

LA SANTÉ MENTALE - RENFORCER NOTRE ACTION

Aide-mémoire N°220
Août 2014

Principaux faits

- La santé mentale fait partie intégrante de la santé; en effet, il n'y a pas de santé sans santé mentale.
 - La santé mentale est plus que l'absence de troubles mentaux.
 - La santé mentale est déterminée par des facteurs socioéconomiques, biologiques et environnementaux.
 - Il existe des stratégies et des interventions intersectorielles d'un bon rapport coût/efficacité pour promouvoir, protéger et recouvrer la santé mentale.
-

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. La Constitution de l'OMS définit la santé comme suit: «La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité». Cette définition a pour important corollaire que la santé mentale est davantage que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux.

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.

La santé et le bien-être mentaux sont indispensables pour que l'être humain puisse, au niveau individuel et collectif, penser, ressentir, échanger avec les autres, gagner sa vie et profiter de l'existence. C'est pourquoi, la promotion, la protection et le rétablissement de la santé mentale sont des préoccupations centrales pour les personnes, les collectivités et les sociétés partout dans le monde.

Les déterminants de la santé mentale

Des facteurs sociaux, psychologiques et biologiques multiples déterminent le degré de santé mentale d'une personne à un moment donné. Ainsi, des pressions socio-économiques persistantes sont des facteurs de risque reconnus pour la santé mentale des individus et des communautés. Les données factuelles qui l'attestent le mieux sont les indicateurs de pauvreté, notamment les faibles niveaux d'instruction.

Les problèmes de santé mentale sont également associés aux éléments suivants: changement social rapide; conditions de travail éprouvantes; discrimination à l'égard des femmes; exclusion sociale; mode de vie malsain; risques de violence ou de mauvaise santé physique; et violations des droits de l'homme.

Par ailleurs, certains profils psychologiques et certains traits de personnalité prédisposent aux troubles mentaux. Enfin, les troubles mentaux peuvent être dus à des causes biologiques, notamment à des facteurs génétiques qui contribuent à des déséquilibres chimiques du cerveau.

Promotion et protection de la santé mentale

La promotion de la santé mentale passe par des actions tendant à créer des conditions de vie et un environnement qui favorisent la santé mentale et permettent d'adopter et de conserver un mode de vie sain. Il existe ainsi un large éventail de mesures visant à augmenter la probabilité de voir plus de gens jouir d'une bonne santé mentale.

Un contexte garantissant le respect et la protection des droits civils, politiques, socioéconomiques et culturels fondamentaux est indispensable pour promouvoir la santé mentale. Sans la sécurité et la liberté apportées par ces droits, il est très difficile de conserver une bonne santé mentale.

Les politiques nationales de santé mentale ne doivent pas limiter leur champ d'action aux troubles mentaux. Il faut aussi qu'elles reconnaissent et prennent en compte les facteurs plus généraux qui favorisent la santé mentale. Il s'agit notamment d'intégrer la promotion de la santé mentale dans les politiques et programmes des secteurs public et non gouvernemental. Outre le secteur de la santé, il convient d'associer aussi les secteurs suivants: éducation, emploi, justice, transports, environnement, logement et protection sociale.

La promotion de la santé mentale repose pour une large part sur des stratégies intersectorielles. Parmi les moyens concrets propres à favoriser la santé mentale, on peut citer:

- les interventions dans la petite enfance (p. ex. visites à domicile pour les femmes enceintes, activités psychosociales avant la scolarisation, interventions combinant aide nutritionnelle et aide psychosociale à l'intention des populations défavorisées);
- assistance aux enfants (p. ex. programmes d'acquisition de compétences, programmes de développement de l'enfant et de l'adolescent);
- accès à l'autonomie socioéconomique des femmes (p. ex. amélioration de l'accès à l'éducation et dispositifs de microcrédit);
- accompagnement social des personnes âgées (p. ex. initiatives visant à favoriser les contacts amicaux, centres communautaires de jour pour les aînés);
- programmes à l'intention des groupes vulnérables, notamment les minorités, les populations autochtones, les migrants et les victimes de conflits et de catastrophes (p. ex. interventions psychosociales au lendemain de catastrophes);
- activités de promotion de la santé mentale en milieu scolaire (p. ex. programmes favorisant le changement de comportement à l'égard de l'environnement dans les établissements scolaires, et écoles accueillantes pour les enfants);
- interventions en santé mentale sur le lieu de travail (p. ex. programmes de prévention du stress);
- politiques du logement (p. ex. amélioration du logement);

- programmes de prévention de la violence (p. ex. réduire l'accessibilité de l'alcool et des armes);
- programmes de développement communautaires (p. ex. initiatives «Communities That Care», développement rural intégré).
- programmes de lutte contre la pauvreté et de protection sociale au bénéfice des pauvres;
- lois et campagnes contre la discrimination;
- promotion des droits, des opportunités et des soins pour les personnes atteintes de troubles mentaux.

Soins et traitements

Il est essentiel que les efforts nationaux déployés pour élaborer et mettre en œuvre les politiques de santé mentale visent non seulement à protéger et à promouvoir le bien-être mental des citoyens, mais aussi à répondre aux besoins des personnes atteintes de troubles mentaux.

Les connaissances concernant l'action à mener face à la charge croissante des troubles mentaux ont beaucoup progressé ces 10 dernières années. Des données toujours plus nombreuses démontrent que certaines interventions clés pour les troubles mentaux prioritaires sont à la fois efficaces et rentables, et ce dans des pays situés à différents niveaux de développement économique.

Parmi les interventions à la fois rentables, réalistes et économiquement abordables figurent:

- le traitement de l'épilepsie au moyen d'antiépileptiques;
- le traitement de la dépression par des antidépresseurs génériques et une brève psychothérapie;
- le traitement des psychoses par des antipsychotiques plus anciens et un appui psychosocial;
- la taxation des boissons alcoolisées et les restrictions concernant leur disponibilité et leur commercialisation.

Il existe également tout un éventail de mesures efficaces pour la prévention du suicide, la prévention et le traitement des troubles mentaux chez l'enfant, la prévention et le traitement de la démence, et le traitement des troubles liés à l'abus de substances psychoactives. Le Programme d'action «Comblé les lacunes en santé mentale» (mhGAP) a établi des lignes directrices fondées sur des données factuelles à l'intention des non spécialistes pour les aider à repérer et prendre en charge les problèmes prioritaires de santé mentale.

L'action de l'OMS

L'OMS s'associe aux gouvernements pour renforcer et promouvoir la santé mentale. Elle a évalué des données factuelles relatives à la promotion de la santé mentale et œuvre avec les gouvernements à la diffusion de cette information et à l'intégration des stratégies efficaces dans les politiques et les plans.

En 2013, l'Assemblée mondiale de la Santé a approuvé le Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2020. Par ce plan, tous les États Membres de l'OMS s'engagent à prendre des mesures particulières pour améliorer la santé mentale et contribuer à atteindre les cibles mondiales.

Son but est de promouvoir le bien-être mental, de prévenir les troubles mentaux, de dispenser des soins, d'améliorer les chances de rétablissement, de promouvoir les droits fondamentaux et de réduire la mortalité, la morbidité et le handicap chez les personnes atteintes de troubles mentaux. Il poursuit quatre objectifs clés:

- Renforcer le leadership et la gouvernance dans le domaine de la santé mentale.
- Fournir des services de santé mentale et d'aide sociale complets, intégrés et adaptés aux besoins dans un cadre communautaire.
- Mettre en œuvre des stratégies de promotion et de prévention dans le domaine de la santé mentale.
- Renforcer les systèmes d'information, les bases factuelles et la recherche dans le domaine de la santé mentale.

Le Plan d'action met un accent particulier sur la protection et la promotion des droits fondamentaux, sur le renforcement et l'éducation de la société civile et accorde une importance centrale aux soins communautaires.

Pour parvenir aux objectifs fixés, le Plan d'action demande des mesures claires de la part des gouvernements, des partenaires internationaux et de l'OMS. Les ministères de la santé devront jouer un rôle directeur et l'OMS œuvrera avec eux et avec les partenaires internationaux et nationaux pour mettre en œuvre le Plan. Aucune action ne vaut pour tous les pays, et chaque gouvernement devra donc adapter le Plan d'action à ses particularités nationales.

La mise en œuvre du Plan d'action permettra aux personnes atteintes de troubles mentaux:

- d'avoir accès plus facilement aux services de santé mentale et aux services de protection sociale;
- de recevoir des traitements prodigués par des agents de santé compétents dans des structures générales de soins de santé; le Programme d'action «Comblar les lacunes en santé mentale» (mhGAP) et ses outils reposant sur des données factuelles facilitent ce processus;
- de participer à la réorganisation, à l'exécution et à l'évaluation des services de façon à ce que les soins et les traitements dispensés répondent mieux à leurs besoins;
- d'avoir mieux accès aux allocations pour handicapés versées par l'État, au logement et aux programmes offrant des moyens de subsistance et de participer davantage au marché du travail, à la vie communautaire et aux affaires de la cité.