

Comprendre la santé mentale

Aperçu

- La santé mentale est la capacité à nous sentir, à penser et à agir de manières qui nous aident à jouir de la vie et à faire face aux difficultés.
- Des problèmes de santé mentale peuvent surgir quand une personne vit beaucoup de détresse.
- Beaucoup de raisons peuvent amener une personne à ressentir la détresse mentale. Souvent, elle est reliée à des événements qui se produisent dans son environnement ou à la compréhension qu'en a la personne.
- La manière de voir les événements est propre à chaque personne et peut avoir des incidences sur son bien-être.
- Une personne peut vivre les aspects positifs et négatifs de la santé mentale en même temps.

Tout comme l'état de santé physique d'une personne varie au fil du temps, son état de santé mentale peut fluctuer. **La santé mentale, tout comme la santé physique, comporte des aspects positifs et négatifs.** Une personne peut avoir une bonne santé mentale sur certains points, mais être aux prises avec des difficultés dans certains autres aspects de sa vie.

De nombreux mots servent à décrire la santé mentale, et certains peuvent être plus ou moins blessants. Des expressions comme « troubles mentaux », « maladie mentale », « difficultés de santé mentale » et « problèmes de santé mentale » ont toujours été stigmatisantes. Elles peuvent aussi être pathologisantes et laisser entendre que les expériences sont « anormales ». Ces termes, utilisés seuls, peuvent ne pas vraiment rendre compte de tous les sens de la santé mentale ou faire valoir la santé mentale dans le cadre de l'expérience humaine. Dans ce chapitre, nous tentons de présenter une vaste gamme de définitions de la santé mentale et de ses différents aspects, pour refléter les expériences vécues.

Il importe également de comprendre l'effet du contexte sur la santé mentale d'une personne, et de réfuter les mythes qui l'entourent. Le contexte comprend les milieux et les situations dans lesquels se trouve une personne. C'est un mythe de croire que tout ce qui concerne la santé mentale est relié exclusivement

à l'état de santé mentale que vit la personne et que l'état de santé mentale de la personne dépend seulement de ce qui se passe en son for intérieur.

La santé mentale englobe aussi les interactions d'une personne avec ses divers environnements (comme les stimuli sensoriels, la famille, l'école, le milieu de travail et les réseaux de soutien).

L'état de santé mentale d'une personne dépend souvent des ressources auxquelles elle a accès mis à part elle-même, par exemple des services, un logement sûr, du soutien social, de la nourriture saine, de la documentation au sujet de la santé mentale ou des activités valorisantes. Ces ressources aident la personne à évoluer et à vivre sainement en plus de lui procurer la confiance nécessaire pour aller au contact des autres.

Chaque personne a des forces intérieures (p. ex. leurs émotions, pensées, attitudes, façons de voir et comportements) qui peuvent contribuer à sa bonne santé mentale.

La santé mentale d'une personne peut varier d'une journée à l'autre, car la santé mentale n'est pas un état figé ni un état qu'on peut caractériser par l'opposition de « tout » ou de « rien » — elle est dimensionnelle. Une personne peut se sentir mieux un jour et pire, un autre. Tout dépend de ce qui se passe dans sa vie. **La santé mentale dépend de la personne, des contextes dans lesquels elle évolue et de ses réactions à ces contextes.**

Définir la santé mentale

Il existe de nombreuses définitions de la santé mentale. L'Agence de santé publique du Canada (2006)¹ lui donne un sens large, soit « la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle. »

La **santé mentale** est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés.

Santé mentale positive : de faible à optimale

La santé mentale comporte des éléments positifs. La santé mentale ne se définit pas seulement comme l'absence de problèmes. La **santé mentale positive** est souvent décrite en fonction d'un continuum allant de la faible santé mentale positive (parfois décrite comme languissante) à la santé mentale positive optimale (parfois décrite comme florissante²). Le diagramme qui suit illustre ce continuum.

Voici en quoi consiste la santé mentale positive optimale :

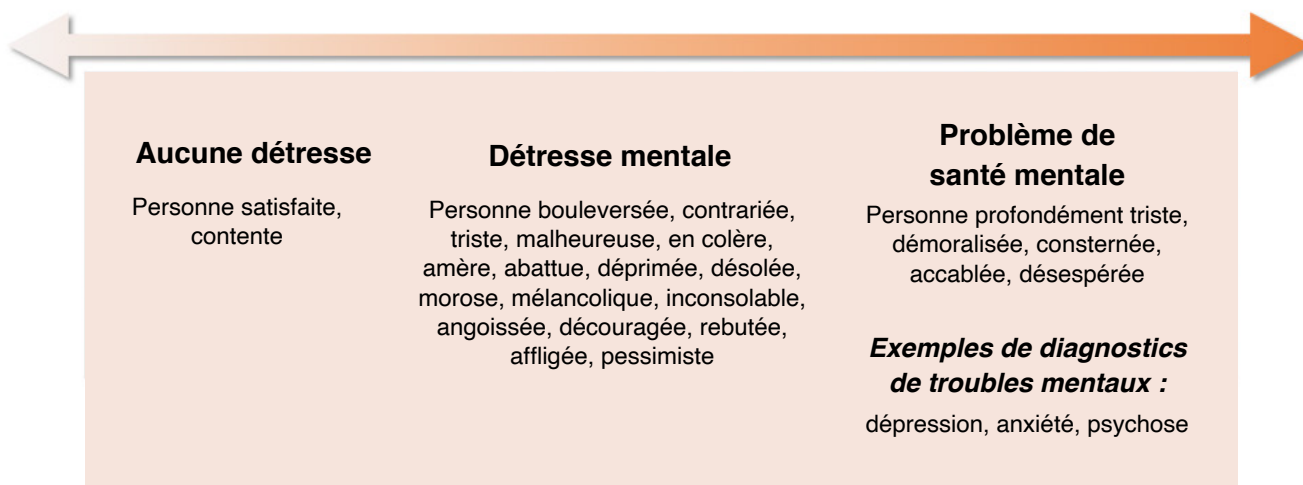
- La personne ressent régulièrement des émotions positives.
 - Exemples : elle est de bonne humeur, heureuse, joyeuse, calme et paisible.
- Elle est généralement satisfaite de la vie.
- Elle éprouve du bien-être psychologique.
 - Exemples : elle évolue en tant que personne, se sent utile, s'accepte.
- Elle éprouve du bien-être social.
 - Exemples : elle se sent incluse, elle se sent acceptée par les autres et la société.

À l'autre extrême, la **faible santé mentale positive** signifie que la personne éprouve rarement des émotions positives et un sentiment de satisfaction face à la vie et qu'elle n'est pas régulièrement dans un état de bien-être psychologique et social. **Le simple fait que la santé mentale positive d'une personne est faible n'est pas automatiquement synonyme d'une grande détresse.** C'est juste que la personne n'est pas très souvent dans un état positif. Nombreux sont les gens dont l'état de santé mentale est modéré.



Santé mentale négative : de l'absence de détresse aux problèmes de santé mentale

La santé mentale peut aussi aller de l'absence de détresse à de graves problèmes de santé mentale comme l'illustre le diagramme ci-dessous :



Qu'est-ce que la détresse mentale?

Quand la situation de la personne devient difficile (p. ex. en raison de l'exclusion, d'un examen à passer, d'une entrevue d'emploi à venir, de l'entrée en contact avec une nouvelle personne), cette dernière peut sentir le stress monter en elle — une « réaction au stress ». Un tel stress est aussi appelé détresse mentale. La **détresse mentale** n'est pas nécessairement mauvaise. Elle peut motiver une personne de faire quelque chose.

La détresse mentale est un état psychologique caractérisé par des sentiments négatifs et qui est souvent le signal de stress.

Par exemple, elle peut inciter une personne à accéder à des services de soutien qui peuvent l'aider à composer avec les défis. La détresse mentale peut aussi amener une personne à adopter certains comportements ou à poser certains gestes qui peuvent contribuer à réduire son stress.

La détresse peut comprendre de nombreux éléments positifs et négatifs, dont :

- des sentiments (p. ex. dynamisme et motivation c. épuisement et frustration);
- des pensées (p. ex. des pensées positives : « C'est nouveau, mais je vais essayer » au lieu de pensées négatives : « Quelle opinion ces gens se feront-ils de moi? »);
- des réactions de l'organisme (p. ex. douleurs musculaires ou maux de ventre, palpitations, tremblements);
- des comportements (p. ex. accès à du soutien ou création d'un plan plutôt qu'vivement ou hurlements).

La détresse mentale est une composante de la santé mentale et elle diffère d'une personne à l'autre. **La détresse peut faire partie d'une bonne santé mentale.** Les sentiments qu'on éprouve en période de détresse (p. ex. tristesse, contrariété, panique ou colère) sont souvent des réactions très pertinentes aux défis que comporte la vie. Ce sont des moyens qu'utilisent le corps ou l'esprit pour indiquer à la personne qu'elle fait face à quelque chose de difficile ou de bouleversant. Si, à l'occasion, une personne se sent stressée ou dépassée, il ne faut pas en conclure qu'elle ne jouit pas d'une santé mentale positive. Il importe de prêter attention à nos épisodes de stress et d'y faire face de manière à ne pas amplifier la détresse pour assurer une bonne santé mentale.

Quand des gens vivent de la détresse mentale, ils ne sont ni « malades » ni « dérangés ». Ils ont besoin de patience et de soutien. Les gens doivent avoir l'occasion de développer des aptitudes et d'éprouver de la détresse de manière saine. Il se peut aussi que ce soit le milieu environnant, et non la personne, qui doit être adapté.

Que sont les problèmes de santé mentale?

Quand les causes de la détresse d'une personne sont intenses ou ne s'estompent pas et que les sources de stress surpassent les ressources de la personne, la détresse mentale peut devenir un **problème de santé mentale**. Les causes des problèmes de santé mentale peuvent être à la fois internes (p. ex. l'état physique et la génétique) et externes (p. ex. l'environnement et des événements traumatisants).

Des problèmes de santé mentale se manifestent quand les causes de la détresse l'emportent sur les ressources de la personne.

Selon les Australian Mental Health First Aid Intellectual Disability Guidelines³ :
 « Un problème de santé mentale survient lorsque la façon normale de penser, de se sentir et d'agir de la personne est modifiée en profondeur. Au point où la personne a du mal à continuer à vivre. Le problème ne disparaît pas rapidement ou encore se prolonge au-delà de la durée normale de telles émotions ou réactions. Il peut s'agir d'une maladie mentale diagnostiquée, d'une dégradation de la santé mentale ou d'un problème non diagnostiqué ou d'un problème relié à la consommation d'alcool ou de drogue. » [Traduction libre]

Un problème de santé mentale peut faire en sorte que la personne ait besoin de soutiens en sus des stratégies et des ressources auxquelles elle a déjà accès. **La détresse mentale et les problèmes de santé mentale peuvent se produire en même temps.** Les problèmes de santé mentale peuvent nuire à l'emploi de la personne, à ses expériences scolaires et à l'atteinte de ses objectifs personnels et relationnels. En raison de son état, la personne peut ne pas se sentir bien et avoir du mal à fonctionner dans différentes sphères de la vie qui lui importent.

Voici ce que peut vivre une personne ayant des problèmes de santé mentale :

- souffrances émotionnelles;
- perte de la maîtrise de ses émotions;
- immense tristesse ou colère ou les deux;
- épuisement;
- isolement;
- interactions sociales négatives persistantes;
- fonctions cognitives incohérentes (p. ex. problèmes de concentration; trous de mémoire);
- pensées suicidaires.

Traditionnellement, les guides de littérature en santé mentale font la distinction entre un problème de santé mentale et une maladie ou un trouble mental. Les expressions « maladie ou trouble mental » sont souvent utilisées pour rendre compte d'une « maladie diagnostiquable qui affecte la pensée, l'état émotionnel et le comportement d'une personne et nuit à la capacité de celle-ci à travailler, à effectuer d'autres activités quotidiennes et à entretenir des relations personnelles satisfaisantes ⁴. » [Traduction libre]

« **Diagnostiquable** » est un adjectif qui sert à indiquer que les modes de penser, de se sentir et d'agir de la personne correspondent à des descriptions consignées dans un système de classification, et que ces modèles ont un effet négatif sur la vie de la personne. Comme les diagnostics font partie du modèle médical de l'étude des pathologies, ils peuvent être très stigmatisants et humiliants et peuvent empirer les problèmes de santé mentale dans certains cas. Ceci dit, d'autres sont favorables au diagnostic d'un problème de santé mentale, car il permet d'utiliser une étiquette commune et un langage qui aide à expliquer les expériences. Il peut

aussi aider à obtenir des services de soutien (p. ex. les établissements de santé et de services sociaux peuvent avoir besoin d'un diagnostic pour être à même d'accéder aux ressources). Voici certains systèmes de classification courants : le **Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux**, publié par l'American Psychiatric Association (Association américaine de psychiatrie) ou la **Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes** publiée par l'Organisation mondiale de la Santé.

Ces étiquettes reposent sur le jugement d'une personne (habituellement un clinicien ou une clinicienne) et peuvent parfois ne pas être complètement justes. Dans certains cas, des préjugés sexistes et le racisme peuvent influencer sur le diagnostic. Certains services de santé mentale peuvent refuser de prendre en charge des personnes autistes, car elles ont un diagnostic d'autisme. Il se peut que des spécialistes ne réalisent pas ou ne comprennent pas que des difficultés constituent des problèmes de santé mentale quand une personne a une étiquette d'autisme. Il arrive également que des spécialistes ne prêtent pas une oreille attentive à ce que leur disent des autistes. La santé mentale des autistes peut en être grandement affectée.

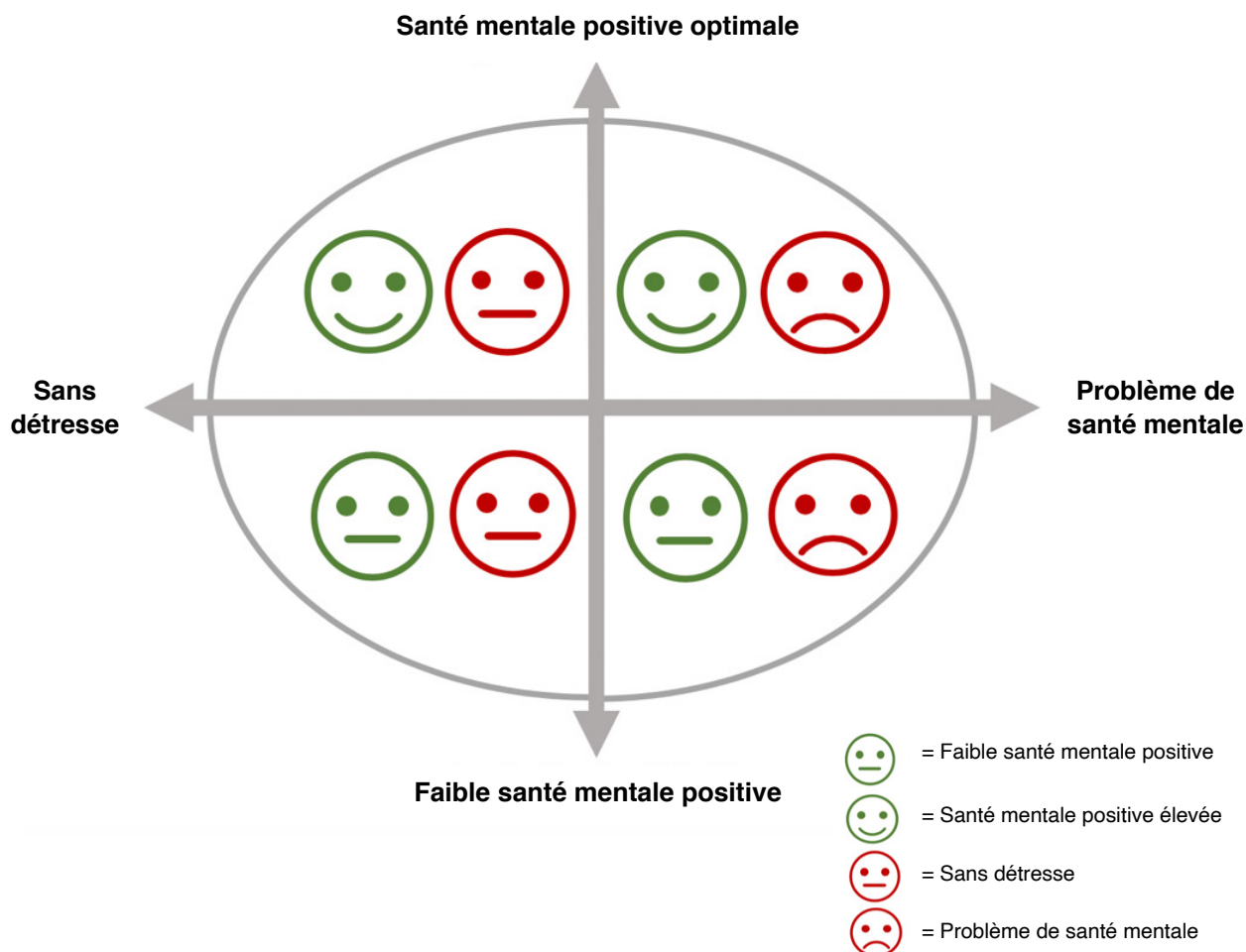
La santé mentale selon deux dimensions

Ces deux dimensions (le continuum de la santé mentale positive et le continuum de la détresse mentale) sont reliées, mais distinctes⁵. La santé mentale d'une personne peut représenter différentes combinaisons de détresse et de santé mentale positive. Ainsi, une personne peut avoir des états de santé mentale positive tout en éprouvant de la détresse mentale. Elle peut aussi avoir une faible

Diagnostiquable signifie :

1. que les modes de penser, de se sentir et d'agir de la personne correspondent à des descriptions consignées dans un système de classification;
2. que ces modes ont un effet négatif sur la vie de la personne.

santé mentale positive sans toutefois ressentir beaucoup de détresse mentale. D'autres encore peuvent avoir une faible santé mentale positive et être aux prises avec des problèmes de santé mentale. Le diagramme ci-dessous illustre ces cas.



Il importe ici de retenir que l'état de santé mentale d'une personne peut être positif et négatif. Quand une personne pense à être « en santé mentalement », elle pense probablement à ce dont elle a besoin pour qu'elle puisse jouir d'une santé mentale positive tout en atténuant la santé mentale négative. Si une personne autiste éprouve beaucoup de détresse mentale ou a des problèmes de santé mentale, elle peut vouloir recevoir davantage d'aide. Le **chapitre 6** et le **chapitre 7** de ce guide traitent des différents types de soutien offerts.

Références bibliographiques

1. Gouvernement du Canada. (2006). *Aspect humain de la santé mentale et des troubles mentaux au Canada en 2006*. www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf.
2. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.
3. Mental Health First Aid Australia. (2019). *MHFA Intellectual Disability Guidelines*. Retrieved from: https://mhfa.com.au/sites/default/files/mhfa_id-guidelines_sept_2019.pdf.
4. Kitchener, BA, Jorm, A. F., Kelly, C.M., Pappas, R., & Frize, M. (2010). *Mental health First Aid Manual* (2nd Ed.). Melbourne: Mental Health First Aid Australia.
5. Keyes, C.L.M. (2014). Chapter 11 – Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In G.F. Bauer & O. Hammig (Eds.), *Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A Transdisciplinary Approach* (pp. 179-192). New York: Springer.