

# Santé mentale : de quoi parle-t-on ?

**Sandrine Broussouloux,**  
chargée d'expertise en santé publique,  
**Ingrid Gillaizeau,**  
responsable de l'unité santé mentale,  
Direction de la prévention  
et de la promotion de la santé,  
Santé publique France,  
**Aude Caria,**  
directrice,  
Psycom.

## L'ESSENTIEL

► Longtemps limité aux troubles psychiatriques, le concept de santé mentale s'est élargi, incluant désormais le bien-être émotionnel, psychologique et social de chacun. Cette approche globale et inclusive, qui n'oblitére en rien la réalité des troubles psychiques et de leur prise en charge, reconnaît que tout le monde a une santé mentale, marquée par des facteurs individuels, sociaux et environnementaux. Le « *modèle du double continuum* » montre que l'on peut aller bien malgré un trouble psychique, ou mal sans en avoir. Dès lors, la promotion de la santé mentale implique toutes les politiques publiques, au-delà du seul domaine médical, afin d'améliorer la qualité de vie de tous.

Les conceptions liées à la santé mentale ont beaucoup évolué ces dernières décennies. Il est désormais admis que la définition de la santé mentale ne se réduit pas aux seuls troubles psychiques, mais qu'elle inclut également une dimension de bien-être. Ainsi, elle ne concerne plus uniquement les personnes souffrant de troubles : elle nous concerne toutes et tous [1]. Cette évolution ne se limite pas à un changement conceptuel : elle transforme aussi les façons de promouvoir la santé mentale, de prévenir et prendre en charge les troubles psychiques. Les enjeux sont multiples : qui est concerné ? Quels facteurs influencent la santé mentale ? Et qui peut agir pour la

préserver ou la soigner ? Ces changements marquent un pas décisif vers une approche plus universelle et inclusive.

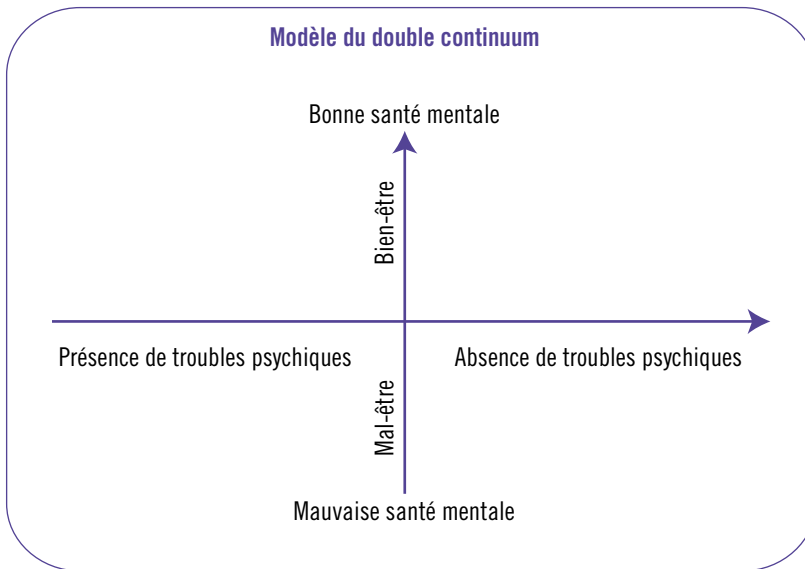
Pendant des siècles, la santé mentale a été réduite au champ de la psychiatrie. Cette approche exclusivement médicale a nourri une conception binaire de la santé mentale qui s'interprète selon la présence ou l'absence de troubles. Les maladies psychiatriques sont identifiées et classées selon leurs symptômes et leur étiologie. Aujourd'hui, deux classifications font référence : la Classification internationale des maladies (CIM) et le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux<sup>1</sup>. Dans cette conception, la santé mentale serait limitée aux troubles psychiatriques, elle ne concernerait que les personnes malades et relèverait uniquement des professionnels de psychiatrie. Cette approche exclusive a contribué à forger une représentation sociale des questions de santé mentale, articulée autour de l'image du « fou », souvent perçu comme dangereux, et qu'il était préférable d'isoler dans les asiles. Bien que les modalités de traitements se soient diversifiées (médicaments, psychothérapies, approches psychosociales), cette seule dimension psychiatrique de la santé mentale ne rend pas compte de l'étendue de ce que ces termes recouvrent.

### Importance de l'expérience subjective du bien-être

À partir du milieu du xx<sup>e</sup> siècle, la notion de santé mentale s'est progressivement affranchie de la seule psychiatrie pour prendre en compte le fonctionnement plus global des individus (voir article p. 10). Dans cette conception, la santé mentale ne se résume plus à l'absence ou à la

présence de troubles, mais elle intègre aussi l'expérience subjective de bien-être, avec plusieurs dimensions : le bien-être émotionnel, le bien-être psychologique et le bien-être social. Celui-ci se manifeste notamment dans les relations que les personnes entretiennent avec leur entourage (familial, amical, professionnel), dans la réalisation de leurs activités quotidiennes et dans leur capacité à faire face aux événements de vie. Cette conception s'incarne notamment dans le courant de la psychologie positive [2] qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.

En 2004, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a défini la santé mentale comme « *un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de la communauté* [3] ». Cette définition a l'intérêt de contribuer à une approche plus globale de la santé mentale, qui implique que toute personne a une santé mentale et ressent du bien-être ou du mal-être à différents moments de sa vie, qu'elle ait ou non un trouble psychique. La santé mentale n'est donc pas un état figé, mais évolutif, influencé tout au long de la vie par une multitude de facteurs. Certains relèvent de la personne (patrimoine biologique et génétique, personnalité, capacité à gérer ses émotions, parcours de vie, exposition à la violence, etc.). D'autres dépendent de ses conditions de vie (logement, travail, accès aux soins, à la culture, à la nature, etc.) ou encore de la société dans laquelle elle évolue (éducation, inégalités, discriminations,



Source : inspiré de Doré I., Caron J. [1]

infrastructures, etc.) [4-5] (voir article p. 12). Enfin, la santé mentale n'est plus seulement l'affaire de la psychiatrie et des équipes de soins, elle intègre désormais des actions de prévention et de promotion de santé, auxquelles doivent contribuer toutes les sphères de la société.

Ces deux conceptions de la santé mentale ne sont pas exclusives l'une de l'autre et elles trouvent même une complémentarité dans « le modèle du double continuum » [6]. Celui-ci articule les deux dimensions sur un même schéma : un axe bien-être/mal-être et un axe absence/présence de troubles psychiques. Pour comprendre et identifier l'état de santé mentale d'un individu, on peut le situer simultanément sur chacun de ces deux axes [7] (voir article p. 8). Ainsi, aux extrêmes, un bon état de santé mentale<sup>2</sup> correspond à l'absence de troubles psychiques et à un sentiment

de bien-être. À l'inverse, un mauvais état de santé mentale se traduit par la présence d'un trouble psychique et le fait de ressentir un profond mal-être. Toutefois, on peut être concerné par un trouble psychique et éprouver du bien-être, car on a retrouvé un équilibre satisfaisant (rétablissement). À l'inverse, il est possible de ressentir du mal-être sans pour autant présenter de trouble psychique avéré. Entre ces quatre cas de figure, il existe toute une palette de situations et donc d'états de santé mentale. Les impacts, positifs comme négatifs, sur la vie quotidienne peuvent être importants.

### Agir sur les environnements et les facteurs de protection

La recherche montre que ces deux dimensions, bien que distinctes, sont souvent corrélées [8]. Elles s'influencent l'une l'autre. Par exemple, un niveau élevé de bien-être

peut favoriser le rétablissement d'un trouble psychique, tandis qu'un mal-être persistant peut accroître le risque d'apparition d'un trouble psychique. Rappelons que la santé mentale n'est pas figée, elle évolue tout au long de la vie, influencée par de nombreux déterminants à la fois individuels et environnementaux. Ces constats soulignent l'importance de promouvoir la santé mentale en agissant sur les environnements et en renforçant les facteurs de protection tant au niveau individuel que collectif (voir article p. 14).

Élargir la conception de la santé mentale au-delà des troubles psychiques contribue à faire évoluer les représentations sociales et le regard porté sur les personnes concernées par un trouble. Reconnaître que nous avons toutes et tous une santé mentale permet de dépasser la vision clinique entre « le moi sain » et « l'autre fou », à l'origine de stigmatisations et de discriminations, et de libérer ainsi la parole. Cette approche met également en évidence la pluralité des déterminants – individuels, environnementaux, sociaux – qui influencent la santé mentale (voir article p. 12). Elle invite aussi toutes les sphères de la société à contribuer à la promotion de la santé mentale et à la prévention des troubles, et toutes les politiques publiques à agir en faveur de la santé mentale. ■

1. Ou DSM, pour *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.

2. Qualification de la santé mentale sur l'axe bien-être/mal-être : florissante, languissante, etc.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Doré I., Caron J. Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, 2017, vol. 42, n° 1 : p. 125-145. En ligne : <https://doi.org/10.7202/1040247ar>
- [2] Paucsik M, Benny M, Shankland R. Chapitre 10. La santé mentale positive : historique, développement et enjeux actuels. *Grand manuel de psychologie positive* : Dunod ; 2021. P201-14.
- [3] Organisation mondiale de la santé. Promouvoir la santé mentale : concepts, données probantes, pratique.

- [Rapport], Genève : OMS, janv. 2005 : 288 p. En ligne : <https://www.who.int/publications/i/item/9241562943>
- [4] On a toutes et tous une santé mentale – Psycos – Santé Mentale Info
- [5] Clip vidéo : *Le Cosmos mental*<sup>®</sup>. Psycos Santé Mentale Info. En ligne : <https://www.psycos.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/>
- [6] Keyes CL. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav*. 2002

- Jun; 43 (2): 207-22. PMID: 12096700. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12096700/>
- [7] Clip vidéo : *La Boussole de la santé mentale*. Psycos Santé Mentale Info. En ligne : <https://www.psycos.org/la-boussole-de-la-sante-mentale/>
- [8] Keyes C. L. M. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, vol. 73, n° 3 : p. 539-548. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15982151/>