



MMS Bulletin #167

Die Determinanten von Gesundheit und der lange Weg zu gesundheitlicher Chancengleichheit

Table ronde MMS le 26 septembre 2023 à Lausanne

L'influence des déterminants de la santé mentale : vers une approche holistique et multifactorielle ?

Von Andréa Rajman

L'OMS définit la santé mentale comme un « état de bien-être qui permet à chacun·e·s de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés de la vie quotidienne, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Depuis les années 70, nous savons que différentes catégories de facteurs individuels et socio-environnementaux impactent la santé des individus : la biologie humaine, le style de vie et les comportements, l'environnement social et naturel, ainsi que le système de santé. Lorsqu'un facteur impacte positivement la santé, on le nomme facteur protecteur : par exemple, la gestion des émotions favorise la santé mentale. Inversement, lorsqu'un facteur impacte négativement la santé, on le nomme facteur de risque. Ainsi, une situation de conflit armé représente évidemment un risque pour la santé mentale.



Table ronde MMS le 26 septembre 2023 à Lausanne. Photo: © MMS

La pandémie de Covid-19 a fortement mis en évidence les inégalités existantes, en particulier d'ordre économique, comme facteur ayant une grande influence sur la santé mentale à court et à long terme. Pour cette raison, la politique de santé publique et mentale doit être globale, intersectorielle et transculturelle, et prendre en compte de nombreux facteurs, au-delà des simples aspects individuels et des systèmes de santé.

La table ronde « L'influence des déterminants de la santé mentale : vers une approche holistique et multifactorielle ? » organisée par MMS, qui s'est tenue en présentiel le 26 septembre 2023 à Lausanne, s'est intéressée aux enjeux et approches des déterminants de la santé permettant d'améliorer la santé mentale.

Une vingtaine de personnes ont participé à cette table ronde, principalement des responsables de projets, des coordinateur·rice·s et directeur·rice·s de programmes de la coopération internationale travaillant, entre autres, sur les déterminants de la santé et plus particulièrement sur la santé mentale, mais également des expert·e·s en matière de santé et/ou de coopération internationale issu·e·s d'organisations telles que la DDC ou l'Etat de Genève.

Nuage de mots

Après un bref tour de table, nous avons proposé un nuage de mots pour établir la représentation des déterminants de la santé mentale pour les participant·e·s. La sécurité, l'âge, le soutien social, l'activité physique et l'environnement ont été les mots les plus cités par les participant·e·s. D'autres mots clés ont aussi été mis en avant comme multifactoriel, le contexte géographique, l'accès aux ressources, etc. (cf. image ci-dessous).



Copyright Wooclap

Ensuite, deux organisations intervenantes (dont l'une est membre de MMS) ont permis de poser le cadre de la problématique des déterminants de la santé mentale : ProSam, association Suisse romande gérée par des bénévoles, et Handicap International.

En 2023, les challenges actuels pour la mise en œuvre d'actions autour des déterminants de la santé mentale

Afin de poser le cadre durant cette table ronde, Manon Duay a présenté la définition de la santé mentale selon l'OMS.

« (...) non seulement des attributs individuels tels que la capacité à gérer ses pensées, ses émotions, ses comportements et ses interactions avec les autres, mais aussi des facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux tels que les politiques nationales, la protection sociale, le niveau de vie, les conditions de travail et le soutien de la communauté ». (OMS 2022)

Ce rapport indique qu'il existe des facteurs protecteurs (génétique, bonne condition physique, accès aux services, sécurité économique, estime de soi, etc...) et les facteurs de risques (violence basée sur le genre, perte de l'emploi, conflits, crise climatique, etc...).

La Commission des Déterminants sociaux de la Santé (CSDH) qui a été créée en 2005 par l'OMS, insiste sur l'importance des déterminants contextuels et structurels et a proposé des déterminants de la santé mentale.

Il est possible de citer trois catégories de déterminants qui influent sur la santé mentale :

- Les ressources psychiques et comportements individuels ;
- Les facteurs déterminés par le contexte social et économique d'une personne ;
- Un environnement socio-culturel et politique.

Comment agir sur ces déterminants ? Les stratégies efficaces sont multisectorielles. En voici quelques exemples non-exhaustives :

- Réduire l'insécurité financière, la pauvreté et l'inégalité des revenus ;
- Faciliter l'accès au marché du travail ;
- Améliorer l'accès à l'éducation ;
- Améliorer la sécurité des logements ;
- Protéger et lutter contre la discrimination et la stigmatisation (WHO, 2022)



Présentation de Manon Duay. Photo: © MMS

ProSam, une association visant à promouvoir la santé mentale en Suisse romande, par Manon Duay

L'association ProSam, créée en Suisse romande début 2022, est un exemple d'action à petite échelle. Son comité est constitué de 6 membres et d'une bénévole, venant de milieux divers. Sa mission est de (1) promouvoir la santé mentale de la population suisse romande par le partage

d'expérience, la vulgarisation d'information et la communication ; (2) de créer des synergies entre plusieurs acteur·rice·s ; (3) d'utiliser des supports de communication pour favoriser l'accès aux ressources de soutien et ouvrir la parole sur la santé mentale.

Son premier projet se nomme « L'Aurore d'un espoir ». Par le partage d'un témoignage sous la forme de court-métrage, il se veut transmettre un message d'espoir et montrer qu'un rétablissement est possible. Ce projet agit sur les déterminants suivants : l'exclusion sociale, le nonaccès aux soins et aux ressources, la discrimination et la stigmatisation. ProSam tente de recréer de la cohésion sociale en générant des espaces où les gens se retrouvent et discutent de la santé mentale. Cette petite association utilise l'art comme outil d'expression afin de réduire la stigmatisation de la santé mentale et surtout d'ouvrir la parole sur le sujet.

Pour plus d'informations voir l'article de Manon Duay et Neslie Nsingi

Les déterminants de la santé mentale en contexte de développement : Une approche en santé mentale basée sur les droits humains, Handicap International, par Raphaële Catillon

HI (Handicap International – Humanité & Inclusion) rappelle que 13% de la population mondiale vit avec un problème de santé mentale, dont 82% dans un pays du Sud (Source : OMS). HI souligne l'importance des interventions SMSPS (santé mentale et soutien psychosocial) dans des contextes de développement, car c'est un droit humain fondamental.

Les équipes d'Handicap International promeuvent un modèle holistique et une santé mentale optimale en favorisant la participation sociale, conformément à l'Agenda 2030 pour le développement durable et à la Convention des Nations Unies sur les droits des personnes handicapées, dont la vision inclut un monde où "le bien-être physique, mental et social est assuré".

HI a une vision holistique de la santé mentale qui prend en compte ses aspects sociaux, psychologiques et médicaux, avec un accent particulier sur :

- Une vision sociale des troubles de santé mentale qui ne tient pas seulement compte des symptômes mais aussi de la capacité de la personne à faire face à l'adversité et à apprécier la vie ;
- L'importance de la réadaptation communautaire, afin que les personnes vulnérables puissent maximiser leurs capacités physiques et mentales, accéder aux services disponibles et contribuer activement à la vie de leur communauté ;
- L'importance de l'empowerment et de l'autonomisation, en plaçant la personne au centre du système de soins - et de ses choix.

HI développe des projets multisectoriels pour prévenir et traiter la détresse psychologique et/ou les troubles mentaux. L'approche intersectorielle est également très importante et HI travaille sur deux aspects :

- Les approches intégrées à d'autres services, comme la réadaptation physique et fonctionnelle.
- Les déterminants sociaux dans lesquels on s'intéresse aux causes de la détresse et l'on promeut la santé mentale.

Pour plus d'informations voir l'article de Raphaële Catillon



Présentation de Raphaële Catillon. Photo: © MMS

Echanges, réflexions et partage d'expériences

Des présentations des différents projets et expériences durant la première partie de l'après-midi ont permis de lancer une discussion fournie et de réfléchir aux enjeux, défis et potentielles réponses concernant les déterminants de la santé mentale.

Penser la santé mentale au prisme des déterminants de la santé plutôt qu'en termes psychiatriques

En écoutant les intervenantes, les participant·e·s soulignent que la santé mentale doit être abordée en prenant en compte les déterminants de la santé, qu'il ne faut pas la cantonner uniquement à la question de la maladie psychique, mais qu'il faut positiver son approche en la liant avec le bien-être de la personne et à tout ce qui l'entoure.

De plus, il serait important de sensibiliser et de former le personnel de santé aux problèmes de santé mentale, afin d'encourager le réflexe social et pas seulement médicamenteux. Les participant·e·s insistent sur un réel besoin de changement de paradigme. Une évolution des mentalités fait partie du travail de l'OMS mais sa réalisation reste très lente.

Du besoin d'une approche holistique et intersectorielle

Au niveau de la politique cantonale, les participant·e·s constatent une certaine imperméabilité entre les politiques publiques : le travail continue de se faire en silo. Se pose alors la question de comment sortir de ce modèle et arriver à une approche plus holistique ? Selon eux·elles, le défi est d'arriver à un continuum entre les différents secteurs et les différents niveaux. Au niveau national suisse, par exemple, il faudrait changer les lois et sensibiliser les politiques.

De la nécessité d'un soutien social et communautaire

Durant la discussion, il a été relevé que lorsque l'on souffre de troubles psychiques graves et cela sur plusieurs années, le soutien social et communautaire manque. Un phénomène également relevé par les professionnel·les de la santé et accru par le manque de spécialistes dans certains pays. C'est pourquoi le soutien et l'action communautaire deviennent très important, car ils sont localement accessibles.

De l'importance d'intégrer la dimension de santé mentale dans les projets

En travaillant sur des programmes de soins classiques, certaines ONG participantes se sont rendues compte des besoins en santé mentale. En Suisse, elles ont parfois mis en place des actions à l'intérieur de leurs programmes, ce qui permet d'atteindre les populations vulnérables avec un programme d'accès aux soins, en engageant un·e psychologue avec une clinique de soins mobiles par exemple.

Du besoin d'indicateurs de qualité et de données quantifiables

Les participant·e·s constatent qu'il y a une lacune dans la recherche en santé mentale et qu'il est difficile de définir des indicateurs de qualité en raison de la pression mise sur la performance quantitative au détriment de la qualité de l'intervention. Une réponse à cet enjeu serait de financer des recherches-action participatives, axées sur la collaboration entre chercheur·euses et membres de la communauté.



Table ronde MMS le 26 septembre 2023 à Lausanne. Photo: © MMS

Restitution des working groups

Suite à une demande de nos membres et pour une plus grande interactivité dans nos événements, nous avons proposé 3 groupes de travail portant sur les enjeux des déterminants de la santé mentale et les actions possibles. Cette partie de la journée a été très appréciée car elle a permis de stimuler l'intelligence collective et de continuer le partage de réflexions et de connaissances.

A la question quels sont les enjeux actuels des déterminants de la santé, voici les constats et les priorités qui ont été soulignées, ainsi que les pistes et actions envisagées :

Quels sont les enjeux en santé mentale:

- Le manque de financement en SMPS en raison d'une méconnaissance de la problématique de la santé mentale. S'y ajoute une forme de jugement et de stigmatisation qui reste encore de nos jours un tabou.
- Une vision médicale réductrice qu'il faut « dépsychiatriser ».
- Le contexte de multi-crisis (pandémie, conflit en Ukraine, changement climatique, inflation économique, ...) affecte désormais toute la population entraînant une augmentation de la demande de soins en santé mentale.
- Le manque de perspectives pour l'avenir, entre autres pour les jeunes d'aujourd'hui, et une forte pression sociale de « réussir » avec de moins en moins de soutien de la société.

- Les nouvelles technologies (IA, Chat GPT) sont un enjeu important, avec un côté positif, mais aussi négatif.

Comment répondre, avec quelles actions ?

- Transférer les compétences pour décharger les spécialistes de la santé mentale face à l'augmentation de l'offre, à travers la formation par exemple.
- Impliquer toutes les parties prenantes (cantonal, politique, ...) et sensibiliser les acteur·rices clés et aux déterminants de la santé
- Sensibiliser à la dimension holistique de la santé mentale et valoriser les ressources et le soutien communautaire
- Mutualiser les approches des différents secteurs pour contribuer aux actions de santé mentale, ainsi que renforcer et valoriser les échanges de pratiques.
- Assurer un monitoring des problématiques afin de soutenir avec des statistiques fiables les actions de plaidoyer.



Table ronde MMS le 26 septembre 2023 à Lausanne. Photo: © MMS

Conclusion

Cette table ronde a permis de discuter et de réfléchir sur les différents défis et enjeux en matière de déterminants de la santé mentale. Les participant·e·s ont fait le constat transversal d'une tendance à l'accentuation de l'individualisation de la société (perte du soutien communautaire, responsabilité portée par les spécialistes en santé mentale à une échelle individuelle).

Ils·elles ont aussi relevé qu'il y a beaucoup de points communs entre les déterminants de la santé physique et ceux de la santé mentale et se sont posés la question de la différence qui est faite entre les deux lorsque l'on parle de cohésion sociale. Pourtant, dans sa définition, la santé comprend la santé physique et mentale.

Les participant·e·s ont également constaté un décalage énorme entre la charge des maladies et les moyens mis à disposition. La santé mentale est le parent pauvre de la santé et la tendance à la médicalisation des comportements est inquiétante.

Enfin, les participant·e·s sont unanimes quant à une absence de stratégie en santé publique et de vision holistique de la santé mentale, ainsi qu'une insuffisance de financement. Cette perception réductrice de la santé mentale ne favorise pas, par exemple, la reconnaissance du rôle primordial de la cohésion sociale et du soutien communautaire.



Andréa Rajman, responsable Suisse romande de MMS. Email

Kontakt

Deutschschweiz

Medicus Mundi Schweiz
Murbacherstrasse 34
CH-4056 Basel
Tel. +41 61 383 18 10
info@medicusmundi.ch

Suisse romande

Route de Ferney 150
CP 2100
CH-1211 Genève 2
Tél. +41 22 920 08 08
contact@medicusmundi.ch

Bankverbindung

Basler Kantonalbank, Aeschen, 4002 Basel
Medicus Mundi Schweiz, 4056 Basel
IBAN: CH40 0077 0016 0516 9903 5
BIC: BKBBCHBBXXX