

Santé mentale au Chili : une approche préventive

Il est impératif d'identifier et de comprendre les facteurs de risque qui influencent le bien-être psychologique de la population – l'exemple du Chili

Auteurs

Davide Brundu : Directeur exécutif Dianova Chili-Nova Salud SA Bien-être-Santé mentale-Addictions

Rodrigo Sanhueza Rojas : Directeur des programmes Dianova Chili

Le Chili, pays caractérisé par sa diversité géographique, culturelle et sociale, est confronté à des défis importants dans le domaine de la santé mentale. Dans le contexte des transformations sociales, historiques et environnementales, il est impératif d'identifier et de comprendre les facteurs de risque qui influencent le bien-être psychologique de la population. Des inégalités socio-économiques aux pressions culturelles modernes, ces éléments façonnent le paysage de la santé mentale dans le pays. Aborder ces facteurs dans une perspective préventive est non seulement une nécessité, mais aussi un engagement éthique et social. Dans cet article, nous allons explorer ces risques en profondeur et réfléchir aux stratégies préventives possibles pour construire un Chili plus résilient et en meilleure santé mentale.

Les facteurs de risque

- **Les inégalités socio-économiques** : Les différences socio-économiques marquées, l'inégalité d'accès aux services d'éducation et de santé, le niveau important d'endettement des ménages chiliens sont quelques-uns des facteurs qui contribuent à générer des situations de stress, de désespoir et de frustration, affectant principalement la santé mentale de ceux qui sont confrontés à des conditions de vie plus défavorables.
- **Stigmatisation sociale** : malgré les progrès réalisés dans la compréhension des troubles mentaux, les préjugés et la stigmatisation des personnes souffrant de problèmes de santé mentale persistent au Chili. En ce sens, un phénomène inquiétant est lié au rejet des émotions. Alors que le monde académique et

professionnel lié à la santé mentale progresse dans la mise en place d'une vision globale de la sphère émotionnelle dans la société chilienne, d'autres voix progressent en reprenant des processus parentaux basés sur des normes et des règles, en approuvant la violence comme mécanisme parental et en relativisant, voire en ridiculisant, les questions liées à l'émotionnalité saine.

- **Traumatismes historiques et récents** : Les événements traumatiques tels que la dictature et les récentes mobilisations sociales peuvent avoir un impact émotionnel sur les différentes générations, donnant lieu à des troubles de stress post-traumatique, entre autres.
- **Manque d'accès à des soins spécialisés** : un accès limité ou tardif aux services de santé mentale peut aggraver les symptômes et compliquer la guérison.
- **Consommation de substances psychoactives** : La consommation excessive d'alcool, de tabac et d'autres drogues est associée à des problèmes de santé mentale et peut être à la fois un symptôme et un facteur de risque.
- **Facteurs environnementaux** : l'urbanisation rapide, le bruit, la pollution et le manque d'espaces verts dans certaines régions peuvent avoir un impact négatif sur le bien-être psychologique.
- **Chômage et insécurité de l'emploi** : le manque d'emploi ou l'instabilité de l'emploi peuvent entraîner du stress, de l'anxiété et d'autres problèmes connexes.
- **Événements négatifs de la vie** : des situations telles qu'un deuil, une maladie grave ou des expériences traumatisantes peuvent accroître le risque de problèmes de santé mentale.
- **Antécédents familiaux** : la présence de troubles mentaux dans la famille peut augmenter le risque de développer des problèmes similaires.
- **Pression sociale et attentes culturelles** : la pression pour se conformer aux rôles et aux attentes sociales, ainsi que la comparaison constante dans un monde numérisé, peuvent générer de l'anxiété et affecter l'estime de soi. En ce sens, le rôle des réseaux sociaux, l'installation de canons de beauté, de succès, de richesse et de bonheur, influencent les sentiments d'insatisfaction permanente.
- **Catastrophes naturelles** : en raison de sa géographie, le Chili est exposé aux catastrophes naturelles telles que les tremblements de terre, les tsunamis et les éruptions volcaniques, ainsi qu'aux catastrophes météorologiques telles que les incendies de forêt à grande échelle en été ou les périodes d'inondation en hiver. Ces événements peuvent avoir un impact profond sur la santé mentale des

communautés touchées et sur le sentiment de danger permanent qui est ancré dans les particularités nationales.

Il est essentiel de reconnaître ces facteurs de risque pour élaborer des stratégies préventives efficaces en matière de santé mentale. Au Chili, il est nécessaire d'adopter une approche globale qui aborde ces défis sous plusieurs angles, en favorisant la résilience et le soutien communautaire et en garantissant l'accès à des services de santé mentale de qualité. Les facteurs de risque sont variés, complexes et difficiles à traiter, de sorte que l'élaboration de stratégies préventives efficaces en matière de santé mentale constitue un défi majeur. Il est nécessaire de faire de cette question une priorité, le défi le plus important étant de savoir comment les organismes techniques compétents peuvent influencer une politique publique majeure en matière de santé mentale.

Perspectives et propositions du monde universitaire et de la société civile dans le cadre d'une approche préventive

La santé mentale selon une approche préventive a gagné en reconnaissance et en pertinence au cours des dernières décennies, et les milieux universitaires et la société civile ont avancé diverses perspectives et propositions dans ce domaine. Voici les principales positions et recommandations des deux parties :

Le monde universitaire

- **Recherche** : L'importance de la recherche continue pour identifier les facteurs de risque et de protection associés aux troubles mentaux est soulignée. Ces études fournissent une base scientifique pour les interventions préventives.
- **Éducation précoce** : l'intégration de programmes de santé mentale dans les programmes d'enseignement dès le plus jeune âge, l'enseignement des compétences socio-émotionnelles, la résolution des conflits et la gestion du stress sont encouragés.
- **Formation professionnelle** : la nécessité de former les professionnels de la santé, de l'éducation et d'autres secteurs connexes à la détection précoce des signes de troubles mentaux et à l'intervention en temps utile est soulignée.

- **Interventions fondées sur des données probantes** : le recours à des interventions préventives dont l'efficacité a été démontrée par des études scientifiques est encouragé.
- **Politiques publiques** : les gouvernements sont invités à élaborer et à renforcer des politiques publiques fondées sur des données probantes et axées sur la prévention en matière de santé mentale.

La société civile

- **Accessibilité** : la société civile plaide en faveur d'un accès universel aux programmes et services de prévention et de soins en matière de santé mentale, indépendamment du statut socio-économique.
- **Lutte contre la stigmatisation** : l'accent est mis sur l'importance d'éradiquer la stigmatisation associée aux troubles mentaux en promouvant la sensibilisation et l'éducation dans ce domaine.
- **Participation de la communauté** : le rôle central de la communauté dans la prévention est reconnu, en encourageant la création de réseaux de soutien et d'espaces sûrs pour le dialogue et l'expression.
- **Droits humains** : il est souligné que la prévention et les soins en matière de santé mentale constituent un droit humain fondamental qui doit être respecté et garanti.
- **Information et ressources** : les organisations non gouvernementales et les groupes communautaires s'efforcent de fournir des informations, des ressources et des outils à la population pour promouvoir la santé mentale.

Conclusion

Le monde universitaire et la société civile s'accordent à dire que la prévention est un pilier fondamental de la promotion de la santé mentale. Alors que le monde universitaire se concentre sur la recherche, la formation et les preuves, la société civile met l'accent sur les droits, l'accès et la participation de la communauté. Ces deux points de vue sont essentiels pour une stratégie de santé mentale préventive complète et efficace. La capacité à construire un système intégral puissant et influent dans la vision des citoyens, soutenu par une politique publique de qualité, qui facilite un processus de changement de paradigme avec une vision à moyen et long terme, sera l'entité centrale pour poursuivre un processus vertueux de changement et d'amélioration.