



Florence Yvon,
Ph.D., chargée de projets,
ACSM filiale de Montréal



Catherine Gareau-Blanchard,
M. Sc., conseillère principale et
formatrice, ACSM filiale de Montréal

SOCIÉTÉ

Approche de promotion et prévention en santé mentale : jeunes et contexte de pandémie

Au sein de leur pratique, les conseillers et conseillères d'orientation (c.o.) sont confrontés à une variété de besoins et de problèmes liés, directement ou indirectement, au concept de santé mentale. Pensons par exemple à l'évaluation des effets d'un problème de santé mentale sur la démarche d'orientation d'un élève, ou au soutien à l'intégration en emploi d'un jeune en rétablissement. Mais l'intervention des c.o. peut, et doit, aussi s'inscrire en amont, avant l'apparition des problèmes de santé mentale, dans une perspective de promotion et de prévention.

Promotion et prévention : les clés de la santé mentale

a) Définition des concepts de santé et de maladie mentale

Avant d'énumérer les bienfaits de certaines approches en santé mentale, il importe d'établir des bases communes sur ce qu'est la santé mentale.

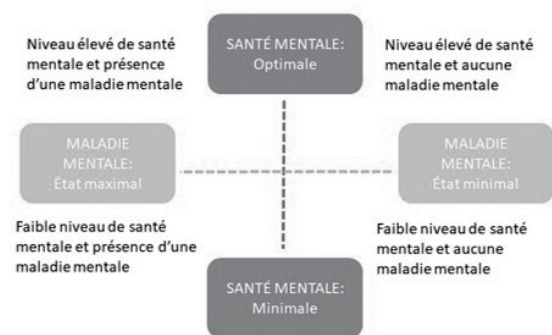
Alors que socialement la santé est reconnue assez unanimement comme un concept positif, il en est tout autrement pour la santé mentale. Pourtant, si parler de sa santé physique renvoie à des composantes qui jouent bien leur rôle et contribuent à notre bien-être, pourquoi serait-ce différent pour la santé mentale ?

Rappelons que la santé comprend à la fois les composantes physiques, psychologiques et sociales d'un individu (OMS, 2018). Il en est de même pour ce qui est d'une compréhension globale de la santé : une société en bonne santé doit prendre en considération les mêmes trois volets pour avoir un portrait réaliste de l'état de bien-être de sa population. La santé mentale n'est donc pas un « bonus », mais bien une composante intrinsèque du fonctionnement de chacun.

Ce que nous appelons « **santé mentale** » est un état psychologique qui fluctue tout au long de la vie, selon nos circonstances de vie et les ressources dont nous disposons. Être en bonne santé mentale permet de s'accomplir, de ressentir et de fonction-

ner adéquatement (OMS, 2018). Plus concrètement, c'est aussi ce qui nous permet d'avoir un équilibre de vie, de surmonter les épreuves avec résilience et de faire face au stress.

La bonne santé mentale n'est pas non plus l'opposé de la maladie mentale. Plutôt que de constituer les deux pôles d'un même continuum, ces deux concepts possèdent chacun le leur, interagissant l'un avec l'autre. Ainsi, notre santé mentale fluctue dans le temps (c.-à-d. d'une journée à l'autre, ou d'une année à l'autre), et il en est de même pour l'état de la maladie mentale. Ces deux continuums



étant interinfluants, une bonne santé mentale peut influencer positivement sur le spectre de la maladie (p. ex., diminuer l'importance de certains symptômes par de bonnes capacités de gestion du stress, ou un bon soutien de la part du réseau social). Par contre, un faible niveau de santé mentale (en présence ou non d'un diagnostic de maladie mentale) a

toujours une incidence négative sur le niveau de bien-être d'une personne. C'est pourquoi il est primordial que chacun prenne d'abord conscience de sa santé mentale, et qu'il dispose d'un pouvoir pour la maintenir ou l'améliorer.

b) L'approche de promotion-prévention adoptée par l'ACSM filiale de Montréal

Devant ces constats, l'approche de promotion et de prévention est pertinente pour aborder la santé mentale d'une société comme celle d'un individu. Plutôt que de se limiter à une approche uniquement curative du sujet, l'Association canadienne pour la santé mentale prône une stratégie proactive qui passe par la promotion d'une bonne santé mentale et d'habitudes de vie la favorisant, tout en prévenant l'apparition de troubles de santé mentale chez la population générale comme chez des sous-groupes plus précis (avec des mesures ciblées).

Afin de tendre vers cet objectif, il est important de comprendre les différents facteurs d'influence qui peuvent avoir une incidence sur la santé, qu'on appelle les déterminants sociaux de la santé. Ces facteurs jouent un rôle primordial en permettant de déterminer les sphères d'action où gouvernements, organisme et individus peuvent faire fructifier leurs efforts. On peut par exemple penser à des stratégies en milieu scolaire permettant aux jeunes de développer leurs capacités d'adaptation et leurs compétences sociales, ou à des initiatives en milieu hospitalier permettant aux patients d'avoir accès à des services d'information et de soutien psychologique. Dans le cadre de la pandémie de COVID-19, la promotion et la prévention en matière de santé mentale des populations paraissent d'autant plus prioritaires compte tenu de la crise sociosanitaire que nous vivons.

Pandémie et santé des jeunes

Bien que les jeunes soient considérés comme risquant moins de contracter le virus, l'ensemble des dommages collatéraux du confinement compromet la santé des enfants et des adolescents aussi bien sur le plan physique (p. ex., accès aux soins) que mental (p. ex., stress et anxiété). Récemment, les résultats préliminaires d'une étude menée au Québec de mai à août 2020 (laboratoire GRISE, Université de Sherbrooke) montrent une augmentation de la détresse psychologique rapportée par les adolescents et leurs parents. Bien que ces résultats appellent à une nécessaire prise de recul compte tenu de la période de diffusion en amont de la reprise scolaire (mai à août 2020), ces résultats nous rappellent l'importance de nous interroger sur les enjeux de santé mentale des jeunes et de leur famille.

Néanmoins, avancer que les enfants et les adolescents se trouvent systématiquement démunis dans des situations de stress serait ne pas tenir compte de leur réalité. En effet, les situations de stress sont fréquentes dans l'environnement, et les jeunes y sont confrontés dans différentes sphères de la vie quotidienne (c.-à-d. conflits avec des pairs, contexte scolaire et apprentissages, tensions dans le milieu familial, etc.) ou encore dans des situations de vie plus complexes (perte d'un proche, intimidation, maladies chroniques, contextes de maltraitance, etc.). Une étude récente montre notamment que les compétences de résilience et les stratégies d'adaptation positives sont présentes chez certains jeunes et favorisent leur bonne santé mentale dans cette période de pandémie (Zhang et coll., 2020).

Stress et santé mentale : un système adaptatif fondamental

a) Stress et autorégulation : sources du stress, évaluation subjective et réponse

Le stress permet une réaction d'alerte contre un danger survenu dans notre environnement et qui sous-tend des stratégies d'adaptation pour rétablir un équilibre optimal chez l'individu (c.-à-d. homéostasie). Plus complexe qu'un simple processus d'action-réaction, l'adaptation au stress a été décrite comme un processus transactionnel impliquant les ressources de l'individu (c.-à-d. antécédents), l'évaluation subjective de la situation (c.-à-d. dangerosité et contrôlabilité de l'événement, disponibilité du soutien) et les modalités de réponse mises en place pour faire face aux stressés (c.-à-d. stratégies d'adaptation ou *coping*; Lazarus et coll., 1984; Koleck et coll., 2003).

Par conséquent, les problèmes de santé mentale liés au stress (p. ex., détresse psychologique) peuvent être provoqués par des dysfonctionnements repérés à plusieurs étapes du processus d'adaptation. En effet, les difficultés rencontrées pourraient trouver une origine aussi bien dans une perception erronée de nos compétences (faible efficacité personnelle, estime de soi) que dans l'absence de soutien social, mais aussi dans la rigidité des stratégies d'adaptation invoquées.

b) Stratégies d'adaptation et événements non contrôlables

Si de nombreuses stratégies d'adaptation ont été décrites et peuvent opérer de concert, les *stratégies actives ou d'engagement* (c.-à-d. résolution de problème, réévaluation positive de la situation, expression émotionnelle constructive, acceptation

des émotions expérimentées, etc.) favoriseraient une meilleure adaptation par comparaison aux *stratégies dites passives ou d'évitement* (c.-à-d. fuite cognitive et comportementale, ruminations, abattement, suppression émotionnelle, décharge émotionnelle, retrait social, recherche d'un coupable, pensée magique, etc.).

Enfin, les *stratégies centrées sur le problème* (c.-à-d. modification de la situation ou de ses conséquences) seraient plus efficaces à long terme que les *stratégies centrées sur l'émotion* (modification de la tension émotionnelle; Koleck et coll., 2003). Bien que des différences soient observées entre ces deux types de stratégies, il est important de les examiner dans leur complémentarité, et non dans leur opposition. En réalité, ces deux types de stratégies d'adaptation sont souvent combinées, ou encore les stratégies centrées sur les émotions (spécifiquement la réévaluation positive, la réinterprétation ou la distraction) peuvent favoriser ou précéder les stratégies centrées sur le problème. Par conséquent, la régulation émotionnelle favoriserait une résolution constructive des problèmes (Zimmer-Gembeck et Skinner, 2016).

Pour conclure, dans un contexte de stress lié à la crise sociosanitaire de COVID-19, il semble impossible d'avoir un contrôle aussi bien sur la durée de la pandémie que sur l'ensemble des modifications sociétales liées (distanciation physique, restriction des déplacements, modification des rythmes scolaires). Par conséquent, les stratégies d'adaptation typiques, c'est-à-dire actives et centrées sur le problème, peuvent s'avérer coûteuses et risquent donc plus d'entraîner un épuisement des individus. Il conviendrait ainsi de privilégier des stratégies qui permettent à l'individu de s'adapter à l'événement en déployant moins d'effort pour les changer. Parmi ces stratégies sont recensés la réévaluation cognitive, l'accent sur le positif, la distraction et, enfin, l'acceptation volontaire aussi bien du contexte que des émotions expérimentées. Plus spécifiquement, la combinaison de la réévaluation cognitive avec l'acceptation serait particulièrement bénéfique pour l'adaptation à ce type de situation (Zimmer-Gembeck et Skinner, 2016).

Adaptation au stress chez les jeunes : actions de promotion et de prévention en santé mentale

Pendant l'enfance et l'adolescence, les processus exécutifs permettant la flexibilité et l'autorégulation sont en pleine maturation. Par conséquent, un soutien provenant du cadre familial ou psychoéducatif profite grandement au développement des compétences des jeunes (Compas et coll., 2001).

Les jeunes sont en mesure de développer des stratégies d'adaptation, néanmoins celles-ci peuvent s'avérer plus ou moins efficaces en l'absence d'un soutien familial pour aiguiller leur régulation émotionnelle (Thomsen et Greve, 2013). Une étude récente, propre au contexte de la pandémie de COVID-19, a notamment confirmé l'effet bénéfique du soutien parental pour le maintien d'une bonne santé mentale des jeunes (Ellis et coll., 2020). De plus, le soutien de l'entourage serait d'autant plus efficace lorsqu'il s'inscrit dans une transmission de stratégies de régulation (Thomsen et Greve, 2013), avec des temps de discussion réflexifs sur la situation vécue, mais également par une aide à la régulation de l'usage des réseaux sociaux (c.-à-d. favoriser les contacts virtuels ciblés plutôt que la surexposition médiatique des réseaux sociaux divers; Ellis et coll., 2020).

S'intéresser à la santé mentale des jeunes exige donc d'appréhender les ressources qui leur sont propres, mais également celles mises à disposition par leur entourage. Il convient donc d'envisager la santé mentale dans sa globalité et de cibler les interventions en fonction des spécificités et des interactions propres au système dans lequel fait partie chaque individu. C'est dans cette optique qu'ont été développés les programmes de l'[ACSM filiale de Montréal](#).

Afin d'être cohérents avec l'approche compréhensive et d'éducation propre à la promotion et à la prévention, nous avons mis sur pied la conférence *La santé mentale démystifiée*. Comme son nom l'indique, elle vise à aborder le sujet de manière claire, vulgarisée et instructive. Afin de bien comprendre les facteurs qui ont une influence sur leur santé mentale et celle de leurs proches, les participants en apprennent plus sur ses composantes principales (émotions, perceptions, stress, facteurs de protection et de vulnérabilité). La formation leur permet également de mettre en application leur pouvoir d'agir en développant ou en adoptant des stratégies concrètes qui favorisent le bien-être. Un des objectifs de l'activité est finalement de faire connaître aux participants les ressources d'aide disponibles ainsi que quelques moyens de venir en aide à des proches ou à des collègues dont la santé mentale semble se détériorer.

En ce qui concerne plus précisément la clientèle jeunesse, l'ACSM filiale de Montréal dispose de l'outil pédagogique [Adap.t](#). Ce dernier est destiné au milieu scolaire, plus précisément aux jeunes de 12 à 15 ans. Basé sur les capacités d'adaptation et les compétences socioémotionnelles, son contenu est divisé en cinq fascicules différents, indépendants mais complémentaires. Chacun aborde une thématique particulière avec des activités ludiques et dynamiques, prêtes à être animées par les intervenants, les enseignants ou même les parents eux-mêmes. Grâce à sa formule clés

en main, gratuite et téléchargeable directement sur le site Web de l'ACSM filiale de Montréal, Adap.t est un outil de choix pour tous ceux qui veulent influencer positivement sur la santé mentale des jeunes.



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal

En conclusion, s'adapter dans les situations de stress fait intervenir plusieurs composantes. Par ailleurs, dans une perspective de promotion et de prévention en santé mentale, il semble primordial de sensibiliser et d'accompagner les individus vers les meilleures pratiques à adopter, mais aussi de leur permettre de prendre conscience de leurs compétences.

Références

- COMPAS, B.E. et coll. 2001. « Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research ». *Psychological Bulletin*, vol. 127, n° 1, pp. 84-127.
- ELLIS, W.E., L.M. FORBES et T.M. DUMAS. 2020. « Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis ». *Canadian Journal of Behavioral Sciences*, vol. 52, n° 3, pp. 177-87.
- KOLECK, M., M. BRUCHON-SCHWEITZER et M.L. BOURGEOIS. 2003. « Stress et coping : un modèle intégratif en psychologie de la santé ». *Annales médico-psychologiques*, vol. 161, pp. 809-15.
- LAZARUS, S. et S. FOLKMAN. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer.
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. 2018. *La santé mentale : renforcer notre action*. www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.
- THOMSEN, T. et W. GREVE. 2013. « Accommodative coping in early adolescence: An investigation of possible developmental components ». *Journal of Adolescence*, vol. 36, pp. 971-81.
- ZHANG, C. et coll. 2020. « The psychological impact of the COVID-19 pandemic on teenagers in China ». *Journal of Adolescent Health*, pp. 1-9.
- ZIMMER-GEMBECK, M.J. et E.A. SKINNER. 2016. « The development of coping: Implications for psychopathology and resilience ». Dans Cicchetti, D., *Developmental Psychopathology: Risk, Resilience, and Intervention*. Oxford, Angleterre, pp. 485-545.



TOUT LE QUÉBEC
S'INVESTIT

À LA RECHERCHE DE DÉFIS STIMULANTS ?

Choisir la santé et les services sociaux, c'est :

- faire ton choix de carrière parmi plus de 200 métiers et professions ;
- avoir d'excellentes perspectives d'emploi ;
- t'accomplir dans un travail enrichissant ;
- faire une différence dans la vie des gens.

Visite Quebec.ca/carrieresensante

Votre
gouvernement

Québec