créer des environnements favorables
- Renforcer le pouvoir d'agir des communautés
- Soutenir le développement des capacités des individus
- Orienter les services de façon à inclure la promotion de la santé mentale

Favoriser l'épanouissement de tous

Rôle majeur pour tous:

- Améliorer la santé mentale de tous en agissant sur les conditions favorables au développement des individus et des communautés
- Retarder l'apparition de certains problèmes, atténuer les symptômes et améliorer la qualité de vie des personnes ayant un trouble mental

Agir sur les déterminants et leur distribution

Différents niveaux de déterminants

- Structurel
 - Politiques et normes : scolarisation, emploi, équité, sécurité, accès aux services
- Contexte et milieux de vie
 - Contexte familial sécurisant, contexte relationnel sain, milieux de vie sains, sécuritaires et inclusifs
- Individuel
 - Expériences de la petite enfance, caractéristiques socioéconomiques, compétences personnelles et sociales, santé physique

Agir sur les déterminants et leur distribution

Les déterminants sont inégalement distribués

- Les politiques influencent les opportunités offertes aux individus
- La qualité des milieux de vie influence l'exposition de certains groupes aux facteurs de risque et de protection

Agir sur les déterminants et leur distribution

Les déterminants sont interreliés

- Ne peuvent être considérés indépendamment les uns des autres
- Leur interaction complexe, tout au long de la vie, influence la santé mentale

Adopter une perspective de parcours de vie

Trois types d'effets de l'exposition à certains déterminants

- Effet latent
 - Exposition durant des périodes sensibles aurait des effets plus tard dans la vie
- Effet cumulatif
 - Exposition durant toute la vie produirait des effets cumulés
- Effet de trajectoire
 - Position sociale à un moment de la vie influencerait la position plus tard dans la vie

Les jeunes adultes

www.inspq.qc.ca

Institut national de santé publique Québec

Terms in word cloud: santé, recherche, innovation, centre d'expertise et de référence, promotion de santé, santé environnementale, prévention des maladies chroniques, impact des politiques publiques, santé au travail, développement des personnes et des communautés, statut de santé de la population, microbiologie, sécurité et prévention des traumatismes, recherche, santé au travail.

Le passage vers la vie adulte

Période charnière

- Acquisition de nouveaux rôles et responsabilités
- Choix dont la portée est à long terme
- Possibilités variables selon les contextes
- Capacité de faire face aux situations de vie = prédicteur de la santé mentale

Le passage vers la vie adulte

Trajectoire vers l'autonomie

- Les relations familiales se modifient, mais toujours importantes
- L'identité se négocie à travers les relations sociales et amoureuses
- Le maintien d'une routine en faveur de saines habitudes de vie malgré les changements

Le passage vers la vie adulte

Trajectoire scolaire et d'emploi

- Poursuite des études
 - Choix vocationnels, conciliation travail-études-vie personnelle, adaptation à un nouveau cadre scolaire, gestion d'un budget restreint
- Insertion en emploi
 - Niveau de qualification, entrevues d'embauche, adaptation à un nouveau travail, exposition à une faible latitude décisionnelle au travail

Le passage vers la vie adulte

Trajectoire citoyenne

- L'engagement civique et l'inclusion sociale
 - Facilite la création de réseau
 - Contribue au cheminement d'éducation et d'emploi
 - Permet la prise de conscience de la portée collective des enjeux sociaux
 - Favorise le sentiment d'appartenance
 - Influence positivement la santé mentale

Promouvoir la santé mentale des jeunes adultes

Promouvoir la santé mentale des jeunes

L'amélioration de la santé mentale des jeunes

- Ensemble coordonné d'actions intersectorielles
 - Cibler les déterminants à différents niveaux
 - Utiliser diverses stratégies
 - Viser l'ensemble des jeunes
 - Considérer les besoins variés des jeunes
 - Permettre d'égaliser les chances

Promouvoir la santé mentale des jeunes

L'amélioration de la santé mentale des jeunes

- Des actions qui favorisent
 - La capacité de contrôle des jeunes sur leur vie
 - L'accès à des de ressources matérielles et sociales dans leurs milieux de vie
 - La possibilité de participer à la vie sociale et économique
 - La protection contre la discrimination et la violence

Promouvoir la santé mentale des jeunes

En somme

- Les jeunes adultes ont des enjeux distincts
- Nécessité d'une conception holistique des besoins des jeunes
- La participation des jeunes est une condition de succès
- Les approches globales et intégrées sont une avenue prometteuse
 - Ex. approche globale de la santé en contexte postsecondaire

Promouvoir la santé mentale des jeunes

En somme

- Les jeunes adultes ont des enjeux distincts
- Une conception holistique des jeunes permet de considérer l'ensemble de leurs besoins
- La participation des jeunes est une condition de succès
- Les approches globales et intégrées sont une avenue prometteuse
 - Ex. approche systémique en contexte postsecondaire

