

La santé mentale, c'est les autres



#LesAutresCestFantastique
www.minds-ge.ch

Le fait de savoir que l'on est aimé.e, estimé.e, valorisé.e, et que l'on fait partie d'un réseau social, est un besoin humain indispensable. Ce réseau que nous construisons tout au long de la vie - famille, ami.e.s, collègues, proches et moins proches - est un formidable moteur de vie, d'espoir, et influence de manière capitale notre santé mentale !

Les êtres humains sont profondément interdépendants : forger des liens sociaux durables et empathiques est essentiel à notre survie psychologique et physique.

Les supers pouvoirs des relations humaines

Le soutien social influence notre santé et notre bien-être psychologique tout au long de la vie : il contribue à donner un sens à notre vie et fait ressortir le meilleur de chacun.e ! En ce sens, c'est l'un des facteurs déterminants de notre santé mentale les plus influents et remarquables.



Que veut-on dire par soutien social ?

Employé dans ce contexte, le soutien social est une relation interpersonnelle, où les individus échangent des ressources pour s'aider mutuellement. Ces ressources peuvent être matérielles (par exemple : argent), mais aussi pratiques (par exemple : aider à déménager), informationnelles (donner un conseil) et émotionnelles (réconfort, amour).



SUPER PUISSANT !

Se sentir soutenu.e socialement a une immense influence sur notre santé mentale. En cela, on pourrait qualifier le soutien social de "super-déterminant". Ce facteur a autant d'influence sur notre santé que la qualité de notre hygiène de vie (activité physique, consommation d'alcool ou de cigarette etc.).



UN INCROYABLE RÉSEAU

Notre réseau social est vaste et va bien au-delà du cercle proche. Notre cercle secondaire (voisin.e.s, collègues, connaissances, rencontres etc..) est d'ailleurs tout aussi important pour garantir notre bien-être.



UN EFFET BOUCLIER

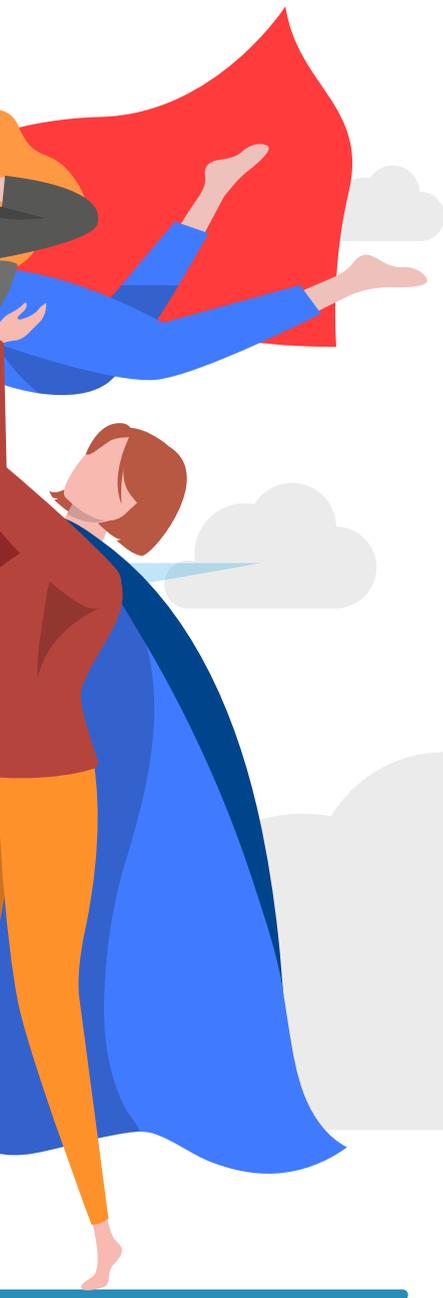
Bénéficier du soutien social de son entourage agit comme un véritable bouclier contre les événements stressants ou traumatisants de la vie (maladies, coups durs, discriminations etc.) et protège notre santé mentale.



UN EFFET TRAMPOLINE

Les choses n'ont pas besoin d'aller mal pour que nos relations sociales nous soient utiles : au quotidien, les petits actes d'entraide boostent notre bien-être. Se sentir soutenu.e peut agir ainsi comme un véritable trampoline : cela nous aide à saisir les opportunités qui se présentent à nous et nous tire vers le haut en boostant notre capacité à explorer et entreprendre de nouvelles choses. C'est un véritable catalyseur d'événements positifs !





UN POUVOIR À PORTÉE DE MAIN

Demander de l'aide à un.e proche ou au contraire être là pour quelqu'un d'autre est potentiellement à la portée de chacun.e. Se sentir soutenu.e et apporter son soutien relève d'une palette de comportements sur lesquels nous pouvons agir. Le soutien social est donc un facteur déterminant de notre santé mentale sur lequel nous avons énormément d'emprise. Ainsi, nous avons toutes et tous le pouvoir d'agir pour améliorer notre santé mentale et celle de notre entourage !

UNE RELATION RÉCIPROQUE

Se sentir soutenu.e par les autres fait des miracles pour notre santé. Et aider autrui en retour aussi ! L'entraide est une relation mutuelle, où l'équilibre entre recevoir ET donner est essentiel. Ainsi, notre niveau de bien-être est le plus haut lorsque nous nous engageons dans une relation réciproque.

UNE INCROYABLE CONNEXION

Pour que le soutien social soit bénéfique, il faut le percevoir et le ressentir. C'est ce que l'on appelle le soutien social *perçu*. On peut être seul.e chez soi mais se sentir suffisamment connecté.e aux autres et soutenu.e pour surmonter une difficulté plus facilement. A contrario, il est possible d'éprouver un sentiment de solitude au milieu d'une foule. Et cela fonctionne aussi pour les événements positifs. Plusieurs études le montrent : avec les autres et à travers les autres, notre bonheur et notre joie sont décuplés !



C'est quoi l'interdépendance positive ?

C'est une relation mutuellement
bénéfique qui fait ressortir le
meilleur de chacun.e !

“

Nous sommes des animaux sociaux, sociables, fragiles, nous devons notre survie grâce aux liens solidaires et d'entraide.

— Rebecca Shankland, psychologue

Les multiples bienfaits du soutien social

Les bienfaits du soutien social sont assez extraordinaires et surprenants. Ils boostent notre état de santé général. Ces effets agissent aussi bien sur le plan physiologique que psychologique !

Tous ces effets positifs enclenchent d'une part un cercle vertueux de bien-être, et nous aident d'autre part à combattre des troubles psychologiques comme la dépression.

Quels sont les effets positifs du soutien social ?


**Booste
le système
immunitaire**


**Diminue
la pression
sanguine**


**Augmente
le taux
d'ocytocine :**
l'hormone de l'amour,
de la confiance et de
l'affection


**Augmente le
sentiment d'efficacité
personnelle**


**Augm
notre co
de rési**





Augmente
considérablement le
sentiment de maîtrise
que l'on a sur sa vie



Améliore notre capacité
à adopter une bonne
hygiène de vie et des
comportements sains :
bien manger, bien dormir, faire
du sport, se reposer, prendre des
pauses, etc.



Réduit
le stress



Réduit les
comportements
à risque

Augmente
la capacité
d'adhésion



Attention :

Soutien social et santé mentale, c'est une relation à double-sens : une mauvaise santé mentale peut aussi influencer négativement le soutien social reçu et offert.

Nous savons par exemple qu'il est difficile pour les personnes souffrant de dépression d'aller vers les autres. Mais l'entourage peut jouer un rôle clé : apporter son soutien ou simplement sa présence à quelqu'un qui n'est pas en mesure de le demander est une ressource d'aide précieuse.

“

**Mettre les relations sociales
au cœur des politiques de
santé publique représente une
opportunité majeure
d'améliorer non seulement la
qualité de vie mais aussi la
survie des individus.**

— Holt-Lunstad et Smith, 2012

Une ressource équitabement répartie ?

Le contexte politique, économique et sociétal crée de nombreuses inégalités dans l'accès à un réseau bénéfique et à un **soutien social élevé**. Il varie fortement en fonction de l'âge, du genre, du niveau de revenu, du niveau de formation, des origines... c'est un véritable révélateur d'inégalités !



Âge

Le soutien social diminue systématiquement avec l'âge. Néanmoins, cela ne veut pas dire que les jeunes ne souffrent pas de solitude. Au contraire, avec la pandémie de Covid 19 les jeunes romand.e.s ont été particulièrement touché.e.s et 25% d'entre eux ne se sont pas senti.e.s soutenu.e.s.

« Pas au top à cause du Corona ? »
- Sondage auprès des jeunes romand-es âgé-es de 10 à 25 ans*

15-24 ANS

53,6%

45-54 ANS

44,7%

75+ ANS

34,2%

Personnes bénéficiant d'un soutien social élevé en Suisse en fonction de l'âge



Niveau de formation

Le soutien social varie fortement en fonction du niveau d'instruction et de manière générale, on constate qu'un faible niveau d'instruction est un facteur de risque pour la santé mentale : en Suisse, 25% des personnes ayant achevé l'école obligatoire font état de problèmes psychiques moyens à importants en Suisse contre 13% des personnes avec une formation de degré tertiaire.

ÉCOLE OBLIGATOIRE

31,8%

DEGRÉ SECONDAIRE

43,9%

DEGRÉ TERTIAIRE

48,3%

Personnes bénéficiant d'un soutien social élevé en Suisse en fonction du niveau de formation



Statut migratoire

La migration est un facteur de risque pour la santé mentale des personnes migrantes. Certain.e.s migrant.e.s peuvent notamment être victimes d'un "choc des cultures", caractérisé par des difficultés liées à l'adaptation, un sentiment de perte et de confusion identitaire. Ce choc des cultures, qui est associé à un véritable mal-être psychologique, peut être diminué par la présence d'un soutien social de qualité.

PERSONNES NON ISSUES DE LA MIGRATION

49,2%

PERSONNES ISSUES DE LA MIGRATION

38,6%

Personnes bénéficiant d'un soutien social élevé en Suisse en fonction du statut migratoire



Lieu d'habitation

canton et région linguistique

Le soutien social est plus faible en Suisse francophone et italophone qu'en région alémanique, et à Genève le soutien social est même le plus bas de Suisse.

SUISSE

45,4%

GENÈVE

34,6%

Personnes bénéficiant d'un soutien social élevé en Suisse et à Genève



Sentiment de solitude, soutien social et troubles psychologiques sont très étroitement liés.

En suisse les personnes qui ne bénéficient pas d'un soutien social suffisant souffrent presque 3 fois plus de problèmes psychologiques.

PERSONNES SOCIALEMENT PEU SOUTENUES

34%

PERSONNES SOCIALEMENT SOUTENUES

13%

Personnes souffrant d'un trouble psychologique en Suisse en fonction du soutien social

“

Pour raviver les liens de solidarités, il faut réduire les inégalités de position : revenu, genre, patrimoine, éducation, génération, handicap...

— Gaël Giraud : « Le lien social est ce qui fait qu'une société tient debout »

Références

Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). La santé psychique en Suisse. Monitoring 2020 (Obsan Rapport 15/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.

Obsan, Répartition des personnes selon l'intensité de leur soutien social.
<https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/soutien-social>

Zufferey, J. (2020). La santé dans le canton de Genève. Résultats de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 04/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.

Feeney B.C. et Collins N.L. (2017), New Look at Social Support : A Theoretical Perspective on Thriving through Relationships, Personal and Social Psychological Review, author manuscript

Thoits P.A. (2011), Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health, Journal of Health and Social Behavior, 52(2), 145-161

Turner J.R. et Brown R.L. (2010), Social Support and Mental Health, in: Scheid T.L. et Brown T.N. (eds), A Handbook for the Study of Mental Health, Cambridge University Press: Cambridge, 200-212

Post S.G. (2011), It's good to be good: 2011 5th annual scientific report on health, happiness and helping others. The International Journal of Person Centered Medicine, 1(4), 814-829

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk : A Meta-analytic Review. PLOS Medicine, 7(7)

Lehtinen, V., Sohlman, B., & Kovess-Masfety, V. (2005). Level of positive mental health in the European Union : Results from the Eurobarometer 2002 survey. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 1(1)

Gariépy, G., Honkaniemi, H., & Quesnel-Vallée, A. (2016). Social support and protection from depression : Systematic review of current findings in Western countries. British Journal of Psychiatry, 209(4), 284-293.

Turner, R. (1981). Social Support as a Contingency in Psychological Well-Being. Journal of Health and Social Behavior, 22(4), 357-367.
<https://doi.org/10.2307/2136677>

Saltzman, K. M., & Holahan, C. J. (2002). Social Support, Self-efficacy, And Depressive Symptoms: An Integrative Model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 309-322. -
Gadalla, T. M. (2009). Sense of Mastery, Social Support, and Health in Elderly Canadians. *Journal of Aging and Health*, 21(4), 581-595.
<https://doi.org/10.1177/0898264309333318>

Gallagher, E. N., & Vella-Brodick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551-1561.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.011>

Kaniasty, K. (20110411). Predicting social psychological well-being following trauma: The role of postdisaster social support. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 22.
<https://doi.org/10.1037/a0021412>

Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2020). Social Support, Resilience and Subjective Well-being in College Students. *Journal of Positive School Psychology*, FirstView articles, Article FirstView articles.
<https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/229>

Blaser, M.; Amstad, F. T. (Eds.) (2016). *La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base. Promotion Santé Suisse Rapport 6*, Berne et Lausanne

Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health : A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.
<https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>

Pantelidou, S., K.J. Craig, T. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology.
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00127-006-0096-5.pdf>

Pereira, A., Dubath, C., & Trabichet A.-M. (2021). Les déterminants de la santé mentale : Synthèse de la littérature scientifique (minds 01/2021). Genève : minds - Promotion de la santé mentale à Genève
<https://minds-ge.ch/2021/04/29/les-determinants-de-la-sante-mentale>

“
Changeons
de regard
sur la santé
mentale
”

minds

les dossiers

Changer de regard
sur la santé mentale



graphisme — atelierdebleu.ch



minds
Rue Rothschild 50
1202 Genève
contact@minds-ge.ch
T. 022 900 07 11

 @mindsge
 @minds_ge
 @minds-ge
 #mindstalks #mindgeneve
 www.minds-ge.ch

AVEC LE SOUTIEN DE

