

Qu'est-ce que la santé mentale



Santé mentale : définition et facteurs en jeu

La santé mentale est un état de bien-être indispensable pour se sentir en bonne santé. Elle ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique. La santé mentale fluctue en permanence parce qu'elle dépend de nombreux facteurs. Il est possible d'agir sur certains.

Santé mentale : de quoi parle-t-on ?

La santé mentale est un état de bien-être indispensable pour se sentir en bonne santé. Elle ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique.

Comme le fait d'être en bonne santé physique, **être en bonne santé mentale** permet de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir, d'agir, de s'intégrer dans une communauté familiale, amicale, scolaire, professionnelle et de participer à la vie socio-économique.

Santé mentale et santé physique sont indissociables l'une de l'autre et sont d'ailleurs souvent imbriquées, l'une influençant l'autre et inversement.

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale », c'est l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui le dit.

La santé mentale n'est pas un état figé, elle est une recherche permanente d'un état d'équilibre psychique, propre à chaque personne, selon ses conditions de vie et les événements qu'elle vit ou qu'elle a vécus.

Une personne peut ne souffrir d'aucune maladie psychique sans pour autant se sentir en bonne santé mentale. À l'inverse, une personne peut bénéficier d'un bien-être mental satisfaisant tout en ayant un trouble psychique bien traité.

Maintenir une bonne santé mentale est aussi l'une des meilleures façons de se préparer à traverser les moments les plus difficiles de la vie, sur le plan personnel ou professionnel.

Comment évaluer son bien-être mental ?

Vous éprouvez un sentiment de bien-être mental si :

- vous parvenez à exprimer vos talents et qualités ;
- vous vous sentez capable de réaliser vos projets et de gérer votre vie ;
- vous supportez les tensions normales de la vie et les tracasseries du quotidien ;
- vous jouez un rôle actif au sein de votre famille, de vos amis, de votre communauté et dans votre travail (ou dans vos études).

Quels sont les facteurs en jeu dans la santé mentale ?

La santé mentale fluctue en permanence parce qu'elle dépend de nombreux facteurs. Sur certains de ces facteurs il est possible d'agir.

Le milieu de vie

Le lieu de résidence ou d'hébergement, la qualité du logement et l'environnement sont plus ou moins propices à une bonne santé mentale. Ainsi, qu'il s'agisse de l'environnement proche ou d'un environnement étendu à la population d'un pays ou même du monde, toutes les menaces environnementales (hébergement précaire, récession économique, flambée épidémique comme celle due au Covid-19, situation d'urgence humanitaire, déplacements) sont des agressions pour la santé mentale.

Les facteurs socio-économiques

Les ressources financières et le travail ont un rôle dans la santé psychique. Ainsi la pauvreté est un facteur défavorable. Les conditions de travail, les facteurs psychosociaux (stress, possibilité de prendre des décisions liées à ses tâches, liens avec les collègues, reconnaissance de l'expertise et des compétences, etc.), ainsi que la sécurité des lieux, la précarité du travail ou le chômage... influent sur le **bien-être psychique**.

L'histoire personnelle et relationnelle

Les événements (heureux ou malheureux) présents ou vécus dans le passé influent sur le psychisme. Certains événements douloureux qui surviennent pendant les périodes critiques du développement, notamment au cours de la petite enfance, sont particulièrement nocifs pour le psychisme. Par exemple, des pratiques éducatives sévères, des châtiments et violences corporels, le harcèlement compromettent la santé mentale de l'enfant, puis de l'adulte.

Un environnement relationnel bien structuré en famille, entre amis, dans une communauté, avec des collègues de travail est un facteur protecteur.

L'usage de substances psychoactives est un facteur de déséquilibre psychique.

Les facteurs biologiques et génétiques

Les facteurs biologiques et notamment génétiques (hérédité) expliquent la fréquence de certains troubles psychiques (autisme par exemple).

L'état de santé physique

Une maladie physique, surtout lorsqu'elle est chronique, peut altérer la santé mentale (dépression, anxiété, etc.). Inversement, des troubles psychiques peuvent aggraver l'évolution d'une maladie.

Santé mentale : quels sont les différents troubles ?

Une baisse de moral et la souffrance psychologique

Moments de stress, de tristesse, de dépréciation, de découragement, etc. : chacun connaît ces sentiments par moments, mais le plus souvent, ils sont temporaires et le bien-être psychologique s'installe à nouveau. Ces fluctuations de l'humeur et du « moral » sont normales.

Lorsque la souffrance psychologique devient importante et durable, la santé mentale est altérée.

La détresse psychologique réactionnelle

Elle est induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...) et elle n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental.

Les symptômes, relativement communs et le plus souvent anxieux ou dépressifs, apparaissent généralement dans un contexte d'accidents de la vie ou d'événements stressants et peuvent être transitoires.

Lorsqu'elle est temporaire et fait suite à un événement stressant, cette **détresse psychologique** est considérée comme une réaction adaptative normale. En revanche, lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique.

Les personnes en détresse psychologique nécessitent d'être accompagnées médicalement et psychologiquement jusqu'à la guérison. Mal repérée ou mal accompagnée, la détresse psychologique peut faire basculer la personne dans une maladie, vers un comportement auto-agressif (tentative de suicide) ou peut entraîner multiplier les difficultés sociales.

La souffrance psychologique liée à des troubles psychiatriques

La souffrance psychologique peut être en rapport avec une maladie psychiatrique, plus ou moins sévère et/ou handicapante (trouble obsessionnel compulsif, troubles anxieux graves, trouble bipolaire, etc.). Celle-ci nécessite un traitement adapté.

Les conséquences liées aux affections psychiatriques peuvent être importantes (handicaps, auto-agression, discrimination et exclusion sociale). C'est pourquoi une prise en charge spécialisée est nécessaire.

Comment prendre soin de sa santé mentale ?

Le ministère des Solidarités et de la Santé, Santé Publique France, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), le Psycom, le PsyLab, l'Infipp, l'Agence régionale de santé Nouvelle Aquitaine, l'Agence régionale de Santé Ile-de-France, Stopblues.fr, Drogues.gouv.fr, Drogues-info-service.fr, Info-depression.fr

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. Elle est influencée par les conditions de vie et de travail, des événements marquants, une prédisposition familiale ou encore la société. Chacun peut agir pour prendre soin de sa santé mentale.

La santé mentale : un état de bien-être

Une bonne santé mentale est un **état de bien-être psychique et social** qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler. Elle correspond également à la capacité d'une personne de mener une vie épanouissante pour elle, de nouer et d'entretenir des relations dans sa communauté de vie et d'y apporter une contribution. C'est un **état d'équilibre entre toutes les dimensions de la vie** : émotionnelle, physique, sociale, spirituelle, économique.

Comprendre ce qui influence la santé mentale

Il n'y a pas de santé sans santé mentale : la **santé mentale est une composante importante de la santé**. Influencée par l'éducation que l'on reçoit et les expériences vécues pendant l'enfance, elle évolue au cours de la vie, se consolide ou se détériore en fonction de facteurs extérieurs (amitiés, vie amoureuse, maladies, réussite scolaire, deuil, etc.), et des ressources propres de chaque individu (capacité à gérer le stress, à identifier ses émotions, par exemple).

NB : Être en bonne santé mentale, cela n'implique pas nécessairement que l'on n'a pas de troubles psychiques. On peut en effet vivre avec des troubles psychiques et ressentir un bien-être mental global, avoir des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime de soi.

Idées reçues sur la santé mentale

- "Les problèmes de santé mentale ne me concernent pas"
- "Handicap psychique et handicap mental, c'est pareil"
- "La seule façon de soigner les maladies mentales, c'est l'hospitalisation et les médicaments"
- "Les troubles psychiques, c'est pour la vie !"
- "Les personnes qui souffrent de troubles psychiques ne peuvent pas travailler"
- **Idées reçues sur le rétablissement après un trouble psychique**
- "Être rétabli, c'est ne plus rechuter"
- "Se rétablir, c'est guérir"
- "Il n'est pas possible de se rétablir de certains troubles psychiques"
- "Pour se rétablir, il suffit de trouver le bon traitement"

Quels sont les troubles psychiques ?

Un trouble psychique se caractérise par des symptômes identifiables par ceux qui en souffrent ou par leurs proches :

- **émotionnels** : tristesse, peur, angoisse, par exemple,
- **comportementaux** : agressivité, incapacité à exécuter les activités de la vie courante, usage abusif de certaines substances, etc.,
- **cognitifs** : difficulté à raisonner normalement, croyances anormales, troubles de la mémoire, etc.,
- **physiques** : maux de tête, troubles du sommeil, etc.,
- **sensoriels** : troubles de la perception visuelle ou auditive, par exemple.
- Parmi les troubles psychiques figurent :
 - les **troubles anxieux** : anxiété généralisée, trouble panique, trouble obsessionnel compulsif (TOC), phobies ;
 - les **troubles de l'humeur** : dépression, troubles bipolaires ;
 - la **schizophrénie** et autres troubles psychotiques ;
 - les **troubles des comportements alimentaires** : anorexie et boulimie ;
 - les **troubles de la personnalité** (personnalité paranoïaque, narcissique, etc.) ;
 - les **addictions**.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les troubles psychiques concernent environ **une personne sur quatre dans le monde**, quels que soient les pays et les cultures.

Quelques chiffres clés en France : les troubles psychotiques touchent **600 000 personnes** (environ 1 % de la population), plus d'une personne sur 10 a une phobie, 8 % des 18-75 ans connaissent des épisodes dépressifs, les crises de boulimie touchent 28 % des adolescentes et 20 % des adolescents (entre 10 et 19 ans). En 2015, 1,7 millions de Français âgés de plus de 16 ans ont été suivis pour des troubles psychiques.

Qu'est-ce qui influe sur la santé mentale ?

La santé mentale se consolide ou se détériore en fonction de facteurs extérieurs (amitiés, vie amoureuse, maladies, vie professionnelle, réussite scolaire, deuil, etc.) et des ressources individuelles (capacité à gérer le stress, à reconnaître ses émotions, par exemple).

Voici les principaux facteurs qui influent positivement ou négativement sur la santé mentale :

- le **parcours de vie** et la **présence d'événements marquants** tels que les traumatismes physiques ou psychiques dans l'enfance, le deuil, les séparations ;
- les **capacités et comportements individuels** : l'estime et la confiance en soi par exemple, ou encore une bonne forme physique influencent positivement la santé mentale. A l'inverse, la difficulté à communiquer ou la consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, drogues...) sont des facteurs défavorables ;
- le **contexte social, économique et politique** : le soutien social, de bonnes relations familiales, la sécurité économique ou la réussite professionnelle représentent des facteurs protecteurs, contrairement à l'isolement social, la pauvreté, le chômage, le stress au travail, le mal logement, l'échec scolaire, la discrimination, les inégalités entre les sexes ou les inégalités sociales, ou la peur de laisser un monde moins favorable à ses enfants ;

Idées reçues sur la santé mentale de l'enfant et du parent

- "Baby blues et dépression, c'est pareil !"
- "Le baby blues ne touche pas les hommes"
- "Les troubles psychiques n'apparaissent pas dès l'enfance"
- "Un enfant émotif et anxieux a un problème psy"

Idées reçues sur la santé mentale du jeune

- "Les problèmes de santé mentale ne concernent pas les jeunes"
- "Les psys, c'est pour les fous !"
- "Quand on dit « T'es bipo » ou « T'es schizo », ce sont des insultes gentilles"
- "La seule façon de soigner les maladies mentales, c'est l'hospitalisation et les médicaments"
- "Les troubles psychiques, c'est pour la vie !"

Comment préserver sa santé mentale ?

Pour améliorer ou préserver sa santé mentale, il existe différentes manières d'agir.

Adopter une bonne hygiène de vie

Il est recommandé de pratiquer régulièrement une activité physique (marche, course, natation ou cyclisme) et de diminuer les excitants (café, alcool, tabac) qui ont un impact sur la qualité du sommeil et le niveau général d'anxiété.

S'entraîner au bien-être mental

Dans le contexte du bien-être mental, on retiendra la combinaison d'interventions psychothérapeutiques ou psychocorporelles (thérapies cognitivo-comportementales, relaxation, méditation pleine conscience,...)

Parmi les pratiques évoquées, la **méditation dite « de pleine conscience »** vise à permettre de mieux connaître les émotions et à les accepter. Concrètement, il s'agit de prêter attention à l'expérience qui se déroule dans l'instant (par exemple en étant assis mais aussi en marchant, en mangeant, en faisant la vaisselle, sous la douche, dans les transports en commun, etc.), en essayant de laisser de côté sa propension à juger l'expérience comme étant bonne ou mauvaise. Des études ont montré que cette pratique réduit les ruminations mentales et calme l'agitation émotionnelle.

Prévenir les conduites addictives

Alcoolisme, tabagisme, toxicomanie, addictions médicamenteuses ou comportementales (jeu, réseaux sociaux, par exemple) sont des troubles de la santé mentale. Chacun de ces troubles est un facteur de mauvais pronostic pour l'autre, alors qu'ils ont souvent des facteurs de risques socio-environnementaux communs (stress, abandon, maltraitements dans l'enfance, adversité sociale, stigmatisation, etc.). Leur association contribue à l'exclusion sociale voire à des actes de délinquance.

L'environnement, la disponibilité et la facilité d'accès au produit, l'âge de début de consommation sont parmi les facteurs intervenant dans les addictions. Il existe aussi une prédisposition familiale.

Comment réagir face à un trouble psychique ?

L'offre de soins et d'accompagnement des personnes vivant avec un trouble psychique est variée. Il existe des lieux et des professionnels spécialisés dans les soins psychiques, des associations et groupes d'entraide mutuelle et aussi des traitements médicamenteux.

Encourager à contacter un professionnel ou une structure adaptée

Pour repérer une situation de mal-être chez un proche, il est essentiel de **consacrer du temps à dialoguer** avec la personne, avec une approche bienveillante et une écoute attentive. Il n'est pas question de poser un diagnostic de maladie, ni de chercher les raisons du mal-être. L'objectif est d'ouvrir le dialogue et d'encourager la personne à consulter un médecin ou contacter un dispositif d'entraide (lignes d'écoute, associations d'usagers des services psychiatriques, par exemple).

Les professionnels de santé à consulter en cas de suspicion de trouble psychique sont le médecin traitant, un psychiatre ou psychologue ou encore un centre médico-psychologique (CMP) de son secteur géographique. Il existe également des structures spécialisées pour les enfants et adolescents : les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP).

De nombreuses **lignes téléphoniques d'écoute** sont dédiées aux troubles psychiques. Par ailleurs, des **lieux physiques d'écoute** accueillent gratuitement les jeunes (Maisons des adolescents et Points d'Accueil et d'Écoute Jeunes), et les adultes en situation de précarité comme les bénéficiaires du RSA et les chômeurs de longue durée. Il existe enfin des associations et groupes d'entraide mutuelle.

Signaler une urgence psychiatrique

Certaines situations sont des urgences (abattement ou angoisse extrême, délire, violence envers autrui, tentative de suicide). Il faut réagir rapidement en contactant un service adapté (Samu, pompiers, service d'urgence psychiatrique, centre médico-psychologique, police).

Se former et s'informer

En France, chacun peut se former aux premiers secours en santé mentale, à l'image des formations de secourisme. Chaque année depuis près de 30 ans, l'opération grand public « Semaine d'information sur la santé mentale » contribue à mieux faire connaître les troubles psychiques. Cette semaine permet d'identifier les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien à la personne en situation de mal être.