

Accroître les activités de promotion de la santé mentale dans l'offre de services du RLS

« Les connaissances sur la promotion de la santé mentale et sur la prévention des troubles mentaux ont connu de grands développements dans la dernière décennie, notamment à la suite de la publication de plusieurs ouvrages-clés internationaux (Organisation mondiale de la santé, 2013; Patel et collab. 2018). Il en ressort que l'efficacité de nos actions repose en grande partie sur notre capacité collective de développer une vision globale, systémique et intégrée de la promotion et de la prévention en matière de santé mentale, invitant à passer d'une approche uniquement axée sur les services aux personnes souffrant de troubles mentaux à une approche de promotion de la santé mentale de toute la population (Mantoura, 2014).

Plusieurs travaux montrent que la prévalence des troubles mentaux ne peut être réduite uniquement par une offre de services curatifs destinés aux personnes qui en souffrent (Brown, Learmonth et Mackereth, 2015; World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation, 2014). L'accès aux soins et aux services cliniques permet de soutenir les jeunes en difficulté et de prévenir l'aggravation des symptômes, mais pas d'agir en amont des problèmes, sur leurs causes (Patel et collab. 2018). Dans ce contexte, préserver et améliorer la santé mentale sont des objectifs à poursuivre dès la petite enfance, en plus de l'objectif visant à réduire les troubles mentaux.

La santé mentale se définit comme 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 la santé publique du Canada, 2015; Organisation mondiale de la santé, 2013). La santé mentale est ainsi décrite en termes positifs plutôt qu'en fonction de la présence ou de l'absence d'un trouble mental (Organisation mondiale de la santé, 2018).

L'accroissement du niveau de santé mentale au sein d'une population aurait un effet positif sur tous, incluant ceux qui souffrent de troubles mentaux (Friedli, 2009; Huppert, 2009). Il contribuerait à l'épanouissement des jeunes, serait associé à un risque plus faible de développer un trouble mental ou retarderait l'apparition de certains problèmes et, pour les jeunes qui ont un trouble mental, il atténuerait les symptômes et améliorerait leur qualité de vie (Keyes et collab., 2010; Schonkoff, 2010; Wahlbeck, 2015). Cela suppose d'agir sur les conditions favorables à la santé mentale de tous les jeunes, avec ou sans difficulté et selon les besoins propres à leur âge, et ce, sans minimiser le soutien nécessaire pour ceux qui éprouvent des problèmes particuliers (Friedli, 2009). De plus, si les conditions favorables à la santé mentale ne sont pas réunies, il est peu probable que les mesures de soutien et les services suffisent pour répondre à l'ensemble des besoins des jeunes en difficulté (Barry et Jenkins, 2007; Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse de l'Ontario, 2012; Patterson, 2009).

À cet égard, le plan d'action en santé mentale 2013-2020 de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) réitère que « la santé mentale, comme d'autres aspects de la santé, peut être influencée par toute une série de facteurs socioéconomiques [...] sur lesquels il faut agir par des stratégies globales de promotion, de prévention, de traitement et de guérison mobilisant l'ensemble de l'appareil gouvernemental » (p.7, Organisation mondiale de la santé, 2013). L'action envers les jeunes doit donc s'appuyer sur les facteurs de risque et de protection de la santé mentale et sur le déploiement d'un continuum d'interventions complémentaires allant de la promotion de la santé

mentale de tous, en amont des problèmes, jusqu'au soutien des jeunes qui ont à composer avec un diagnostic de trouble mental. Cela implique un financement adéquat de l'ensemble des services du continuum ainsi qu'une collaboration accrue entre les acteurs de santé publique, les prestataires de soins de santé et de services sociaux ainsi que les acteurs d'autres secteurs. Tous ont un rôle à jouer et contribuent à l'action sur les différents déterminants de la santé mentale tout au long de la vie.¹

Pour maximiser les effets des mesures de soutien et des services mis en place pour les jeunes, les conditions matérielles, physiques et sociales qui contribuent à renforcer la capacité à faire face aux défis de la vie doivent être réunies, en commençant par le soutien à l'expérience parentale.¹ »

« Fin octobre, l'Association des médecins psychiatres du Québec lançait un mouvement de réflexion entourant la santé mentale des jeunes de la « génération alpha », celle née depuis 2010. Elle souhaite implanter dans les écoles des cours d'éducation à la santé mentale.

Une fois la population éduquée, estime Mme Proulx, « on l'incite à aller chercher de l'aide lorsque nécessaire et on sensibilise l'entourage aux problèmes de santé mentale.² »

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.

² Proulx, France, psychiatre (2019). *Investir en première ligne pour contrer le syndrome des portes tournantes*. Journal Le Soleil, le 16 novembre 2019.