

La promotion de la santé mentale

Qu'est-ce que la promotion de la santé mentale et que fait CAP Santé Outaouais en matière de promotion de la santé mentale?

Ce texte est une transcription d'une entrevue que Monique Pellerin, directrice de CAP Santé Outaouais a accordée à un groupe d'étudiants en psychoéducation de l'UQO en 2005.

Parlez-nous de votre formation, êtes-vous psychologue ?

Je suis organisatrice communautaire de formation à l'école de service social de l'Université de Montréal et j'ai exercé ce métier pendant la plus grande partie de ma vie professionnelle. J'ai aussi un diplôme en administration publique de l'ENAP. Il est certain que le travail d'organisation communautaire a profondément influencé ma vision de la promotion de la santé mentale et a orienté les pratiques de mon organisme. La conseillère en promotion Isabelle Côté a une formation en psychoéducation, une discipline qui rejoint notre approche et philosophie d'intervention.

Qu'est-ce que la santé mentale?

Je veux clarifier la notion de santé mentale et dissiper la confusion entre les mots santé et maladie. Vous avez certainement entendu des gens dire à propos de quelqu'un qui a des problèmes de santé mentale, « *il ne va pas bien, il est en santé mentale* ».

C'est comme si en ajoutant l'adjectif « mentale » à côté du mot santé, les gens perdent de vue le côté positif du mot santé. Je vous donne un exemple sur la difficulté que nous avons à faire reconnaître ce que le terme santé veut dire. Quand nous avons commencé en 1991 à organiser des activités pour promouvoir la santé mentale, nous avons dû faire face à cette incompréhension de quelques partenaires qui voulaient se servir de cette semaine pour faire la promotion des services pour les gens ayant des problèmes de santé mentale.

C'est étonnant le nombre de personnes venant du grand public ou même du réseau de la santé

et des services sociaux qui lorsqu'ils entendaient les mots Semaine de la santé mentale pensaient maladie mentale ou problèmes de santé mentale. À tel point qu'il nous est arrivé d'avoir de la difficulté à trouver des présidents d'honneur de cette semaine parce que les candidats approchés ne voulaient pas être associés à la maladie mentale.

Nous avons tenu notre bout et avec des partenaires convaincus, nous organisons depuis 1992 cette semaine avec des messages positifs, des messages santé dans lesquels nous invitons le public à renforcer son potentiel de santé.

Et je dirais que maintenant c'est mieux. Quoique ... Le Ministère de la santé et des services sociaux a adopté en 2005 un plan d'action quinquennal en santé mentale. Dans son plan, à la section des moyens d'action pour la promotion de la santé mentale, le ministère propose une campagne pour démystifier la maladie mentale. On est encore retombé dans la confusion de termes.

Il y a beaucoup de définitions de la santé mentale. Pour certains c'est un état, pour d'autres c'est une capacité, ou un potentiel, ou encore une valeur, ou un processus, ou une ressource. Le Ministère canadien de la santé et du Bien-être social en a proposé une en 1988 :
« *La santé mentale est la capacité de l'individu, du groupe et de l'environnement d'avoir des interactions qui contribuent au bien-être subjectif, au développement et à l'emploi optimum des capacités mentales (cognitives, affectives et relationnelles), à la réalisation de buts individuels et collectifs justes et à la création de conditions d'égalité fondamentale.* »

Le Ministère québécois de la santé en propose une qui date de 1989 :

« *La santé mentale comporte 3 dimensions :
Un axe biologique qui a trait aux composantes
génétiques et physiologiques ;
Un axe psycho développemental qui met
l'accent sur les aspects affectif, cognitif et
relationnel ;
un axe contextuel qui fait référence à
l'insertion de l'individu dans un environnement
et à ses relations avec son milieu.* »

Tous s'entendent pour dire que la santé mentale c'est bien plus que l'absence de maladie et c'est plus que l'affaire d'un individu. Il y a plusieurs dimensions : les émotions, les pensées, le spirituel, les relations avec les autres.

En tout cas, pour moi, la santé mentale réfère à une ressource, qui dit ressource dit quelque chose de dynamique, qui évolue. ***Ce serait la capacité des personnes et des collectivités de se sentir bien, d'exercer leur plein potentiel, de se relier aux autres et d'être en harmonie avec les autres, de réaliser des buts, et j'ajoute de créer de la sagesse et de la joie.*** Je suis consciente que cela ressemble assez à la définition du bonheur. Malheureusement, dans les services de santé, on a un peu occulté ces mots si simples.

J'aimerais reprendre cette phrase de Boris Cyrulnik qui dit que le bonheur c'est triompher de ses petits malheurs, si possible avec les autres. Qu'est-ce qu'il y a dans cette phrase de monsieur Cyrulnik? Il y a la notion d'agir, de mobilisation de ses capacités, donc de mouvement, de recherche du bien-être et de l'action avec les autres. On n'est pas loin des mots clés entrant dans la définition de la santé mentale.

Qu'est-ce que la promotion de la santé mentale?

Là aussi, il y a beaucoup de courants de pensée. Et il y en a plusieurs qui rejoignent notre

approche à CAP Santé Outaouais : action en amont, action d'éducation à la santé avec des messages positifs, action sur les déterminants de la santé, renforcement du potentiel des personnes et des collectivités, renforcement des solidarités communautaires. Pour promouvoir la santé mentale, on ne peut pas agir seulement au niveau des individus. Nous pouvons cibler les milieux de vie tels que les familles, les écoles tant qu'environnement de vie, les milieux de travail. Il y a aussi les communautés, c'est-à-dire les gens, leurs institutions, les réseaux d'entraide, les instances diverses, telles que les organismes et associations, bref ces espaces où les gens exercent leur citoyenneté, se développent comme personnes, comme communauté, participent et apprennent à exprimer leurs besoins et à y répondre. On parle ici de besoins d'appartenance, d'identité et reconnaissance, de sécurité, besoin de créer autour d'eux du beau et du bon.

Quand nous avons commencé à intervenir en promotion de la santé mentale au début des années 1990, notre action de promotion se situait principalement à 2 niveaux : l'éducation à la santé, ce qui a englobait les activités de campagnes de promotion de la santé mentale et de la Semaine de promotion de la santé mentale et l'appui à la création de groupes d'entraide. Nous avons aidé et soutenu le développement d'une douzaine de groupes d'entraide. La plupart de ces groupes sont encore là et même si CAP Santé Outaouais fermait ses portes, les groupes continueraient de vivre. C'est incroyable le travail qui se fait dans les groupes d'entraide. *Je m'aide en t'aidant.* Il y a là une expertise, un soutien social qui n'entre pas dans les statistiques comptabilisées du réseau de la santé et des services sociaux. Rappelez-moi de revenir là-dessus pour vous parler de ce qui contribue à la santé mentale.

Au milieu des années 90, nous avons ajouté un autre niveau d'action, celui dans les milieux de

vie que sont les écoles. Dans les écoles, nous développons avec les enseignants les compétences des enfants à mieux vivre ensemble, à résoudre leurs conflits de façon pacifique. En plus, nous créons des équipes de médiateurs choisis parmi les enfants. Voilà un réseau d'entraide extraordinaire !

C'est ça la promotion de la santé mentale, renforcer le potentiel des personnes - cela implique que l'on croit à la capacité des enfants et des personnes d'apprendre - et soutenir les milieux de vie pour les rendre plus harmonieux, mieux équipés pour faire face aux difficultés. Les enfants des écoles développent des compétences relationnelles qui sont transférables. Et cela fonctionne!

Et nous visons dans un proche avenir à étendre nos actions de promotion au niveau des parents et du quartier entourant les écoles. Il y a une communauté alentour de l'école composée de différents ensembles et ces ensembles se mélangent. Les enfants des écoles jouent dans les parcs, les parents de ces enfants sont les voisins des personnes âgées, des commerçants etc.

Développer des communautés où les gens apprennent à vivre ensemble dans le respect, dans l'harmonie et améliorent leur vie de quartier voilà une stratégie de promotion de la santé mentale.

Nous sommes convaincus que la promotion de la santé mentale passe donc par le développement des communautés, au sens géographique et culturel du mot communauté. Pour cela, il faut agir en intersectorialité : avec les organisations de logement, de loisirs, de développement durable, de la culture. Une personne, une famille a toutes ces composantes réunies en elle : elle habite un logement ou une maison, elle a des loisirs, elle fréquente des espaces publics, elle travaille, ou va à l'école, elle fait des achats. Pour faire cela, il faut

amener les actions de promotion de la santé mentale en dehors du cadre des services de santé et des services sociaux pour qu'elles prennent vie sur un terrain plus large. En fait, pour 80 à 90% des gens, la vie est en dehors du réseau de la santé et des services sociaux.

Justement, cela nous amène à la question suivante : Qu'est-ce qui contribue à la promotion de la santé mentale?

Je reformulerais la question dans ces termes : qu'est-ce qui produit de la santé mentale ? Une étude faite aux États-Unis et rapportée par la Direction de la santé publique de la région de Québec, fait ressortir clairement que le système de soins contribue pour 11% à l'amélioration de la santé alors qu'il engouffre 90% des dépenses. En revanche, le style de vie, qui accapare seulement 1,5% des dépenses en santé contribue pour 43% à l'amélioration de la santé. L'environnement avec 1,5% des dépenses produit une amélioration de la santé de 19%.

On n'a pas de données sur la santé mentale spécifique, mais je serais portée à croire que cela suit à peu près les mêmes tendances. Qu'est-ce qu'il y a dans style de vie ? Il y a les habitudes reliées à l'activité physique, l'alimentation, mais aussi les compétences sociales et relationnelles, le réseau de soutien, les croyances et valeurs, les capacités d'agir, la participation communautaire. Imaginons les résultats sur la production de la santé mentale si les initiatives d'action communautaire recevaient le double de ce qu'elles reçoivent en ce moment. En Outaouais, le soutien à l'action communautaire a reçu en 2005-2006 19,6 millions alors que les établissements ont reçu 425 millions\$. C'est 4,6% des fonds alloués. Mais produire de la santé n'est pas seulement une affaire d'argent. La preuve, le développement des groupes d'entraide ne coûte rien au système de soins et il contribue à produire de la santé. À ce sujet, j'aimerais

rapporter deux reportages que j'ai vus à la télé, à plusieurs années d'intervalle et qui illustrent bien comment les gens et les communautés font la promotion de la santé mentale souvent sans même savoir qu'ils en font!

Des journalistes étaient allés dans une communauté de Terre-Neuve pour enquêter sur la vie là-bas. Selon les données du recensement, ce village était un des villages les plus pauvres au Canada, en termes de revenus par habitant. Quand les journalistes interviewaient les gens et leur demandaient ce que ça leur faisait d'être parmi les plus pauvres, les gens étaient étonnés parce qu'ils ne se voyaient pas comme des pauvres. Pourquoi? Parce que les gens s'entraidaient, la cohésion et solidarité étaient telles entre les gens que cela faisait contrepoids à leurs faibles revenus. Ils se sentaient bien dans leur communauté et avaient une capacité d'agir, de s'organiser.

L'autre reportage portait sur les femmes des communautés rurales au Pérou. Des femmes s'étaient regroupées pour se constituer des équipes de soccers. Dans ces communautés, traditionnellement seuls les garçons et les hommes jouent au soccer. Malgré la résistance des hommes, les femmes avaient décidé de se monter des équipes et organisaient des compétitions entre elles et entre les villages. Les plus vieilles femmes du village qui ne jouaient pas au soccer assistaient aux parties, faisaient le voyage avec l'équipe dans les montagnes et gardaient les bébés et les enfants parce que la garde des enfants est la responsabilité des femmes.

Au fur et à mesure que les femmes rejoignaient les équipes de soccer, elles gagnaient de la confiance, de l'estime de soi, au point qu'elles ont réussi à faire des représentations devant la mairie pour obtenir des puits communautaires plus près des habitations. C'était une demande qu'elles n'avaient jamais réussi à présenter à la mairie.

Le soccer leur a donné une opportunité de développer leur capacité de s'organiser, d'exprimer de la solidarité, de développer leur affirmation de soi. Je ne me rappelle pas si elles ont réussi à obtenir leurs puits, mais elles ont réussi à se faire entendre des autorités politiques !

Voilà une expérience intéressante qui a eu des effets de promotion de la santé mentale. Une expérience qui montre que la promotion de la santé mentale passe par des initiatives de développement des personnes et des communautés. Et tout cela s'est fait avec la débrouillardise, la créativité, le courage des personnes.

Je pense que nous sommes rendus là comme société. Renouer avec la confiance en nous-mêmes, dans notre capacité d'agir et de créer du beau et du bon autour de nous par l'entraide et la solidarité. Mais la route ne sera pas facile car les gens cherchent des résultats immédiats, la petite pilule du bonheur et se sont désappropriés de leur pouvoir d'agir.



CAP SANTÉ
O U T A O U A I S

**92 boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau, Québec
J8Y 1S7**

Téléphone : 819-771-2277

Ligne sans frais : 1-800-363-0718

Site Internet : www.capsante-outaouais.org

La mission de CAP Santé Outaouais

Le centre d'activités promotionnelles en santé de l'Outaouais est un organisme communautaire sans but lucratif, créé en 1991. Il est un organisme à caractère régional dont la mission est de promouvoir la santé mentale et le mieux-être des personnes et des collectivités en appuyant la création et le maintien des réseaux d'entraide et le développement des compétences sociales et relationnelles.