

TABLEAU SYNTHÈSE - AVIS INSPQ (2008)
LES INTERVENTIONS EFFICACES EN PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET EN PRÉVENTION DES TROUBLES MENTAUX

PERTINENCE : (Facteurs génériques, cumul de facteurs)					
SANTÉ MENTALE =	Estime de soi (A)	+ Ressources personnelles (B)	+ Soutien social (C)	+ Environnements favorables (D)	+ Inclusion sociale (E)
	Stress (F)	+ Facteurs biologiques négatifs (G)	+ Inégalités socioéconomiques (H)	+ Environnements défavorables (I)	+ Exclusion sociale (J)

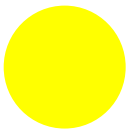
STRATÉGIES =	Politiques publiques (1)	Milieus favorables (2)	Actions Communautaires (3)	Aptitudes individuelles (4)	Services de santé (5)
--------------	--------------------------	------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------

EFFICACITÉ			
ÉCHELLE DE PREUVE		ÉCHELLE D'OPINION SUR LES PREUVES	
1	Revue systématique / Méta-analyse		Efficacité
2	Au moins une étude / Devis randomisé		Contradictoire dans l'efficacité
3	Au moins une étude / Sans devis randomisé		Manque de preuves
4	Au moins une étude d'observation de qualité		Inefficacité
5	Opinions d'experts		

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES	
	À implanter
	Besoin de recherche

POUR LES JEUNES ÂGÉS DE 6 À 17 ANS		
<ul style="list-style-type: none"> Interventions pour les jeunes de parent atteint d'un trouble mental Stratégies : 4 5 	<p>En permettant aux jeunes d'exprimer leurs émotions, de poser des questions sur la maladie, de briser leur isolement, de modifier leurs pensées négatives ➔ réduirait le risque de développer un trouble mental</p> <p>Pertinence : A-B-C-F-J</p> <ul style="list-style-type: none"> 50 % des jeunes de parent atteint d'un trouble mental développeront un trouble mental (dépression, anxiété, dépendances) Environnement stable et soutenant ↓ risque 	<p>Efficacité : 2 </p> <ul style="list-style-type: none"> Effets démontrés / nombre restreint d'études Enfants : incidence de la dépression : 3x moins Familial : engager un dialogue, interactions +, meilleure compréhension de la maladie
<ul style="list-style-type: none"> Développement des communautés Stratégies : 1 2 3 4 5 	<p>En redonnant aux individus et aux collectivités la maîtrise de leur propre santé et les moyens pour l'améliorer ➔ contribuerait à créer des environnements favorables à la santé et au bien-être</p> <p>Pertinence : A-B-C-D-E-F-H-I-J</p> <ul style="list-style-type: none"> Des caractéristiques du milieu représentent des risques à la santé mentale des citoyens : inégalités socio-économiques, la pauvreté, désorganisation sociale Fort sentiment d'emprise / d'efficacité + participation sociale active atténue la relation entre pauvreté et troubles mentaux 	<p>Efficacité : 2 </p> <ul style="list-style-type: none"> Preuves limitées : difficultés méthodologiques + Effets : <ul style="list-style-type: none"> ↓ criminalité ↓ cas de négligence et d'abus ↓ grossesse à l'adolescence ↓ détresse psychologique meilleurs comportements chez les jeunes meilleures habiletés parentales
<ul style="list-style-type: none"> Interventions pour améliorer la littératie <i>Éducation sur les connaissances et les croyances relatives aux troubles mentaux, aux habiletés à repérer et à gérer l'information en santé mentale</i> Stratégies : 2 3 4 5 	<p>En améliorant les connaissances et les croyances face aux troubles mentaux ➔ favoriserait une meilleure capacité à reconnaître les problèmes de santé mentale et de les gérer pour soi ou pour les autres</p> <p>Pertinence : B-C-D-J</p> <ul style="list-style-type: none"> Littératie déficiente ➔ capacité limitée à reconnaître les symptômes de trouble mental (soi/l'autre) ➔ retarder la recherche d'aide La littératie moins élevée chez les hommes La littératie déficiente chez les proches risque de ne pas être en mesure d'apporter une aide adéquate 	<p>Efficacité : 2 </p> <ul style="list-style-type: none"> Preuves de l'efficacité plutôt limitées/surtout consensus d'experts Résultats + : <ul style="list-style-type: none"> Nette amélioration de la capacité de la population à reconnaître les symptômes de dépression Une meilleure perception de l'efficacité des services professionnels et des approches pharmacologiques Une augmentation de la demande d'aide

RECOMMANDATION
RECHERCHE : MESURE À ADAPTER
ET À EXPÉRIMENTER



RECOMMANDATION
STRATÉGIE INTÉGRÉE DANS
LE PNSP
À CONSOLIDER



MESURE PRÉVUE DANS LE PNSP
AU MOYEN DE CAMPAGNES
MÉDIATIQUES
À CONSOLIDER

