



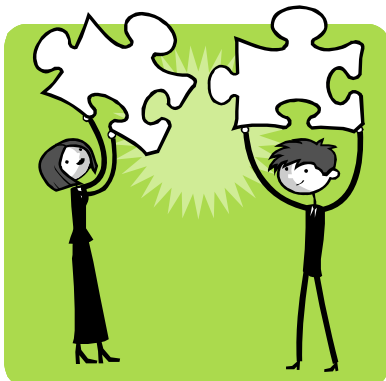
Promotion de la santé mentale

Rapport final sur les activités de promotion

Bien s'aimer
et
Ma santé, un état d'esprit

Réseau des services de santé en français
de l'Île-du-Prince-Édouard

Hiver 2007



Introduction

Le Réseau des services de santé en français de l'Île-du-Prince-Édouard (le réseau) est un organisme à but non lucratif qui travaille à assurer un accès accru aux services de santé en français pour la communauté acadienne et francophone de l'Île-du-Prince-Édouard.

Le réseau est un de 17 réseaux provinciaux et territoriaux qui se regroupent sous la bannière de la *Société santé en français*, un mouvement national visant l'amélioration de la santé des francophones en situation minoritaire au Canada. Toutefois, le réseau à l'Île est le seul au Canada dont la structure regroupe des membres du gouvernement provincial et de la communauté acadienne et francophone. Ce mécanisme unique assure le partage d'informations entre la communauté et le gouvernement et contribue à la proposition de solutions pratiques et bien reçues pour la prestation de services de santé et de services sociaux à l'Île.

En effet, la majorité du travail du réseau vise le développement de partenariats et l'élaboration de solutions et de stratégies pour assurer des services de santé et des services sociaux en français. Le réseau reconnaît la valeur de la promotion de la santé et intègre ce concept dans son travail et le message qu'il communique. Par exemple, la page de liens du nouveau site Web du réseau, www.santeipe.ca, fournit un vaste éventail d'informations nécessaires et de ressources en promotion de la santé en français. Malgré cet outil, le réseau n'a pas souvent les ressources pour organiser des activités qui portent spécifiquement sur la promotion de la santé. Ainsi, lorsque l'opportunité d'organiser un forum sur la promotion de la santé s'est présentée, le réseau s'y est lancé d'emblé et a organisé deux événements de promotion de la santé mentale.

Portrait de la situation

État de la situation

En réfléchissant aux buts visés et les approches possibles pour ce projet, l'équipe du réseau a constaté que la santé mentale est un sujet rarement traité par la communauté acadienne et francophone de l'Île-du-Prince-Édouard. En effet, il y a un manque de ressources en français sur la santé mentale et le sujet fait l'objet d'un tabou social. Pourtant, la santé mentale joue un rôle important dans la vie quotidienne de tous puisque le psychologique affecte le physique par l'entremise des pensées, des émotions, des humeurs, de l'adaptabilité, de l'estime de soi, de la résistance au stress, etc..

L'organisme porte-parole à l'Île sur le sujet de la santé mentale est la division provinciale de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Cependant, cet organisme n'a pas de personnel 100% bilingue et donc n'a pas de relation ou de partenariat établi avec les membres de la communauté de langue française de l'Île. Par ailleurs, le peu de personnel francophone ou bilingue possédant une formation en santé mentale au sein des ministères provinciaux de la Santé et des Services sociaux et Aînés sont dispersés à travers la province, sont parfois mal identifiés et se trouvent souvent étirés au maximum de leurs capacités.

Dans les dernières années, plusieurs activités à l'Île ont mis l'emphase sur l'importance de la promotion de la santé physique (exercice, saine alimentation, cessation de fumer, prévention du diabète, etc.). La communauté comprend donc de mieux en mieux l'importance de prendre soin de son corps et de prévenir la maladie physique. Toutefois, bien qu'il soit normal pour les membres de la communauté de se renseigner sur les bienfaits de la promotion de la santé physique et de consulter des spécialistes appropriés (dentistes, médecins, optométristes, physiothérapeutes, etc.), cette conscientisation ne se transmet pas au domaine de la santé mentale. Les membres de la communauté sont appréhensifs des psychologues et des thérapeutes. Plusieurs perçoivent que le recours à ces services est un échec personnel ou un signe de faiblesse, plutôt qu'un outil pour la promotion et la prévention, comme l'est un rendez-vous annuel chez le médecin ou le dentiste. Ainsi, aucun événement spécifiquement lié à la santé mentale n'a été organisé dans la communauté acadienne et francophone de l'Île.

Déterminants de la santé visés

Bien que la santé mentale soit affectée par les mêmes 12 déterminants que la santé physique, les activités de promotion du réseau ont visé de façon plus particulière les déterminants suivants : 1) réseaux de soutien social, 2) les environnements sociaux, 3) le sain développement dans l'enfance, 4) les habitudes de vie et compétences d'adaptation personnelle. Ainsi, les ateliers, conférenciers, et information partagées visaient tous à démystifier le rôle que joue la santé mentale sur notre santé physique, et à informer les membres de la communauté des stratégies possibles pour promouvoir une bonne santé mentale en passant par les 4 déterminants de la santé visés. De plus, le réseau voulait particulièrement promouvoir une bonne santé mentale auprès des aînés et enfants de 0 à 6 ans, deux groupes qui ont été identifiés par la communauté acadienne et francophone, ainsi que par le réseau, comme des groupes qui sont plus à risque.

La journée *Bien s'aimer* – 14 février 2007

Priorités retenues pour l'organisation de la journée

Lors de la phase de planification, le réseau a approché des personnes clés dans la communauté acadienne pour des conseils quant au meilleur format et la meilleure approche pour attirer le public à un événement qui traite d'un sujet relativement évité. Il en est sorti que pour attirer plusieurs aînés, il serait mieux d'intégrer notre activité à une de leurs activités régulières. Ainsi, le réseau a procédé avec la planification d'un forum adressé aux aînés et un autre adressé à toute la communauté.

Les partenaires

Le réseau s'est joint aux Francophones de l'âge d'or de l'Île-du-Prince-Édouard pour organiser cette première activité de promotion de la santé. Le réseau s'est chargé des activités de promotion de la santé mentale en avant-midi, et a contribué aux frais alimentaires, tandis que les Francophones de l'âge d'or se sont occupés de la publicité, de l'inscription, de l'activité de promotion de la santé physique en après-midi (session sur l'arthrite) et du jam de musique.

Approche privilégiée

Les aînés à l'Île ont un réseau social qui est solide et plein de vitalité. C'est aussi un groupe qui a une manière précise et habituelle pour organiser et diriger ses activités. Ainsi, c'est en adoptant ce processus de faire les choses, et en étant conscient de tous les besoins particuliers de ce groupe que le réseau a pu connaître du succès dans son événement de promotion de la santé mentale. Des éléments importants de ce processus touchaient le vocabulaire employé dans la publicité, le processus d'inscription, la durée des discours, le type de goûter servi, le vocabulaire employé par la conférencière, l'information partagée dans les trousseaux, le format de consultation (petits groupes avec secrétaires clés), simplicité du formulaire d'évaluation, etc.

L'intention du réseau pour cette journée était de démystifier la santé mentale auprès de aînés, c'est-à-dire de leur faire voir qu'ils savent ce que c'est la santé mentale, et qu'ils emploient déjà des stratégies importantes de promotion. L'autre aspect de la journée était de créer un intérêt pour la promotion de la santé mentale afin de multiplier les stratégies employées.

Le programme

La conférence intitulée *Bien s'aimer* a eu lieu le 14 février, jour de la St-Valentin. Le réseau a invité une psychologue francophone de la région à venir adresser les aînés en avant-midi. En s'exprimant de façon simple, avec des expressions typiquement acadiennes et des anecdotes humoristiques, elle a discuté de l'importance de prendre soin de soi et de se valoriser. Elle a aussi partagé des exemples concrets pour facilement mettre en pratique la stratégie de bien s'aimer et améliorer sa santé mentale.

Une discussion en petit groupe sur le sujet de la santé mentale a suivi la conférence. Ces discussions ont permis à tous les participants de s'exprimer sur les moyens qu'ils utilisaient déjà pour promouvoir une bonne santé mentale ainsi que de rajouter de nouveaux moyens à leur liste.

Voir annexe A pour un exemplaire de la publicité qui inclut le programme de la journée.

La conférence *Ma santé, un état d'esprit* – 31 mars 2007

Priorités retenues pour l'organisation de la conférence

Pour cette deuxième conférence, le réseau voulait ouvrir les portes à tous les membres de la communauté acadienne et francophone. Encore une fois, la démystification de la santé mentale était au menu afin de montrer à la communauté que la santé mentale est un élément intégral de leur quotidien, tant au travail qu'à la maison avec leurs proches et leurs enfants.

Approche privilégiée

Le réseau a tenté de réduire toutes les barrières qui empêchent les membres de la communauté à participer à cette journée. Il n'y avait aucun frais d'inscription, un service de garde gratuit était disponible, et un dîner était fourni.

Les ateliers offerts couvraient une gamme de sujets qui portaient sur la réalité quotidienne des participants, que ce soit au travail ou à la maison. La priorité, encore une fois, était d'illustrer aux participants comment la santé mentale touche les divers aspects de leur quotidien et comment ils peuvent faire des choses bien simples pour améliorer leur santé mentale et prévenir des problèmes et maladies, tant mentales que sociales et physiques.

Le programme

Le réseau a invité Madame Rose-Marie Charest, présidente de l'ordre des psychologues du Québec et chroniqueuse à la radio de Radio-Canada, pour ouvrir la conférence. Mme Charest a parlé de la santé mentale en termes très concrets et illustrés par des exemples tirés du quotidien. Elle a parlé de la santé mentale comme une responsabilité partagée entre les individus, familles, employeurs, amis, groupes, et la société, ce qui a très bien introduit les ateliers de la journée. Par la suite, deux blocs d'ateliers étaient offerts aux participants. Les ateliers ont traité des différents aspects de la vie quotidienne et des défis qu'ils peuvent poser au travail, dans l'éducation de nos enfants, pour notre santé et notre équilibre. Voir annexe B pour le programme et C pour la description des ateliers. Après les ateliers, les participants ont répondu individuellement aux mêmes questions qui avaient été discutées en groupe avec les aînés (voir annexe D pour le questionnaire) et ont procédé au dîner.

Principales constatations

Constatations qui ressortent des événements

Les membres de la communauté acadienne et francophone à l'Île ont dit bénéficier grandement de l'information et des stratégies partagées lors des deux activités organisées par le réseau. Le format détendu et ancré dans le quotidien a généré beaucoup d'enthousiasme de la part des participants. La session de discussion avec les aînés et les questions de réflexion posées à la communauté ont démontré que la communauté avait soif de cette information et que les conférenciers et facilitateurs d'ateliers ont réussi à les conscientiser quant à l'importance d'une bonne santé mentale, à les faire reconnaître leurs stratégies courantes et à en apprendre des nouvelles. En choisissant principalement des intervenants de l'Île pour livrer les conférences et les ateliers, le réseau a aussi réussi à introduire la communauté à des intervenants et des ressources locales que plusieurs d'entre eux ignoraient. Ceci fut clairement illustré lorsqu'un gros groupe des aînés qui avaient assisté à la conférence de la psychologue Caroline LeBlanc le 14 février se sont inscrits à la journée du 31 mars, et surtout à l'atelier donné par Caroline LeBlanc.

Faits saillants des événements

Les deux événements ont attiré une grande participation (environ 60 aînés le 14 février et 70 membres de la communauté le 31 mars). Les participants des deux événements ont répondu avec enthousiasme à l'information concrète fournie. Ils étaient prêts à apprendre et ont fait plusieurs demandes pour répéter ce genre d'événement ou de les prolonger. Lors des deux événements de promotion, l'atmosphère détendue et sociale a créé une opportunité pour illustrer l'impact positif qu'un réseau de soutien social peut avoir sur la santé mentale.

Voir annexes E et F pour la compilation des évaluations, annexes G et H pour la compilation des questions de discussion et annexes I et J pour des articles de journaux suite à la tenue des événements.

Stratégies retenues

Éléments de promotion retenus afin de les développer sur le plan provincial

Le réseau a constaté qu'il est possible de rassembler plusieurs membres de la communauté pour discuter d'un sujet souvent mal compris et tabou si l'approche employée réduit les barrières d'accès et approche la communauté d'une manière qui respecte ses traditions et ses besoins. Les partenariats, surtout avec les aînés sont surtout indispensables pour attirer les participants à des sessions de promotion – il faut employer leurs voies de communications et leur vocabulaire. Le réseau reconnaît aussi l'importance de développer un partenariat avec les représentants de l'Association canadienne pour la santé mentale à l'Île, comme il le fait avec les autres groupes et associations qui œuvrent dans le domaine de la santé.

Il n'est pas nécessaire, ni pratique de créer de nouveaux groupes ou organismes qui visent la promotion de la santé mentale pour les francophones de l'Île. La santé mentale doit plutôt être incorporée de façon plus consciente et évidente dans les stratégies et activités de promotion de la santé, surtout quand l'emphase est mise sur le mieux-être.

De plus, il est possible de faire beaucoup de progrès en promotion de la santé mentale en mettant l'emphase sur les relations interpersonnelles. Inclure des activités ou de l'information sur les dynamiques interpersonnelles dans la promotion de la santé normalise les difficultés vécues par les individus et promeut l'apprentissage de stratégies positives et préventives qui contribuent à une meilleure santé mentale.

Comment insérer les orientations provinciales/territoriales dans une stratégie nationale

Il est important d'inclure la santé mentale de façon consciente et consistante dans la stratégie de promotion de la santé au niveau national. La situation actuelle à l'Île n'est pas unique. Toutes les provinces et territoires se heurtent à des ressources limitées, fragmentées ou inexistantes quant il s'agit de la santé mentale. Le tabou qui entoure

l'épuisement professionnel, la maladie mentale, la dépression, l'anxiété, et d'autres éléments de la santé mentale est présent partout au Canada. De fait, l'Association canadienne pour la santé mentale rapporte sur son site Web :

« qu'un sondage réalisé en 1997 par la firme COMPAS Inc, révèle que la santé mentale est incontestablement l'une des principales préoccupations des Canadiens (82% des répondants ont affirmé qu'ils considéraient comme très important le fait de maintenir leur santé mentale). Cependant, près de quatre personnes sur dix ont l'impression de ne pas bien connaître les façons de maintenir et d'améliorer leur santé mentale. C'est presque le double des personnes qui affirment ne pas bien connaître les façons d'améliorer leur santé physique. »

Les prochaines étapes

Le réseau a déjà pris un premier pas pour assurer la continuité de son travail entamé lors de ses deux activités de promotion de la santé mentale. Tous les participants des deux activités ont reçu une trousse d'information en promotion de la santé mentale (voir annexe M). Cette information traite des sujets du stress, l'estime de soi des enfants, la colère, vieillir, etc. De plus, le réseau a offert une multitude de matériel de promotion de la santé mentale à CAP Enfants, un groupe provincial à but non lucratif qui promeut le développement sain des enfants francophones de 0 à 6 ans (voir annexe). Le matériel de ressource inclus de l'information pour les parents (dépliants sur le stress des enfants, trousse d'accueil pour les nouveaux parents et trousse de ressources pour les parents qui suivent un programme pour les enfants de 0 à 5 ans). De plus, il y a des calepins d'activités pour les enfants qui portent sur le stress par l'entremise de différents thèmes. Pour les intervenants du centre, il y a deux séries d'affiches (stress et importance des cinq premières années de vie) et un guide de facilitateur pour diriger le programme de 0 à 5 ans avec un groupe de parents. Ce guide et les cahiers pour parents seront bien utiles puisqu'un membre du personnel à CAP Enfants a déjà suivi la formation nécessaire pour livrer le programme.

De plus, certains autres groupes ont démontré un intérêt à poursuivre le travail de promotion de la santé mentale auprès de la communauté. Il est donc possible que ces groupes recherchent du financement pour poursuivre le travail entamé.

Conclusion

Le succès connu par le réseau dans l'organisation de ces deux activités de promotion de la santé mentale démontre que la population acadienne et francophone de l'Île est intéressée dans le sujet et a soif de l'information. Bien que la santé mentale soit un sujet souvent ignoré, il est possible d'appivoiser la population pour discuter de cet aspect si important de leur santé. Il s'agit d'approcher les gens avec un respect de leurs besoins particuliers et posséder une connaissance des obstacles auxquels ils se heurtent. Pour connaître du succès dans la promotion de la santé mentale, il faut prendre une approche terre-à-terre qui montre clairement aux gens que la santé mentale les affecte dans leur quotidien. Il est fort utile de combiner la promotion de la santé mentale avec la

promotion de la santé physique, puisque celle-ci est plus familière au public. De plus, en intégrant la promotion de la santé mentale à celle de la santé physique, nous indiquons clairement qu'une bonne santé mentale est un élément vital du mieux être.