

minds l'observatoire

Comprendre et agir
sur la base de faits scientifiques



minds

Promotion de
la santé mentale
Genève

L'essentiel en bref

Pourquoi une recherche scientifique ?

La mission de minds est d'améliorer la santé mentale de la population genevoise. Afin de favoriser l'efficacité et l'impact de ses actions, et donc de faire un emploi optimal du temps et des ressources à disposition, minds a le souhait d'adopter une démarche *evidence-based*, soit une approche fondée scientifiquement.

Pourquoi est-ce important ?

Une bonne ou une mauvaise santé mentale a un impact important sur les personnes et sur la société. Les troubles psychologiques entraînent une perte de qualité de vie importante et ont un coût social et économique (traitements, perte de productivité, absentéisme, rentes invalidité, suicides, etc.). La promotion de la santé mentale vise à donner aux personnes les moyens d'exercer une influence sur leur propre santé.

Quel est l'objectif de ce projet ?

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. Sur cette base, nous développerons une intervention visant à augmenter la fréquence des comportements efficaces de promotion de la santé mentale dans la population genevoise.

Cadre théorique

Ce projet s'appuie sur 3 bases théoriques :

1. Le modèle bidimensionnel de la santé mentale à 2 axes (symptômes négatifs de souffrance psychologique et symptômes positifs de santé mentale) : il représente le mieux notre vision de la promotion de la santé mentale qui va au-delà de la réduction de la souffrance, visant plutôt l'augmentation des symptômes de bonne santé mentale.
2. Le modèle intégré du comportement est un modèle de psychologie sociale qui affirme qu'une personne est plus à même de réaliser un comportement si elle a une forte intention de le réaliser, si elle possède les connaissances nécessaires pour le

réaliser et si elle l'a réalisé auparavant, si les contraintes environnementales sont minimales, et si le comportement est saillant. L'intention augmente lorsque l'attitude envers le comportement est positive, l'agentivité est forte, et la norme perçue est favorable au comportement.

3. Le principe de littératie en santé mentale qui comprend les dimensions suivantes : compréhension des facteurs menant à l'acquisition et au maintien d'une bonne santé mentale ; compréhension des troubles psychologiques et de leurs traitements ; diminution du stigma associé aux troubles ; amélioration de la capacité à obtenir de l'aide. Une haute littératie en santé mentale mène à une plus haute prévalence des comportements de promotion de la santé mentale, eux-mêmes résultant en une meilleure santé mentale.

Questions de recherche

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

Méthodologie

Population : échantillonnage sur trois communes genevoises puis, par extrapolation, intervention à plus grande échelle sur la population genevoise.

Méthodes de recherche : approche qualitative (recherche de littérature, enquêtes qualitatives, entretiens semi-structurés) pour l'identification des facteurs puis méthodologie de test d'hypothèse statistique quantitatif afin d'apporter des réponses chiffrées et quantifiées, qui nous permettront de tirer des conclusions fiables.

Principaux livrables

- Revue de littérature sur les comportements promoteurs de santé mentale
- Résultats qualitatifs et quantitatifs sur les comportements de promotion de la santé mentale à Genève
- Rapport sur les facteurs structurels agissant sur la santé mentale à Genève
- Rapport sur la littératie en santé mentale à Genève
- Rapport final sur l'influence des facteurs examinés sur les comportements de promotion de la santé mentale à Genève