
La santé mentale positive

Auteurs : SHANKLAND Rebecca (Psychologue) • Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française

La santé mentale positive peut être perçue comme un état de bien-être mental qui permet de jouir de la vie quotidienne dans toutes ses dimensions : familiale, sociale, professionnelle, amicale, spirituelle, culturelle.

Sommaire

- Qu'est-ce que la santé mentale positive ?
- Quels sont les facteurs qui favorisent la santé mentale positive ?
- En quoi la santé mentale positive est importante pour la santé ?
- Quelles recettes pour préserver sa (bonne) santé mentale au quotidien ?
- Quels sont les troubles de la santé mentale ?

L'essentiel

La santé mentale positive est un élément clé de la santé globale et du bien-être.

Elle ne se résume pas à l'absence de maladies ou de troubles mentaux.

La santé mentale positive peut être perçue comme un état de bien-être mental qui permet de jouir de la vie quotidienne dans toutes ses dimensions : familiale, sociale, professionnelle, amicale, spirituelle, culturelle, etc.

La santé mentale positive est en constante évolution : elle change avec les expériences positives ou négatives que nous traversons, le but étant d'atteindre une forme d'équilibre.

Chacun en dégage des forces et des faiblesses avec lesquelles il lui faut composer pour affronter les événements de la vie.

Comme pour la santé physique, il arrive que la santé mentale connaisse des perturbations, liées à des troubles et des maladies qu'il faudra soigner pour retrouver l'équilibre.

Qu'est-ce que la santé mentale positive ?

La définition de la santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladies ou de troubles mentaux. La santé mentale positive peut être perçue comme un état de bien-être mental qui permet de jouir de la vie quotidienne dans toutes ses dimensions (familiale, sociale, professionnelle, amicale, spirituelle, culturelle, etc.).

Pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est « un état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, travaille avec succès de manière productive et peut apporter sa contribution à la communauté. »

L'Agence de la santé publique du Canada considère que « la santé mentale est la capacité qu'à chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel, qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice

sociale, des interactions et de la dignité personnelle. »

La santé mentale positive peut donc être perçue comme un état de bien-être, qui est le fruit d'un processus continu et dynamique, en constante évolution et qui permet à une personne d'exploiter au mieux son potentiel et ses capacités au quotidien.

Elle se distingue alors des dysfonctionnements de la santé mentale comme :

- La souffrance psychique : un état de mal-être pas forcément lié à une maladie ou à un trouble mental. Selon son intensité, sa durée et ses conséquences sur la vie de la personne, cet état de mal-être nécessitera ou non une prise en charge par des professionnels de santé ;
- Les troubles mentaux : de durée et de sévérité variables, les troubles mentaux nécessitent une prise en charge médicale. Ils peuvent entraîner une situation de handicap psychique.

Quels sont les facteurs qui favorisent la santé mentale positive ?

« Être bien dans sa tête », en d'autres termes profiter d'une bonne santé mentale, n'est pas un état définitif.

La définition retenue par l'Agence de la santé publique du Canada contient cinq composantes majeures de la bonne santé mentale, qui s'inscrivent dans une dynamique, une évolution constante :

« La santé mentale est la capacité qu'à chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie (1) et à relever les défis (2) auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel (3) et spirituel (4), qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle (5). »

(1) L'aptitude à jouir de la vie se mesure à l'aide de concepts comme le bonheur, la satisfaction éprouvée par rapport à sa vie, le bien-être subjectif.

Elle est influencée par des facteurs tels que :

- La personnalité ou des traits de caractère : être plutôt optimiste, extraverti, etc.,
- Des conditions de vie favorables : se percevoir en bonne santé, bénéficier d'un soutien social important, faire confiance aux autres, avoir le sentiment d'être maître de sa vie, etc.,
- L'âge, le niveau de revenus, le milieu familial,
- L'environnement social : implication dans des actions bénévoles ou de soutien social par exemple.

(2) La capacité à relever des défis ou à s'adapter aux événements de la vie renvoie aux efforts déployés par une personne pour affronter les périodes de stress dans sa vie quotidienne.

On distingue deux types de stratégies :

- L'affrontement : faire face à la situation et essayer de trouver des solutions à l'aide de ses propres ressources ou en cherchant l'appui de son environnement (familial, social, professionnel),
- L'évitement : éviter ou fuir la situation stressante.

La capacité à affronter des situations stressantes sans conséquences négatives pour soi-même ou pour son développement psychique est appelée coping.

(3) Le bien-être émotionnel est considéré comme le fait de vivre des émotions positives (joie, amour, avoir des passions ou des centres d'intérêt), et comme la capacité à réguler ou vivre avec ses émotions, pour en tirer le plus de bienfaits possibles et d'en limiter les effets négatifs potentiels.

(4) Le bien-être spirituel traduit la capacité à trouver un sens à sa vie.

(5) Enfin, la santé mentale recouvre des dimensions culturelles, sociales, écologiques, politiques, économiques :

- Liberté d'avoir des buts et de faire des choix,
- Vivre dans une société où l'on se sent reconnu, où l'exercice et la répartition du pouvoir sont équitables,
- Qualité des liens sociaux.

En quoi la santé mentale positive est importante pour la santé ?

La santé mentale et la santé physique entretiennent des rapports étroits : être en bonne santé mentale favorise une bonne santé physique et vice-versa.

Prenons un exemple : une personne fragilisée par une maladie mentale comme la dépression peut négliger son alimentation, manquer d'activité physique et consommer trop d'alcool ou de tabac.

À terme, son état de santé général risque de se dégrader.

En moins bonne santé physique, son bien-être mental s'en verrait diminué : elle pourrait alors rencontrer davantage de difficultés à sortir de son état dépressif initial.

Inversement, une personne confrontée à une maladie chronique grave, ayant subi un traumatisme physique important (par exemple un accident de la circulation) ou obèse par manque d'activité physique et en raison d'une alimentation déséquilibrée, pourrait voir sa santé mentale s'altérer à cause des difficultés rencontrées au quotidien : douleurs, altération de l'image qu'elle a d'elle-même et perte de confiance en soi, regard des autres et vie sociale, etc.

Quelles actions pour préserver sa (bonne) santé mentale au quotidien ?

Être en bonne forme mentale nécessite un (petit) travail quotidien : il suffit d'adopter de bonnes habitudes, comme on le fait avec le brossage des dents, pour en retirer de grands bénéfices.

Voici quelques conseils/habitudes pour prendre soin de son bien-être mental :

- Laisser ses pensées aller librement : penser à un endroit que l'on apprécie beaucoup (montagne, plage, campagne, maison d'un proche, etc.), se détendre en fermant les yeux et laisser libre cours à ses pensées en profitant de ce moment de tranquillité. Lorsque des pensées moins agréables surviennent, ne cherchez pas à lutter contre, laissez-les simplement aller sans y attacher trop d'importance, comme on le ferait lorsqu'un nuage passe dans le ciel.
- Se souvenir des moments satisfaisants que l'on a vécus, dans lesquels on a ressenti des émotions positives, associées au plaisir, à la joie, au rire ou encore à la tendresse. L'on peut éprouver également de la satisfaction lorsque l'on a surmonté une difficulté. Dans ce cas, l'on peut prendre un temps pour repérer les ressources personnelles ayant permis de faire face à cette situation.
- Apprendre à gérer ses pensées négatives : il ne s'agit pas d'éviter les émotions négatives, mais plutôt d'apprendre à aller à leur rencontre, à les accueillir, au même titre qu'une émotion positive. Les émotions ont toutes une utilité : elle nous signale qu'il peut être utile de prendre en compte une information nouvelle en vue de s'adapter au mieux à la situation. Ainsi, la colère peut signaler qu'un élément de la situation va à l'encontre de nos valeurs ; la tristesse signale qu'au vue de l'importance de la situation, il n'est pas approprié de passer tout de suite à autre chose et que le soutien social peut être nécessaire pour faire face. Accueillir ces émotions et les comprendre permet de développer une relation plus apaisée à ses émotions, ce qui facilite aussi le passage à d'autres émotions plus positives ensuite.
- Faire une chose à la fois en lui accordant toute son attention plutôt que mener plusieurs activités de front en n'étant concentré sur aucune. Cette attention permet également de profiter pleinement de l'instant et de mémoriser davantage les dimensions satisfaisantes de nos actions.
- Prendre soin de soi : faire attention à son alimentation, bien dormir, pratiquer régulièrement une activité physique ou s'engager dans des activités bénévoles permet de lutter contre l'isolement, de se changer les idées, d'évacuer le stress, de faire des rencontres et de nouer ou d'entretenir des relations sociales, de se donner des objectifs, etc.
- S'accorder du temps pour soi-même et pour ses loisirs, pour des activités dont on a envie

parce qu'elles sont sources de plaisir, sans induire de contraintes : se cuisiner un bon petit plat, se promener dans un parc et être attentif à la nature, ou simplement faire une sieste et de détendre.

- Parler ou écrire pour évacuer le stress d'une journée difficile.

Quels sont les troubles de la santé mentale ?

Comme la santé physique, il arrive que la santé mentale connaisse des perturbations, liées à des troubles et des maladies qu'il faudra soigner pour retrouver l'équilibre. Contrairement aux idées reçues, les troubles de la santé mentale ne sont pas rares et ne touchent pas que les « fous » : chacun d'entre nous est susceptible d'y être exposé au cours de sa vie.

On peut regrouper les troubles et maladies mentales en cinq grandes catégories, selon leurs principaux symptômes :

- Les troubles de l'humeur qui se caractérisent par des variations incontrôlables de l'humeur, une difficulté ou une impuissance à contrôler la façon dont on ressent ses émotions. Il s'agit surtout des différentes formes de la dépression et des troubles bipolaires ;
- Les troubles anxieux qui se traduisent par des manifestations somatiques (liées au corps) intenses et la sensation d'une catastrophe imminente, au point que les personnes qui en souffrent sont gênées dans leur vie quotidienne et au travail. Parmi les troubles anxieux on trouve : les troubles obsessionnels compulsifs ou TOCs, le trouble panique, les phobies ou le stress post-traumatique ;
- Les troubles de la personnalité qui se définissent par une instabilité émotionnelle et une grande impulsivité ;
- Les troubles psychotiques relèvent d'une perte de contact avec la réalité : il devient impossible de réfléchir clairement, de distinguer la réalité de la fiction, d'adapter son comportement aux circonstances que l'on vit. On peut aussi avoir des hallucinations et adopter des comportements étranges sans en avoir conscience. Les troubles psychotiques sont les symptômes de maladies mentales, comme les schizophrénies ;
- Les troubles des conduites alimentaires désignent l'hyperphagie, l'anorexie et la boulimie. Ils induisent une modification profonde du rapport à la nourriture, et ils entraînent des conséquences physiques et psychologiques importantes.

Références

Sources :

Psycom

Institut Universitaire en santé mentale Douglas

Union nationale des amis et familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam)

Rébecca Shankland et Sophie Lenthalme. La psychologie positive. 10 fiches pour comprendre le concept. In Press, 2018.

Rédaction :

L'équipe Offre Prévention de la Mutualité Française

Rébecca Shankland, Docteur en psychologie clinique et en psychopathologie, Maître de Conférences en Psychologie, Responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, Université

Grenoble Alpes