

Santé mentale : comprendre les déterminants pour agir

Erwan Autès-Tréand,
responsable du pôle Vulnérabilité en santé,
agence régionale de santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine,
Isabelle Clavagnier,
infirmière conseillère technique,
ministère de l'Éducation nationale,
Marie-Claude Roberge,
conseillère scientifique, Institut national
de santé publique du Québec (Inspq),
Aurélien Tinland,
psychiatre, Assistance publique –
Hôpitaux de Marseille (AP-HM),
Sandrine Broussouloux,
chargée d'expertise en santé publique,
Emma Mouraire,
chargée d'études,
Unité santé mentale, Direction de la prévention
et de la promotion de la santé,
Santé publique France.

Hormis dans le cas des pathologies les plus sévères, la santé mentale a été longtemps un sujet de la sphère privée, alimentant les non-dits familiaux et la stigmatisation des personnes atteintes de troubles psychiques. Cependant, depuis quelques années – et plus encore depuis la pandémie de Covid-19 –, la parole se libère progressivement autour de cette question à la fois complexe et ancrée dans le quotidien. La santé mentale devient une affaire publique, d'autant plus que la crise sanitaire a révélé et amplifié une dégradation générale de la santé mentale, particulièrement marquée chez les jeunes, et spécifiquement chez les jeunes filles ; et ce alors que les offres de soins publics en psychiatrie et d'accompagnement psychologique sont fragilisées dans de nombreux territoires, insuffisants à couvrir les besoins.

Ces constats documentés, couplés à la décision du gouvernement français d'en faire une Grande Cause nationale en 2025, ont contribué à une forte médiatisation. C'est une opportunité pour réfléchir et agir collectivement sur ce défi sociétal. De nombreuses personnalités du monde artistique ou du monde médiatique, ou encore des influenceurs ont ainsi témoigné publiquement de leurs difficultés psychologiques, brisant davantage les tabous. Toutefois, au-delà de ces destins individuels, que recouvre le concept de santé mentale ? Que mesurent les études sur le sujet ? Et comment agir ? Ce dossier de *La Santé en action* propose un éclairage panoramique sur la situation, en présentant les récentes

connaissances scientifiques et en mettant en lumière des actions¹ et des pratiques de terrain intéressantes.

Dans une première partie, le concept de santé mentale est envisagé sous l'angle de la promotion de la santé, c'est-à-dire avec une approche globale et inclusive, concernant chacun d'entre nous. Ce concept, longtemps réservé au champ de la médecine et notamment de la psychiatrie, s'est élargi à la notion de bien-être psychique et de santé mentale positive.

Des facteurs de risque mais aussi de protection

Plusieurs contributions analysent les enjeux de cette évolution, le modèle théorique qui s'en dégage, les indicateurs de mesure qui en découlent. Est rappelée l'importance des déterminants sociaux et environnementaux de la santé mentale, liés aux conditions de vie des individus, qu'il s'agisse du logement, de l'accès aux soins, à l'éducation et à la culture, à la mobilité. Sont aussi abordés les facteurs de risque et de protection, et notamment celui, essentiel, des liens sociaux, dans un contexte de discriminations et de violences systémiques, auxquelles sont particulièrement exposées les populations minorisées. Les enfants, à commencer par ceux qui ont le plus besoin d'aide, subissent les failles d'un système qui les protège encore trop peu ou trop tard : selon la Cour des comptes, près de la moitié des sans-abris âgés de 18 à 25 ans furent, enfants, confiés à l'aide sociale à l'enfance. Un numéro est loin de suffire à couvrir ce vaste sujet. Pour plus de clarté, le fil conducteur du dossier a été organisé autour des axes de la Charte d'Ottawa (1986) qui promeut le fait de donner aux populations les moyens d'agir pour améliorer leur santé et de créer des conditions favorables à la santé pour tous. Pour illustrer l'« *élaboration de politiques pour la santé* » et la « *réorientation des services de santé* », un article revient sur la politique du Logement d'abord, éclairant ce que la notion d'*habiter* veut dire en termes de santé mentale, tandis qu'un autre se penche sur l'apport des conseils locaux de santé mentale (CLSM) pour organiser l'action dans les territoires. La « *création d'environnements favorables à la santé mentale* » est envisagée sous trois angles différents : comment organiser la ville pour une meilleure qualité de vie des habitants ?

Comment repenser le monde du travail pour que les salariés se réalisent ? Quelle école imaginer pour que les jeunes s'y sentent bien et aient envie d'apprendre, comme le propose le projet Epanouir au Québec ? Dans la partie « *renforcement des actions communautaires* », deux articles ont pour point commun de présenter des dispositifs contribuant à lutter contre la stigmatisation. Ainsi, dans les Deux-Sèvres, pendant la Semaine d'information sur la santé mentale, le camion d'*En voiture Pysmone* fait étape sur les marchés, dans les établissements scolaires ou dans les lieux culturels pour faire évoluer les représentations.

Renforcer le pouvoir d'agir de chacun

Enfin, dernier axe de la Charte, « *l'acquisition de compétences individuelles* » fait l'objet de plusieurs exemples internationaux notamment. Le développement des compétences psychosociales en milieu scolaire s'incarne de plusieurs façons, des ambassadeurs du dispositif Phare de prévention du harcèlement à l'école en France au programme MindMatters implanté dans des établissements en Suisse. La formation des acteurs de première ligne est un point essentiel, tout comme la mise à disposition d'outils numériques scientifiquement documentés et accessibles à tout public, telle l'application Minds. Une attention particulière est également portée à la pair-aidance qui reconnaît le savoir des patients et en fait un atout majeur du rétablissement, en collaboration avec les professionnels. Elle incarne l'esprit même de la Charte d'Ottawa : donner aux personnes concernées le pouvoir d'agir, transformer l'expérience du vécu en ressource collective, et rendre possible une santé mentale promue par tous et pour tous. ■

1. Pour d'autres initiatives, consulter Reperprev, le registre national des interventions de prévention efficaces ou prometteuses. En ligne : <https://reperprev.santepubliquefrance.fr/exl-php/accueil?CMD=CHERCHE&query=1>