

Reconnaître les déterminants de la santé mentale

« C'est à travers l'interaction permanente et complexe, tout au long du parcours de vie, entre les individus, leurs milieux de vie et le contexte global que les trajectoires se dessinent et que la santé tant physique que mentale se construit (World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation, 2014). Il est donc important de tenir compte des transitions et du cumul d'expériences individuelles et collectives depuis l'enfance qui entraînent plus tard des conséquences sur la santé physique et mentale (Hertzman et Power, 2003; Halfon et collab., 2014).

Les études menées dans une perspective de parcours de vie montrent que la santé et le bien-être seraient non seulement le résultat des conditions de vie actuelles, mais aussi celui des conditions de vie passées (McDaniel et Bernard, 2011). À cet égard, la Commission Lancet sur la santé mentale dans le monde et le développement durable a récemment rappelé que les influences exercées durant l'enfance, l'adolescence et les premières années de l'âge adulte constituent des facteurs de risque ou de protection pour l'acquisition de compétences et l'adoption de comportements sains qui façonnent la santé mentale et le développement¹ (Patel et collab., 2018). (...)

De plus, en ce qui concerne les jeunes eux-mêmes, l'INSPQ souligne l'importance de privilégier une vision positive du développement, où on les aborde comme des personnes au potentiel de développement sur lequel on peut miser pour qu'elles s'accomplissent et vivent en santé (Poissant, 2014; Roberge et Déplanche, 2017; Tessier et Comeau, 2017). Une vision positive du jeune suppose d'intervenir auprès de l'ensemble des jeunes, en fonction des besoins propres à leur âge, plutôt que de cibler uniquement ceux qui éprouvent déjà des difficultés ou qui sont « à risque ». On accorde alors une importance accrue aux facteurs de protection de la santé mentale, c'est-à-dire aux compétences des jeunes (ex. : connaissance de soi, gestion des émotions et du stress, adoption de comportements prosociaux, capacité à demander de l'aide) ainsi qu'aux conditions qui favorisent leur pouvoir d'agir (ex. : soutien à une discipline parentale positive, présence d'adultes sensibles aux besoins des jeunes, milieux de vie inclusifs exempts de discrimination et de violence) (Barry, 2009; Friedli, 2009; Organisation mondiale de la santé, 2018; Patterson, 2009). Ces facteurs contribuent à accroître la capacité des personnes à faire face à l'adversité et à modérer l'impact du stress. Ils concourent ainsi à protéger et à développer la santé mentale (Organisation mondiale de la santé, 2018; Wahlbeck, 2015). Ce faisant, on s'assure de répondre aux besoins de tous et de réunir les conditions favorables à l'ensemble des jeunes, avec ou sans difficulté, tout en maximisant le potentiel des mesures de soutien qu'il faut évidemment offrir à ceux qui éprouvent des problèmes particuliers (Barry et Jenkins, 2007; Friedli, 2009, Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse de l'Ontario, 2012)

Plusieurs données de recherche et des travaux sur les meilleures pratiques en promotion de la santé mentale soutiennent que des actions coordonnées utilisant plusieurs stratégies à différents niveaux seraient les plus prometteuses, car elles permettraient d'apporter des changements durables (Ball, 2010; Institute of Medicine and National Research Council, 2014; World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation, 2014). Ces actions sont diverses et couvrent l'amélioration des conditions de vie, l'accès aux ressources et aux services dans les divers milieux de vie ainsi que la mise en place de politiques favorisant la réduction des inégalités sociales (ex. : politiques familiales, système scolaire, insertion au marché du travail, lutte à la discrimination, politiques publiques pour un mode de vie sain). Elles sont associées à une meilleure santé

mentale et contribuent à fournir aux jeunes d'égaux chances de choisir leur propre voie et de faire face aux situations de vie changeantes (Balfour, 2007; Ball, 2010; Barry et Jenkins, 2007). De plus, comme la santé mentale et la santé physique sont intimement liées, plusieurs interventions de promotion de la santé mentale auront des effets sur la santé physique et, à l'inverse, plusieurs interventions de promotion de la santé physique déjà bien établies auront un effet sur la santé mentale (Doré, 2016; Power, 2010). Plutôt que de cibler uniquement ceux qui éprouvent déjà des difficultés ou qui sont « à risque », il serait approprié d'agir en fonction des besoins propres à chaque tranche d'âge dans une logique d'action sur les déterminants sociaux de la santé mentale.¹ »

¹ Institut national de santé publique du Québec (2019). *Consultation sur l'organisation des services de santé mentale pour les jeunes : propositions de santé publique*, Mémoire déposé au MSSSQ, juin 2019.