

Unité 3 : Facteurs influençant le bien-être mental

Les quatre facteurs clés influençant le bien-être mental

La santé mentale n'est pas déterminée par un seul facteur ; elle est façonnée par de nombreux facteurs qui interagissent entre eux. Ceux-ci peuvent être regroupés en quatre catégories :

1. Facteurs biologiques
2. Facteurs psychologiques
3. Facteurs sociaux
4. Facteurs culturels

I. Facteurs biologiques

Les facteurs biologiques sont des influences physiques et génétiques sur la santé mentale. Ceux-ci peuvent inclure :

- La génétique : des antécédents familiaux de maladie mentale (par exemple, la dépression ou la schizophrénie) peuvent accroître la vulnérabilité.
- Chimie du cerveau : des déséquilibres au niveau des neurotransmetteurs (comme la sérotonine ou la dopamine) peuvent affecter l'humeur et le comportement.
- Problèmes de santé physique : les maladies chroniques, les handicaps, le manque de sommeil ou la malnutrition peuvent entraîner une détresse émotionnelle.
- Changements hormonaux : particulièrement pertinents à l'adolescence, pendant la grossesse, après l'accouchement et à la ménopause.
- Consommation de substances : la consommation d'alcool ou de drogues peut altérer la chimie du cerveau et déclencher des problèmes de santé mentale.

Exemple : une personne atteinte de diabète et souffrant de douleurs chroniques peut également souffrir de dépression, même en l'absence d'autres facteurs de stress.

Ils concernent les schémas de pensée internes d'une personne, sa résilience émotionnelle et ses stratégies d'adaptation. Parmi les éléments importants, on peut citer :

2. Facteurs psychologiques

- Traits de personnalité : l'optimisme, la flexibilité et l'intelligence émotionnelle peuvent protéger la santé mentale.
- L'estime de soi : la façon dont une personne se perçoit influence sa manière de gérer le stress ou les revers.
- Mécanismes d'adaptation : certaines personnes ont recours à des mécanismes d'adaptation sains (par exemple, parler, faire de l'exercice), tandis que d'autres peuvent se tourner vers l'évitement ou la consommation de substances.
- Expériences de la petite enfance : la négligence, la maltraitance ou un environnement instable peuvent profondément affecter le développement émotionnel et la santé mentale future.
- Attachement et traumatisme : les expériences de séparation, de violence ou de prise en charge précaire pendant l'enfance peuvent façonner les réactions émotionnelles à l'âge adulte.

Exemple : une personne ayant subi un traumatisme peut avoir du mal à faire confiance aux autres ou à réguler ses émotions, même dans un environnement sûr.

3. Facteurs sociaux

Les facteurs sociaux sont des conditions externes liées à l'environnement d'une personne, à ses relations et à son accès aux ressources. Ils comprennent :

- Les relations familiales et avec les pairs : des relations de soutien peuvent améliorer le bien-être ; les conflits ou l'isolement peuvent nuire à la santé mentale.
- Soutien social : se sentir intégré et soutenu au sein de sa communauté constitue un facteur de protection important.
- Stabilité économique : le chômage, la pauvreté et l'insécurité alimentaire peuvent être source de stress chronique.
- Logement et sécurité : des conditions de vie instables ou dangereuses peuvent aggraver l'anxiété ou les traumatismes.
- Accès à l'éducation et aux soins de santé : les obstacles dans ces domaines peuvent réduire les chances de rétablissement et d'autonomisation.

Exemple : un réfugié sans emploi et socialement isolé peut se sentir désespéré et sans valeur, même s'il a suivi des études supérieures dans son pays d'origine.

4. Facteurs culturels

Les influences culturelles englobent les systèmes de croyances, les traditions et les normes sociales d'une personne, en particulier dans la manière dont la santé mentale est comprise, exprimée et traitée. Elles comprennent :

- L'identité culturelle et le sentiment d'appartenance : un fort sentiment d'identité culturelle peut renforcer l'estime de soi, tandis que le sentiment de déconnexion peut être source de confusion ou de chagrin.
- Stigmatisation et tabous : dans certaines cultures, la maladie mentale est considérée comme un signe de faiblesse, un échec spirituel ou quelque chose à cacher.
- Barrières linguistiques et de communication : des compétences linguistiques limitées peuvent conduire à l'isolement, à la frustration et au sentiment d'être incompris.
- Discrimination et racisme : subir des préjugés fondés sur l'origine ethnique, la religion ou le statut d'immigrant peut nuire au bien-être mental.
- Croyances traditionnelles : certaines cultures peuvent interpréter la maladie mentale comme un problème spirituel, nécessitant une intervention traditionnelle ou religieuse plutôt qu'une aide psychologique.

Exemple : une femme issue d'une culture où la dépression est considérée comme de la « paresse » pourrait éviter de parler de ses symptômes, par crainte d'être jugée ou par honte.

Comment ces facteurs interagissent

Ces domaines sont étroitement liés. Par exemple, une personne présentant une vulnérabilité biologique (par exemple, des antécédents familiaux d'anxiété) qui subit également un traumatisme (psychologique), manque de soutien social et provient d'une culture où la maladie mentale est taboue peut être plus exposée au risque de développer des troubles de santé mentale et moins encline à demander de l'aide.

Il existe des principes clés à garder à l'esprit pour mieux comprendre cette interaction :

- Effets cumulatifs : les facteurs de risque peuvent s'accumuler, rendant les individus plus vulnérables. Par exemple, le stress chronique dû à la pauvreté (facteur social) peut aggraver une anxiété existante (facteur psychologique).
- Effets tampons : les facteurs de protection dans un domaine peuvent équilibrer ou réduire l'impact des difficultés dans un autre. Par exemple, une communauté solidaire (facteur social) peut aider une personne à faire face à un traumatisme (facteur psychologique).
- Déclencheurs et moment : les événements de la vie (par exemple, la migration, un deuil, une maladie) peuvent agir comme des déclencheurs. L'impact dépend souvent du moment, de l'intensité et des systèmes de soutien disponibles.
- Interprétation culturelle : la culture d'une personne peut influencer la manière dont les symptômes s'expriment (par exemple, plaintes physiques ou langage émotionnel), la manière dont l'aide est sollicitée et la manière dont la famille et la communauté réagissent.

Pourquoi est-ce important ?

En tant que conseiller non professionnel et accompagnateur.

- Vous pouvez remarquer des signes comportementaux (par exemple, l'isolement, la colère) liés à des facteurs de stress psychologiques ou culturels sous-jacents.
- Il est important de ne pas se limiter aux symptômes et d'essayer de comprendre le contexte. Que se passe-t-il d'autre sur les plans biologique, social et culturel ?
- Vous n'avez pas besoin de « poser un diagnostic » ; mais comprendre la situation dans son ensemble vous permet de réagir avec empathie et d'orienter la personne vers une aide appropriée.

Conseil pratique : lorsque vous travaillez avec des migrants ou des réfugiés, posez-vous les questions suivantes :

- Quelles sont les forces ou les soutiens actuels de la personne ?
- Quels facteurs de stress ou expériences passées peuvent encore l'affecter ?
- Quelles croyances culturelles pourraient influencer la façon dont elle perçoit ou parle de sa santé mentale ?

L'impact de la stigmatisation et de la discrimination sur la santé mentale

24

Qu'est-ce que la stigmatisation liée à la santé mentale ?

- La stigmatisation est une attitude ou une croyance négative qui conduit les gens à craindre, à éviter ou à traiter injustement autrui en raison d'une caractéristique spécifique, comme le fait de souffrir d'un trouble de santé mentale.
- Dans le contexte de la santé mentale, la stigmatisation peut entraîner de la honte, le silence, la discrimination et un manque d'accès aux soins.

Différents types de stigmatisation	
La stigmatisation publique	Stéréotypes négatifs dans la société : « Les personnes atteintes de troubles mentaux sont dangereuses »
Stigmatisation de soi	Lorsqu'une personne intériorise ces messages : « Je souffre de dépression, donc je dois être un raté. »
Stigmatisation institutionnelle	Lorsque les systèmes ou les politiques créent des obstacles : Manque de financement pour les soins de santé mentale ou employeurs refusant d'embaucher des personnes atteintes de maladie mentale.

La stigmatisation peut entraîner :

Pourquoi la stigmatisation est importante

- Une peur de s'exprimer ou de demander de l'aide.
- Des retards dans le diagnostic et le traitement.
- Une exclusion sociale ou un isolement.
- Une baisse de l'estime de soi et de l'espoir.
- Une détérioration de la santé mentale et physique.

Les migrants et les réfugiés peuvent être confrontés à une stigmatisation culturelle au sein de leurs communautés (maladie mentale = honte ou échec spirituel) ou craindre d'être qualifiés d'« instables ». Les barrières linguistiques, la méconnaissance des services de santé mentale et la discrimination fondée sur le statut d'immigrant, l'origine ethnique ou la religion font également partie des obstacles à la recherche d'aide et aggravent la souffrance.

La stigmatisation n'est pas seulement une croyance personnelle ; c'est un problème social. Elle affecte des communautés entières et empêche la guérison. Mais grâce à la sensibilisation, à l'empathie et à l'éducation, les conseillers non professionnels peuvent jouer un rôle important pour briser ce cercle vicieux.