

Promotion de la Santé mentale

Contexte

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».¹

La 35^{ème} édition des **Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)** aura lieu du 07 au 20 octobre 2024, autour de la thématique : « **En mouvement pour notre santé mentale** ».



Pendant 2 semaines, les SISM sont l'occasion de réfléchir ensemble aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales à mettre en place collectivement pour favoriser les activités physiques dans le parcours de rétablissement des personnes vivant avec un trouble psychique.

Les objectifs des SISM

- 1) **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année
- 2) **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)
- 3) **DESTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
- 4) **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population
- 5) **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens
- 6) **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale

¹ [Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil](#)

Santé mentale, de quoi parle t-on ?

Il n'y a pas de santé sans santé mentale. Être en bonne santé, c'est par conséquent être en bonne santé physique et mentale : nous avons tous une santé mentale.

La **santé mentale** contribue donc à notre **santé globale**. L'organisation mondiale de la santé précise qu'« *une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté* ». Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une société.

Les chiffres clés de la santé mentale

Chiffres clés :

- ▶ Selon l'OMS, **1 Européen sur 4 est touché par des troubles psychiques** au cours de sa vie.
- ▶ En France, on estime que **15 % des 10-20 ans** ont besoin de suivi ou de soin.
- ▶ **7,5 % des Français âgés de 15 à 85 ans** ont souffert de dépression au cours des 12 derniers mois.
- ▶ **9 300 suicides et 200 000 tentatives de suicide** par an, soit 24 décès par jours.
- ▶ La psychiatrie représente **2,4 millions de personnes** prises en charge en établissement de santé.
- ▶ Les troubles mentaux représentent le **premier poste de dépenses du régime général de l'assurance maladie** par pathologie, avant les cancers et maladies cardio-vasculaires, soit 19,3 milliards d'euros.
- ▶ Le coût économique et social des troubles psychiques est évalué à **109 milliards d'euros par an**.

Vers une conception positive de la santé mentale

Promouvoir la santé mentale implique une nouvelle manière de concevoir et d'opérationnaliser la santé mentale dans son sens positif. La santé mentale doit être comprise comme une ressource essentielle qu'il faut protéger, alimenter et soutenir.

Traditionnellement, on définissait la santé mentale exclusivement par l'absence de maladie mentale ou de troubles mentaux.

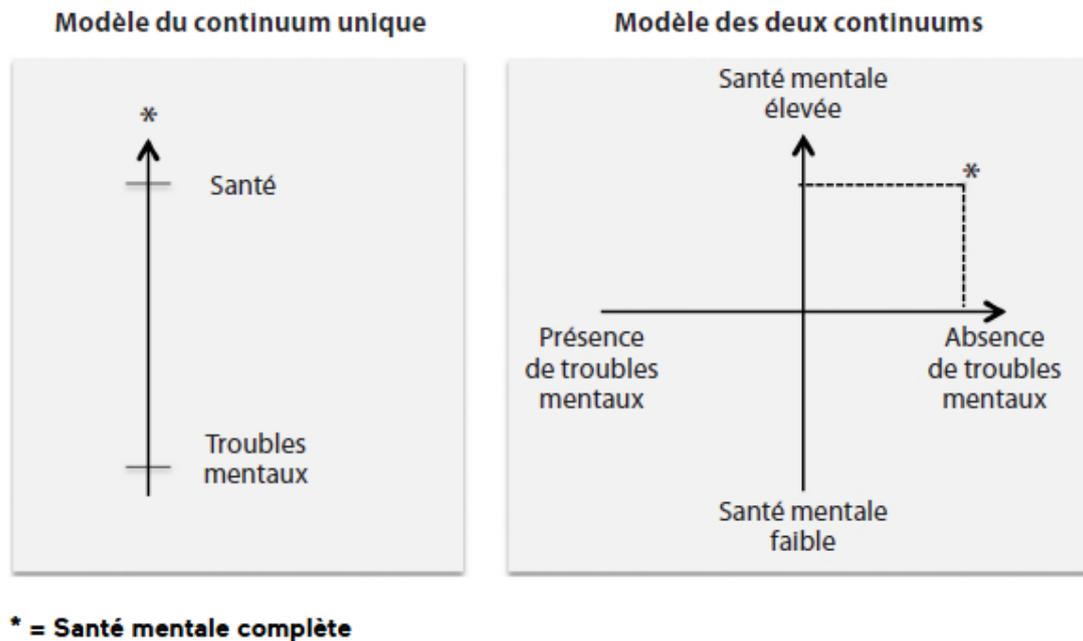
Cette définition suppose qu'un individu exempt de troubles mentaux est en bonne santé mentale et qu'à l'opposé, une personne atteinte de troubles mentaux ne peut jouir d'une bonne santé mentale. Cette définition est représentée par le modèle du continuum unique dans lequel la santé mentale et les troubles mentaux constituent les extrêmes d'un même continuum.

Au cours des dernières décennies, une nouvelle conceptualisation de la santé mentale dans sa dimension positive a été proposée ; elle suggère que la santé mentale serait plus justement définie par le bien-être et, en ce sens, irait au-delà de l'absence de troubles mentaux.

Cette **définition holistique de la santé mentale** renvoie au modèle des deux continuums pour décrire l'état de santé mentale. Selon ce modèle, la santé mentale et la maladie mentale renvoient à des continuums distincts, mais corrélés. Le premier continuum représente l'absence-présence de troubles mentaux tandis que le second continuum décrit le niveau de santé mentale.

L'état de santé mentale complète est défini par l'absence de trouble mental et la présence d'un niveau élevé ou optimal de santé mentale.

Figure 1 Modèle du continuum unique et des deux continuums de la santé mentale et des troubles mentaux



La promotion de la santé mentale : un enjeu individuel, collectif et citoyen².

La promotion de la santé mentale consiste à favoriser l'acquisition d'une santé mentale positive en encourageant la résilience individuelle, en créant des environnements de soutien et en étudiant l'influence des déterminants (sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux) plus généraux de la santé mentale.

Elle vise à améliorer les facteurs de protection qui aident les personnes, les familles et les collectivités à faire face aux événements, ainsi qu'à renforcer les conditions – comme la cohésion sociale – susceptibles de réduire les facteurs de risques de problèmes de santé mentale.

Cette promotion concerne aussi les personnes vivant avec une maladie mentale. En leur donnant de meilleurs outils et en renforçant leur santé mentale, les stratégies initiées peuvent contribuer à atténuer les stigmates ; à accroître l'efficacité des services de soins primaires, du traitement clinique ; à favoriser les efforts de réadaptation et de guérison dans leur ensemble.

² La promotion de la santé mentale : un enjeu individuel, collectif et citoyen. Sebbane Déborah, De rosario Bianca, Roelandt Jean-Luc , La Santé en action, 2017, n°. 439, p. 10-13

Le rôle essentiel des déterminants sociaux

La santé mentale est influencée non seulement par les caractéristiques individuelles (psychiques : capacité de maîtriser ses propres émotions, ses comportements et capacité d'interagir de façon positive avec les autres ; génétiques, etc.), mais aussi par les facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux . Ainsi, plus l'individu est en situation précaire, moins il est riche matérielle ment dans sa communauté, et plus il a de risques de présenter des troubles psychiques.

Facteurs favorables et défavorables

Plus particulièrement, trois catégories de déterminants influent sur la santé mentale :

- les ressources psychiques et les comportements individuels correspondent aux aptitudes innées et acquises per mettant à un individu de se prendre en charge dans sa vie quotidienne, à sa capacité de prendre part à la société, ainsi qu'à des facteurs génétiques et bio logiques. Parmi les facteurs favorables se trouvent l'estime et la confiance en soi ou une bonne forme physique. Les facteurs négatifs incluent la difficulté à communiquer ou la consommation de substances psychoactives ;
- les facteurs déterminés par le contexte social et économique d'une personne : l'isolement social, la pauvreté, le chômage ou l'échec scolaire influent négativement sur la santé mentale ; à l'inverse le soutien social, de bonnes relations familiales, la sécurité économique ou la réus site professionnelle représentent des facteurs protecteurs. La capacité à se développer et à s'épanouir est fortement influencée par son environnement social immédiat (famille, amis et collègues) et par le contexte socio-économique ;
- l'environnement socioculturel et politique tel que les pratiques culturelles prédominantes et les politiques sociales et économiques mises en place au niveau national. La discrimination, les inégalités entre les sexes ou les inégalités sociales sont des exemples de déterminants préjudiciables au bien être mental.

Promouvoir la santé mentale : un acte politique

En conclusion, grâce à des stratégies axées sur les déterminants écologiques, économiques, politiques et sociaux de la santé, la promotion de la santé mentale contribue à créer un milieu qui respecte les différences. Elle doit être incluse dans la recherche, la pratique, l'éducation et les politiques.

La promotion de la santé mentale est donc un acte politique, car elle vise essentiellement les déterminants sociaux, lesquels dépendent quasiment tous de l'action publique. D'où l'intérêt, en France, des conseils locaux de santé mentale qui réunissent, sous l'impulsion du maire et des professionnels de la psychiatrie publique, toutes les parties prenantes pour tenter d'agir collectivement, à un niveau local, sur les déterminants sociaux. Chaque fois que les collectivités se sont emparées de la question de la promotion de la santé mentale dans une vision communautaire, l'autonomisation, les possibilités de se rétablir et la citoyenneté ont progressé.