

# La santé mentale positive à l'épreuve de la mesure

**Dominic Julien,**  
analyste,  
Institut de la statistique du Québec,  
**Marie-Claude Roberge,**  
conseillère scientifique,  
Institut national de santé publique  
du Québec.

## L'ESSENTIEL

► **Dimension essentielle de la santé, la santé mentale est souvent abordée par le prisme des pathologies. La santé mentale positive, qui manque encore d'une définition consensuelle, fait généralement référence au fait d'être bien émotionnellement et psychologiquement, et possiblement aussi socialement. Sa mesure, complémentaire de celle des troubles psychiques, est essentielle pour comprendre la santé globale des populations et l'améliorer. Des travaux de l'Institut de la statistique du Québec éclairent le concept et la mesure de la santé mentale positive.**

**M**algré la reconnaissance de l'importance de la santé mentale positive et l'intérêt croissant à son égard, celle-ci ne recueille pas de définition ou de conceptualisation consensuelle. On s'entend cependant généralement pour dire qu'elle représente un phénomène multidimensionnel qui fluctue selon les circonstances de la vie et les ressources dont dispose chaque individu.

La plupart des auteurs reconnaissent que la santé mentale positive comporte une *dimension émotionnelle* qui renvoie au ressenti de la personne. Elle se reflète par le sentiment de bonheur ou par la stabilité émotionnelle, ainsi que par la satisfaction ou l'intérêt à l'égard de la vie. Les chercheurs considèrent également que la santé mentale positive comprend une *dimension psychologique* qui a trait au fonctionnement psychologique de

la personne : sa capacité à être autonome, à développer ses compétences et à établir des relations chaleureuses et de confiance avec autrui. Elle comprend aussi l'acceptation de soi, le développement personnel et l'impression que la vie a un sens.

Une dimension qui fait moins consensus, mais qui peut néanmoins s'avérer pertinente, est la *dimension sociale*. Cette dimension traduit la perception que se fait une personne de la société et sa contribution à celle-ci, par exemple le sentiment d'appartenance à la collectivité et le fonctionnement occupationnel (travail, études).

## Pourquoi mesurer ?

La mesure de la santé mentale positive [1] est complémentaire de celle des troubles psychiques. La première décrit le niveau de bien-être émotionnel, psychologique et social au sein de la population, alors que la seconde porte sur la prévalence et sur l'incidence de différents symptômes ou diagnostics de troubles mentaux (p. ex. : la dépression).

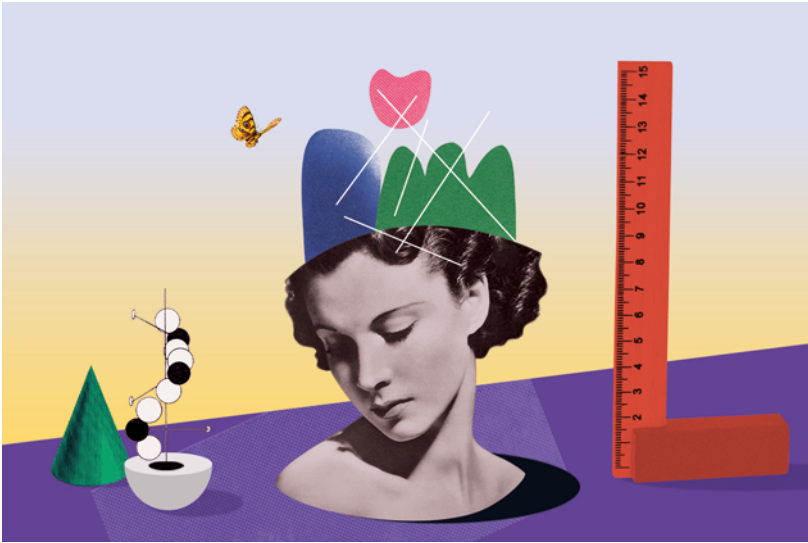
Ensemble, elles permettent de mieux caractériser la diversité des états de santé mentale d'une population et de prédire le fonctionnement psychosocial [2 ; 3]. Par exemple, les personnes qui bénéficient d'un niveau élevé de santé mentale, sans présence de trouble mental, présenteraient moins d'absentéisme au travail. De même, tout état inférieur à un niveau élevé de santé mentale serait associé à un degré moindre de fonctionnement, que la personne présente ou non un trouble mental. Par ailleurs, des études ont montré que le niveau de santé mentale serait prédictif du risque de dépression plus tard dans la vie [3].

L'intégration de l'ensemble de ces mesures dans les systèmes de surveillance est essentielle à l'amélioration de la santé globale des populations et elle permet d'anticiper les besoins afin de déployer des interventions de promotion de la santé mentale<sup>1</sup> pertinentes, qui ciblent l'ensemble de la population, y compris les personnes présentant des troubles psychiques [4].

## Comment mesurer ?

Bien que la réflexion sur le bien-être se soit amorcée dès l'Antiquité, c'est dans les dernières décennies que le concept de santé mentale positive a réellement pris son essor. Plusieurs outils<sup>2</sup> permettant de mesurer la santé mentale positive ont été développés récemment, qui peuvent être répartis en trois types. Le choix de l'outil s'effectue en fonction des objectifs. Les *outils à item unique* se proposent d'évaluer la santé mentale positive à l'aide d'une seule question, comme « Quel sentiment éprouvez-vous en général à l'égard de votre vie ? », avec une échelle de réponse allant de « Très insatisfait » à « Très satisfait ». Ces outils permettent une économie de temps par rapport aux outils multi-items, mais les nuances d'un phénomène multidimensionnel comme celui de la santé mentale positive risquent de leur échapper.

Les *outils globaux* fournissent un score total permettant d'évaluer la santé mentale positive. Ils offrent une couverture plus complète du concept de santé mentale positive et constituent un choix judicieux pour qui s'intéresse à la santé mentale positive sans égard à ses dimensions. Des échelles comme la *Flourishing Scale*<sup>3</sup> [5] et la *Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale*<sup>4</sup> [6] sont



utilisée dans des enquêtes populationnelles. Elle porte sur des caractéristiques relatives à la façon de se sentir et au niveau de fonctionnement. Les personnes intéressées plus particulièrement au *flow* (pleine conscience) pourraient utiliser l'échelle *Orientation to Happiness*<sup>6</sup> [8] ou le *positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment profiler (PERMA-profiler)* [9]. Finalement, le *Positive Mental Health Instrument*<sup>7</sup> [10] pourrait être utilisé pour mesurer la santé mentale positive auprès de personnes qui évoluent dans une culture où la spiritualité occupe une place importante. Ainsi, la complexité du phénomène se répercute sur les moyens de le mesurer. ■

de bons candidats pour ce type de mesure. Les outils globaux ne comportent cependant pas de sous-échelles permettant d'examiner comment se porte une personne au niveau des différentes dimensions de la santé mentale positive.

Enfin, les *outils dimensionnels et globaux* permettent d'examiner la santé mentale positive à la fois dans sa globalité et selon ses différentes dimensions. Ces échelles concourent à une évaluation plus fine de la santé mentale positive en examinant si

certaines dimensions prévalent sur d'autres, si les déterminants et les conséquences sont les mêmes. Cela peut permettre des interventions plus arimées aux besoins, incluant celles qui portent sur les conditions de vie. Parmi les outils de mesure de ce type, le *Mental Health Continuum – Short Form*<sup>5</sup> (MH-CSF) [3], largement utilisé en Amérique du Nord, pourrait être à privilégier, car il couvre les trois dimensions de la santé mentale positive évoquées ci-dessus. En Europe, l'échelle de Huppert et So [7] a été

1. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/interventions>

2. Ces outils de mesure sont pour la plupart disponibles en français.

3. En français : l'échelle d'épanouissement (NDLR).

4. En français : l'échelle de bien-être mental Warwick-Edinburgh (NDLR).

5. En français : Continuum de santé mentale – version abrégée (NDLR).

6. En français : Échelle francophone d'inclinaison au bonheur (Efib). (NDLR.)

7. En français : instrument de mesure de santé mentale positive (NDLR).

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Julien D., Bordeleau M. *La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure*. Québec : Institut de la statistique du Québec, 2021 : 48 p. En ligne : <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-concept-et-mesure.pdf>

[2] Doré I., Caron J. Santé mentale : concept, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, 2017, vol. 42, n° 1 : p. 125-145. En ligne : <https://doi.org/10.7202/1040247ar>

[3] Keyes C. L. M., Eisenberg D., Perry G. S., Dube S. R., Kroenke K., Dhingra S. S. The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health*, 2012, vol. 60, n° 2 : p. 126-133. En ligne : <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>

[4] Lebrun-Paré F., Mantoura P., Berge M.-C. *Proposition d'un modèle conceptuel concernant la surveil-*

*lance de la santé mentale, des troubles mentaux courants et de leurs déterminants au Québec*. Montréal : Institut national de santé publique du Québec, 2023 : 90 p. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3365>

[5] Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D.-W., Oishi S. *et al.* New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 2010, vol. 97, n° 2 : p. 143-156. En ligne : <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

[6] Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S. *et al.* The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2007, vol. 5, n° 1 : p. 63. En ligne : <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

[7] Huppert F. A., So T. T. Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defi-

ning well-being. *Social Indicators Research*, 2013, vol. 110, n° 3 : p. 837-861. En ligne : <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>

[8] Peterson C., Park N., Seligman M. E. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life *versus* the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 2005, vol. 6, n° 1 : p. 25-41. En ligne : <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>

[9] Butler J., Kern M. L. The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 2016, vol. 6, n° 3 : p. 1-48. En ligne : <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

[10] Vaingankar J. A., Subramaniam M., Chong S. A., Abidin E., Edelen M. O., Picco L. *et al.* The positive mental health instrument: development and validation of a culturally relevant scale in a multi-ethnic Asian population. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2011, vol. 9 : p. 92. En ligne : <https://hqlq.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1477-7525-9-92>