

La santé mentale

est un état de bien-être dans lequel une personne est consciente de ses capacités, peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

La santé mentale ne se limite pas à l'absence de maladie. Une personne avec un trouble psychique peut atteindre un bon niveau de santé mentale, et une personne sans trouble diagnostiqué peut expérimenter une grande souffrance psychologique.

La promotion de la santé

(mentale) est un processus qui vise à donner aux populations une plus grande maîtrise de leur propre santé, et davantage de moyens de l'améliorer. Les actions pour promouvoir la santé sont notamment l'élaboration de politiques de santé, la création d'environnements favorables, le renforcement de l'action communautaire et l'acquisition d'aptitudes individuelles.

La prévention

comprend l'ensemble des mesures qui ont pour but d'éviter l'apparition de maladies ou d'atteintes à la santé, ou de réduire leur nombre, leur gravité et leurs conséquences.

Les déterminants de la santé mentale

La santé mentale est très largement influencée par l'environnement social, économique et physique dans lesquels une personne vit. Les inégalités sociales sont associées à un risque accru de souffrir d'un trouble mental. En mettant en place des mesures pour améliorer les conditions de vie à tous les âges, on peut à la fois améliorer la santé mentale de la population et réduire les risques liés aux inégalités sociales.

Les déterminants de la santé mentale sont un ensemble de facteurs qui comprennent non seulement les caractéristiques individuelles d'une personne mais également le contexte socio-économique dans lequel elle vit, son environnement ou encore la société dans laquelle elle est intégrée. Les déterminants s'influencent mutuellement et c'est de leur combinaison que résulte l'état de santé mentale d'une personne.

Il est possible de catégoriser les déterminants de la santé mentale en 3 grands groupes: les facteurs individuels, les facteurs économiques et sociaux, et les facteurs sociétaux.

Facteurs individuels

Ils sont spécifiques à l'individu, bien qu'ils puissent être influencés par des facteurs environnementaux.

Santé physique, intelligence émotionnelle et sociale (compétences d'une personne pour gérer les difficultés et stress de la vie), facteurs génétiques (prédispositions à certains troubles mentaux), genre (homme, femme, trans*, non-binaire) bien que la notion de genre ne soit pas uniquement individuelle, mais aussi sociétale.

Facteurs économiques et sociaux

Ils indiquent le positionnement économique et social de l'individu au sein de sa communauté.

Situation économique : niveau d'éducation, revenu, emploi (y compris conditions de travail et éventuel stress lié), dettes.

Proches, vie sociale de l'individu : famille (parents, enfants, famille étendue), amis, communauté (voisinage, autres groupes en lien avec les loisirs), collègues.

Expériences négatives dans les premières années de la vie (*adverse early life experiences*) : les expériences et conditions de vie dans les deux premières années de vie (y compris stade foetal) ont une influence majeure sur la santé mentale à tous les âges futurs.

Facteurs sociétaux

Ils sont identiques pour toutes et tous au sein d'une même communauté (pays, canton, etc.) mais peuvent toucher certains groupes plus que d'autres.

Infrastructures et environnement : sécurité, absence de violence, accès à l'eau et sanitaires, logement, infrastructures, sentiment de confiance dans le quartier, environnement urbain, espaces verts.

Politique sociale et économique : comment les politiques de la communauté soutiennent une personne en cas de besoin, par exemple en cas de perte d'emploi, de problème de santé ou pour la gestion de la parentalité (garde d'enfants, scolarisation, etc.). L'auto-détermination est le sentiment de contrôle sur sa propre destinée, influencé par les politiques sociales (libertés individuelles, système démocratique).

Culture : valeurs et attitudes partagées dans une société, c'est-à-dire les croyances, préjugés et discriminations, application des droits humains.

Principes à retenir pour agir

Il est possible d'agir à différents niveaux: individuel, familial, communautaire, structurel et populationnel.

Une approche par les déterminants de la santé mentale concerne de multiples secteurs: santé, éducation, transports, logement, emploi, social, infrastructures, environnement, etc.

Les actions doivent être pensées pour la société dans son ensemble tout en tenant compte des groupes plus vulnérables, discriminés ou défavorisés.

Il est nécessaire d'agir à tous les âges de la vie, mais il est scientifiquement admis qu'en donnant à un enfant le meilleur départ possible dans la vie, on obtient les plus grands bénéfices sociétaux.

L'empowerment des individus et des communautés est au cœur d'une action sur les déterminants de la santé mentale.