
Comprendre et améliorer la santé mentale de la population genevoise

Les comportements promoteurs de la santé mentale
Résumé du projet 2020-2022

Introduction

Ce document résume le projet de recherche initial de minds, “Comprendre et améliorer la santé mentale de la population genevoise”, qui a démarré en mai 2020 et se terminera à la fin du premier trimestre 2022. Ce projet de recherche vise à comprendre l’état de santé mentale de la population genevoise et ses déterminants, afin d’identifier les comportements efficaces de promotion de la santé mentale et les facteurs qui les influencent. Nous appuyant sur une méthodologie de recherche mixte (qualitative et quantitative), nous cherchons à répondre aux questions de recherche suivantes :

1. Quels sont les comportements promoteurs de santé mentale ?
2. Quels sont les facteurs prédicteurs des comportements de promotion de la santé mentale préalablement identifiés ?
3. Comment intervenir sur ces prédicteurs pour augmenter la probabilité d’occurrence des comportements de promotion de la santé mentale ?

Ce projet s’est concentré sur les deux premières questions de recherche. Un projet ultérieur intitulé “Comment agir pour ma santé mentale?” traitera la troisième question de recherche. Dans ce résumé, nous présentons les étapes réalisées et les résultats obtenus jusqu’à présent, ainsi que les étapes en cours et à venir jusqu’à la conclusion du projet.

Étapes réalisées

1. Étape préparatoire : Recherche de littérature sur les déterminants de la santé mentale

Dans cette étape réalisée en 2019-2020, nous avons effectué une recherche approfondie de la littérature scientifique actuelle sur les déterminants de la santé mentale, c’est-à-dire les facteurs qui influencent directement ou indirectement la santé mentale des personnes. Après une lecture critique, nous avons synthétisé ces résultats dans un rapport publié en avril 2021 sur notre site internet : *Les Déterminants de la santé mentale - Une synthèse de la littérature scientifique* (Document complémentaire 1).

Résumé des résultats principaux

- La première partie de ce document présente la santé mentale, définissant des concepts clés. Qu’est-ce que la santé mentale ? Quelles sont les conséquences de l’état de santé mentale (bonne ou mauvaise) sur les personnes et les sociétés ? Qu’est-ce que la promotion de la santé mentale ?
- La seconde partie présente les déterminants de la santé mentale. Nous structurons cette présentation en trois niveaux d’analyse : le niveau individuel, le niveau social et économique, et finalement le niveau sociétal (voir Fig 1.).

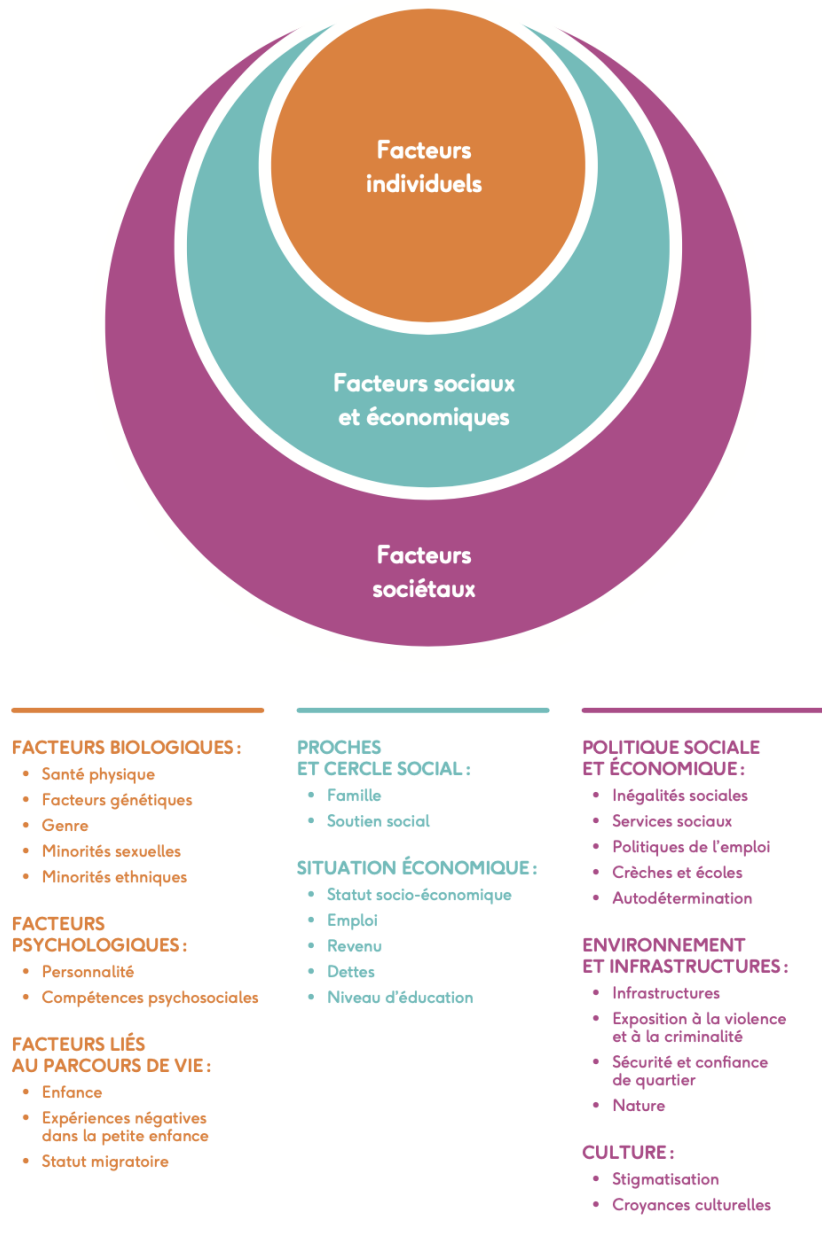


Fig. 1 Les trois niveaux des facteurs déterminant la santé mentale des personnes

- Nous fournissons ensuite quelques informations et données genevoises, dans le but de contextualiser ces informations.
- Finalement, nous concluons brièvement et mentionnons le défi pour la promotion de la santé mentale que représentent les inégalités face à ces facteurs, dont le contrôle se trouve majoritairement hors de portée des personnes elles-mêmes.

2. Recherche de littérature sur les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale

Cette étape représente le démarrage formel de ce projet de recherche sur les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale. Son but était de connaître l'état

actuel de la littérature scientifique sur les comportements qu'une personne peut adopter au niveau individuel afin de promouvoir sa propre santé mentale ou celle de ses proches. Nous avons tout d'abord identifié les trois dimensions pertinentes permettant d'organiser ces comportements promoteurs : Bienveillance envers soi, Recherche d'aide, et Soutien social à autrui. Après avoir identifié les articles scientifiques pertinents, nous avons réalisé une lecture critique et une synthèse de cette littérature scientifique. Un rapport complet est en cours de rédaction (Document 2).

Résumé des résultats principaux

- Cette recherche de littérature nous a permis de mettre en évidence nombre de comportements qui ont un impact positif sur la santé mentale, d'identifier leurs déterminants et de comprendre les mécanismes sous-jacents à leur efficacité.
- La bienveillance envers soi consiste en des pratiques routinières dans la vie privée ou professionnelle, qui peuvent concerner le bien être physique, émotionnel, relationnel ou spirituel.
- La recherche d'aide est un processus par lequel une personne recherche activement du soutien pour résoudre un problème lié à ses émotions ou ses comportements. Les sources d'aide peuvent être formelles (professionnel.le.s), informelles (proches) ou en auto-assistance (livres, internet, etc.). L'aide fournie peut être émotionnelle (écoute, soutien), instrumentale (pratique, financière), informationnelle, affiliative (soutien des pairs) ou traitements.
- Le soutien social est le fait de savoir que l'on est aimé-e, estimé-e, valorisé-e, et que l'on fait partie d'un réseau social. Le soutien social à autrui est un échange de ressources entre au moins deux personnes avec l'intention d'améliorer le bien-être de la personne qui le reçoit. Il peut avoir un effet positif sur la santé mentale du receveur mais aussi celle du donneur.

3. Enquête qualitative sur les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale

Cette enquête visait à mieux comprendre les comportements adoptés par la population genevoise. Nous avons choisi pour cette enquête une méthode qualitative, plus ouverte et permettant l'émergence de réponses non attendues par les chercheuses. Nous avons mené une enquête qualitative en ligne, composée de questions ouvertes demandant aux participant.e.s de répondre avec leurs propres mots. Nous avons également pris une série de mesures socio-démographiques nous permettant de tester d'éventuelles différences dans les réponses en fonction de ces facteurs (genre, âge, etc.).

Un total de 105 personnes ont participé à l'étude, toutes et tous des habitant.e.s des communes de Carouge, Lancy et Grand-Saconnex. Ces communes ont été choisies par souci de parcimonie et de représentativité du canton. Elles sont en effet les plus proches des moyennes cantonales sur les aspects suivants : distribution des catégories socio-professionnelles, revenu moyen, pourcentage d'habitants dont le français n'est pas la première langue parlée, taux d'étrangers. De plus, ces trois communes ont une mixité de revenus très forte.

Le cadre théorique, la méthodologie et les résultats sont présentés dans un rapport complet (Document complémentaire 3).

- Globalement, les participant.e.s à notre étude ont une bonne connaissance des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale. Ils ont été en mesure de répondre aux questions et de fournir des réponses qui, en vaste majorité, sont bien des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale (tels qu'identifiés à l'étape 2).
- Les comportements spontanément rapportés par les participant.e.s semblent adaptatifs : elles et ils ont mentionné principalement des comportements de bienveillance envers soi et de soutien social à autrui lorsqu'il s'agissait de *maintenir* une bonne santé mentale ("aller bien", voir Fig.2), mais ils mentionnent des comportements de recherche d'aide lorsqu'il s'agissait de *retrouver* une bonne santé ("aller mieux").



- Concernant la recherche d'aide, les personnes qui ont répondu à notre enquête ont indiqué se tourner principalement vers leur entourage proche (ami.e.s, famille, conjoint.e.s).

- Concernant les comportements de bienveillance envers soi, les personnes ont principalement mentionné des comportements appartenant aux sous-dimensions de bienveillance émotionnelle (visant à réguler leurs émotions) et physique (visant à prendre soin de leur corps). Elles ont en revanche beaucoup moins souvent mentionné des comportements en lien avec la bienveillance sociale et spirituelle, alors qu'ils sont au moins aussi efficaces pour promouvoir une bonne santé mentale.
- Le type de soutien social le plus prodigué à autrui est le soutien émotionnel. En effet les soutiens instrumental, informationnel et d'intégration sociale sont mentionnés bien moins fréquemment.
- Cette enquête nous a de plus permis d'identifier deux comportements promoteurs d'une bonne santé mentale non mentionnés dans la littérature scientifique : *avoir une activité professionnelle, et parler de sa santé mentale*.

4. Série d'entretiens semi-structurés avec des acteurs du réseau

Cette série d'entretiens auprès du réseau socio-éducatif genevois visait à mieux comprendre le point de vue des professionnels quant à la façon dont leurs bénéficiaires et usagers prennent soin (ou non) de leur santé mentale. Nous avons visé à identifier les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale (adoptés par le tout public) connus par les acteur.trice.s du réseau et à déceler d'éventuelles croyances erronées quant à ces comportements. Nous avons également cherché à approfondir et préciser les trois catégories de comportements identifiés dans la littérature (Bienveillance envers soi, Recherche d'aide et Soutien social à autrui), pour éventuellement mettre à jour des comportements non connus dans la littérature scientifique. Finalement, nous avons tenté d'identifier de possibles obstacles et freins à l'adoption de ces comportements promoteurs, à un niveau plus systémique.

Au cours de 19 entretiens d'environ 1 heure chacun, nous avons rencontré 25 répondant.e.s actifs dans le réseau socio-éducatif genevois. Nous les avons interrogé.e.s sur leurs connaissances et croyances concernant les comportements permettant de rester en bonne santé mentale ou de retrouver une bonne santé mentale. Nous avons structuré les entretiens en cinq thématiques: Introduction, Bienveillance envers soi, Recherche d'aide, Soutien social et Conclusion.

Le cadre théorique, la méthodologie et les résultats sont présentés dans un rapport (Document complémentaire 4).

Résumé des résultats principaux

- Dans l'ensemble, les répondant.e.s disposaient, comme on s'y attendait, d'une bonne connaissance des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale.
- Les comportements spontanément évoqués par les participant.e.s appartenaient principalement à la catégorie du Soutien social à autrui.

- Concernant les comportements de Bienveillance envers soi, les résultats ont montré une prédominance des comportements de la dimension émotionnelle ou psychologique (voir Fig. 3).

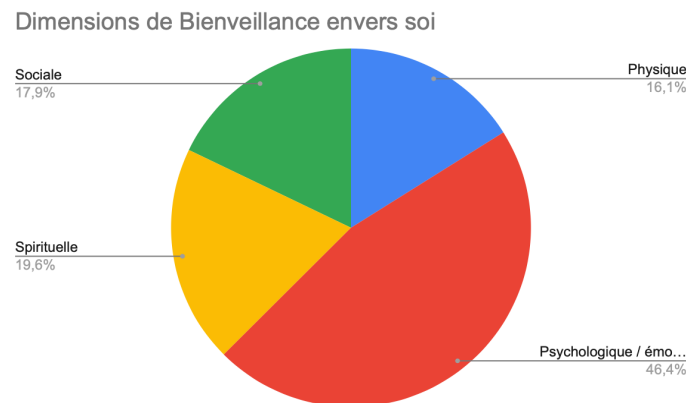


Fig. 3 : Répartition des **comportements de Bienveillance envers soi** mentionnés par les répondants aux entretiens en fonction des sous-dimensions de Bienveillance envers soi

- Concernant les comportements de Recherche d'aide, les répondant.e.s ont largement mentionné des sources d'aide de type formelle et semi-formelle.
- Finalement, les répondants ont mentionné le rôle du stigma existant autour des troubles mentaux, ainsi que l'importance des structures d'encadrement telles que l'assurance-chômage et les institutions d'aide pour fournir un environnement favorable au développement de chacun.

5. Enquête quantitative sur les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale

Cette enquête visait à investiguer les liens entre les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale d'une part, et la santé mentale d'autre part, en appliquant le modèle intégré du comportement. Pour ce faire, nous avons développé une enquête en ligne composée de plusieurs échelles mesurant les construits psychologiques d'intérêt.

Nous avons tout d'abord élaboré une liste des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale organisée dans les trois dimensions, et leurs sous-dimensions respectives, telles qu'identifiées dans les étapes préalables. Cette liste contient un total de 39 items, structurés en Bienveillance envers soi (15 items), Recherche d'aide (12 items), et Soutien social à autrui (12 items). Nous avons inclus dans l'enquête des mesures de l'*attitude* envers ces comportements, de l'*intention* de réaliser ces comportements, et du *comportement* passé rapporté par les participant.e.s.

Nous avons mesuré le niveau de santé mentale en deux dimensions. D'une part, nous avons mesuré la **santé mentale positive**, c'est-à-dire les symptômes de santé mentale positive en trois axes (bien-être émotionnel, psychologique et social)(Keyes, 2002). D'autre part, nous avons mesuré la **souffrance mentale**, c'est-à-dire les symptômes négatifs liés à un mal-être

mental (Kessler et al., 2010). Finalement, nous avons mesuré le bien-être (WHO-5) (Topp et al., 2015).

Pour conclure, l'enquête incluait une série de données socio-démographiques.

Nous avons recruté 355 participant.e.s sur les communes de Carouge, Lancy et Grand-Saconnex qui ont complété l'enquête sur ordinateur, smartphone ou tablette.

Aperçu des résultats principaux (analyses en cours)

- Les participants indiquent des niveaux moyens de bonne **santé mentale**. Sur une échelle allant de 1 (santé mentale basse) à 70 (santé mentale haute), la moyenne de notre échantillon est de 43.91.
- Les participants indiquent également des niveaux bas à moyens de **souffrance mentale**. Sur une échelle allant de 0 (souffrance mentale basse) à 24 (souffrance mentale haute), la moyenne de notre échantillon est de 9.03.
- Les participants indiquent des niveaux moyens de **bien-être**. Sur une échelle allant de 0 (bas bien-être) à 100 (haut bien-être), la moyenne de notre échantillon est de 52.35.
- La Figure 4 (voir ci-dessous) présente les corrélations entre la santé mentale, la souffrance mentale, et le bien-être.
 - Le niveau de santé mentale est négativement corrélée avec la souffrance mentale : ce résultat indique que les personnes qui rapportent les plus hauts niveaux de santé mentale rapportent les niveaux les plus bas de souffrance mentale. À l'opposé, la santé mentale est fortement positivement corrélée avec le bien-être.
 - La souffrance mentale est négativement corrélée avec la santé mentale et avec le bien-être.
 - Ces résultats indiquent que les deux dimensions composant la santé mentale ne sont pas indépendantes, mais corrélées.

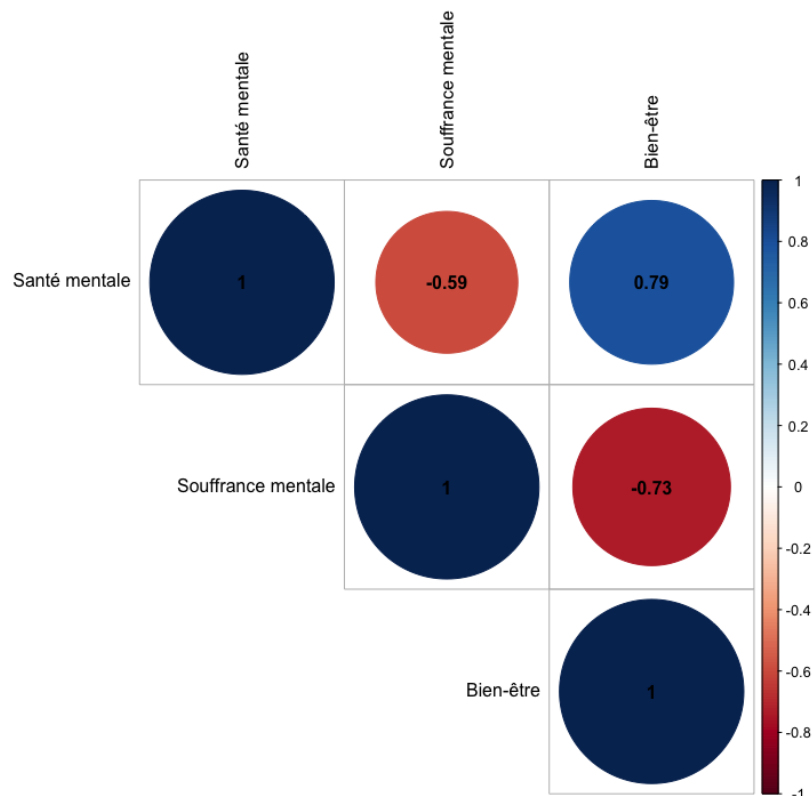


Fig 4: Corrélations entre les trois mesures de santé mentale: Santé mentale (Mental Health Continuum), Souffrance mentale (Kessle-6), et Bien-être (WHO-5)

- Les participants ont rapporté des niveaux moyens d'adoption des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale (voir Fig. 5 ci-dessous). L'adoption des comportements de Recherche d'aide est relativement basse.

Comportements passés

Au cours des 30 derniers jours, combien de fois avez-vous fait les choses suivantes ?

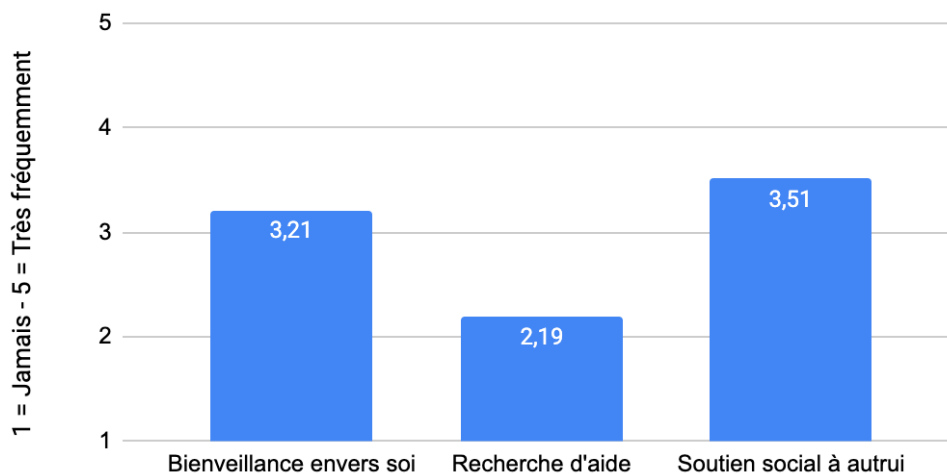


Fig 5. Moyennes de **comportement passé** rapporté par les participants à l'enquête quantitative concernant la Bienveillance envers soi, la Recherche d'aide, et le Soutien social à autrui.

- La Figure 6 ci-dessous présente, sur le panneau de gauche, les moyennes du comportement passé rapporté par les participants, pour chacune des sous-dimensions des trois types de comportement. Le panneau de droite, quant à lui, présente les corrélations entre chacun des types de comportement promoteur et les trois mesures de santé mentale: Bien-être (en violet), Santé mentale (en vert), et Souffrance mentale (en jaune).
 - On note que les niveaux d'adoption des différents types de comportements de bienveillance envers soi sont tous assez proches les uns des autres, et tous corrélaient fortement avec la santé mentale: les participants qui rapportent adopter ces comportements le plus sont aussi ceux qui ont les plus hauts niveaux de santé mentale et de bien-être et les plus bas niveaux de souffrance.
 - Les participants rapportent peu rechercher de l'aide auprès de sources formelles et semi-formelles ; de plus, les participants qui rapportent recourir le plus à de l'aide formelle sont aussi ceux qui souffrent le plus. La recherche d'aide informelle est corrélée à un plus haute santé mentale. L'auto-assistance n'est corrélée avec aucune des mesures de santé mentale.
 - Le soutien émotionnel est le comportement de soutien social à autrui le plus souvent adopté par nos participant.e.s. Tous les types de soutien social à autrui sont positivement corrélés avec le bien-être et la santé mentale, mais pas avec la souffrance.

Means and associations (r) with Bien-être ($R^2 = [.29; .46]$), Santé mentale ($R^2 = [.28; .45]$) & Souffrance ($R^2 = [.11; .26]$)

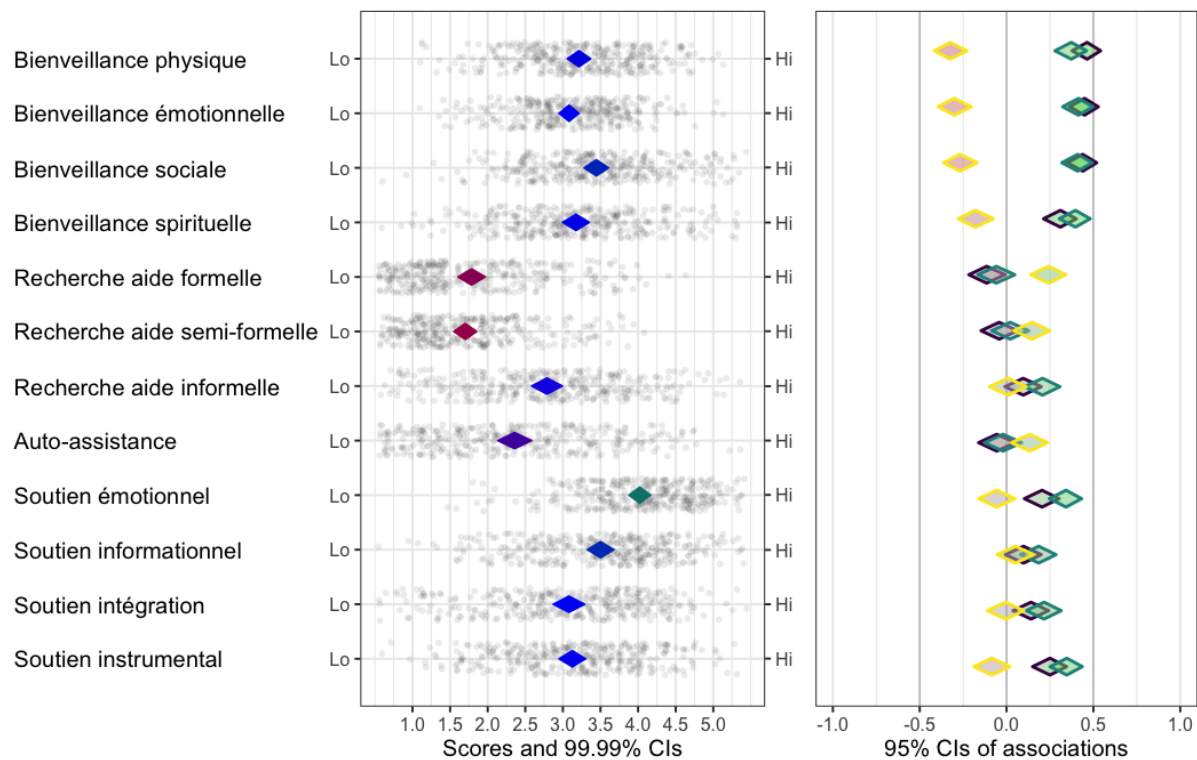


Fig. 6. Moyennes de comportements passés de Bienveillance envers soi, Recherche d'aide, et Soutien social à autrui des participants à l'enquête quantitative et leurs corrélations avec le bien-être, la santé mentale, et la souffrance mentale.

Ces résultats confirment que l'adoption de comportements promoteurs d'une bonne santé mentale est associée positivement avec une meilleure santé mentale. Sur cette base, nous pouvons conclure qu'il faut promouvoir les comportements de bienveillance envers soi (toutes sous-dimensions), et de soutien social à autrui (toutes sous-dimensions), et les comportements de recherche d'aide informelle. Concernant les autres comportements de recherche d'aide, une méthodologie longitudinale sera plus à même d'éclairer leur efficacité : il est en effet probable que les personnes qui consultent actuellement un professionnel de la santé mentale souffrent plus en ce moment, et que leur santé mentale s'améliore avec le traitement.

Un rapport complet présentant ces résultats est en cours d'écriture.

Étapes en cours / à venir

1. Validation en français d'une échelle de littératie en santé mentale

Le concept de *littératie en santé mentale* provient de la littérature concernant la littératie en santé, définie par l'OMS comme "les compétences cognitives et sociales qui déterminent la

motivation et la capacité des individus à obtenir, comprendre et utiliser l'information d'une façon qui promeut et maintient une bonne santé" (World Health Organization, 1998).

Nous procédons en ce moment même à la création et la validation en français d'une échelle mesurant la littératie en santé mentale des personnes. Nous menons une étude pilote incluant 100 participants francophones genevois.es pour tester les qualités psychométriques de cette échelle.

2. Enquête quantitative sur l'effet de la littératie sur l'adoption des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale

Une fois cette échelle de littératie en santé mentale validée, nous mènerons une nouvelle enquête quantitative en ligne visant à tester l'effet prédictif de la littératie en santé mentale sur l'adoption des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale, ainsi que son effet prédictif sur la santé mentale à travers l'adoption des comportements promoteurs (effet médiateur).

Cette enquête aura lieu en ligne, sur la base d'un échantillonnage représentatif genevois en termes de genre et d'âge. Nous visons 400 participants francophones genevois.es pour cette enquête. Nous faisons l'hypothèse que les personnes avec une plus haute littératie en santé mentale sont celles qui adoptent le plus les comportements promoteurs d'une bonne santé, et sont, de ce fait, en meilleure santé mentale. Nous testerons cette hypothèse à l'aide d'analyses de régression linéaire.

Pilotage

Le projet de recherche est mené par la Dre. Andrea Pereira (responsable scientifique à minds), sous la supervision de Anne-Marie Trabichet (directrice de minds), et avec la collaboration de Caroline Dubath (assistante de recherche à minds). Andrea Pereira est employée à 50% depuis mai 2020 (auparavant à 10% depuis décembre 2018) ; Caroline Dubath a été engagée en août 2020, à 40%. Des stages universitaires complètent l'équipe de recherche sur une base ponctuelle.

La communication auprès du public sur les résultats du projet (vulgarisation, création d'outils, etc.) est assurée par Marie Torres (chargée de communication à minds) avec un 20% de travail dédié à ce projet.

Andrea Pereira et Caroline Dubath sont toutes deux affiliées à l'Université de Genève en tant que collaboratrices externes et membres du Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé (GREPS).

Le projet de recherche est mené en partenariat avec trois communes participantes : Carouge, Lancy, et le Grand-Saconnex. Toutes les données du projet de recherche (participant.e.s aux enquêtes, professionnel.le.s interviewé.e.s, etc.) sont récoltées sur les territoires de ces trois communes. Ces communes ont été choisies par souci de parcimonie et de représentativité du canton.

Documents complémentaires

Disponibles sur demande

Document 1 : Les Déterminants de la santé mentale : Une synthèse de la littérature scientifique

Document 2 : Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale : Une synthèse de la littérature scientifique

Document 3 : Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale : Une enquête qualitative

Document 4 : Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale : Série d'entretiens auprès d'acteurs du réseau socio-éducatif