



institut
universitaire
de France

Agir et communiquer sur les déterminants de la santé mentale positive

**— université
— lumière
— LYON 2**

Rebecca Shankland

Professeure de psychologie du développement

Membre de l'Institut Universitaire de France

Responsable de l'Observatoire du Bien-être à l'École

Laboratoire DIPHE (Développement, Individu, Processus, Handicap, Education), Université Lumière Lyon 2

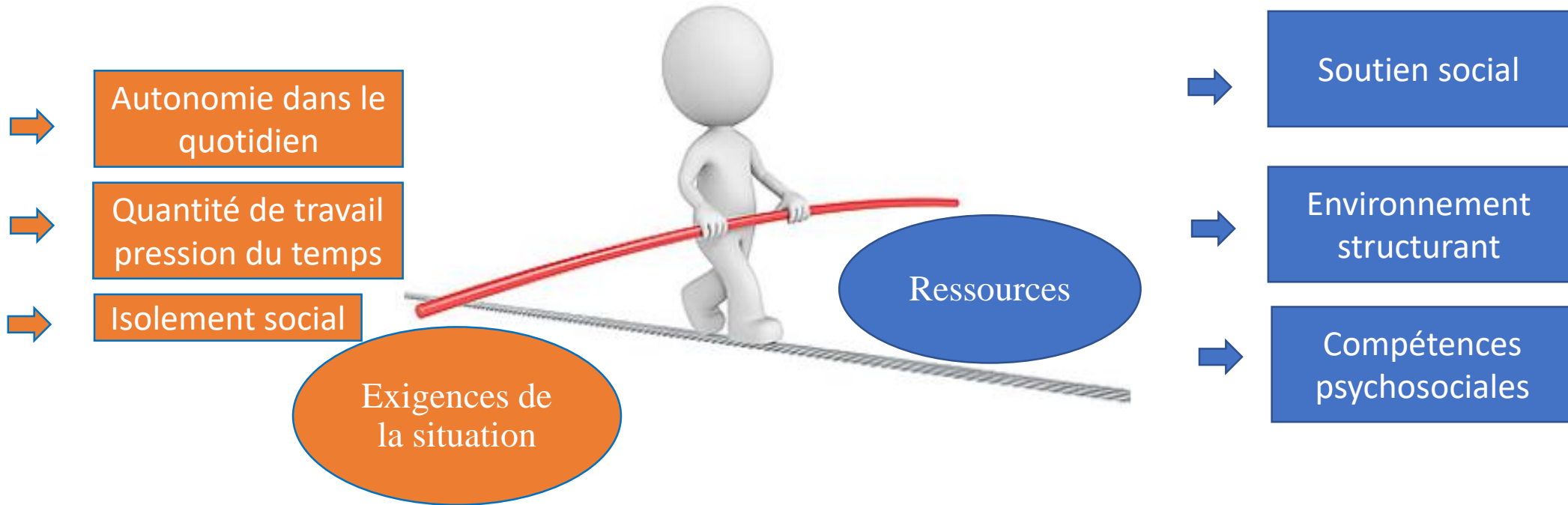
Membre du Comité d'Appui Thématique Compétences Psychosociales de Santé Publique France

La santé mentale positive

- La santé mentale souvent entendue comme « problème de santé mental » = effet stigmatisant, évitement
- Santé mentale positive : épanouissement et présence de ressources psychologiques qu'il est possible de mobiliser pour faire face aux situations que l'on rencontre et avancer en direction de buts qui ont du sens et en cultivant des relations constructives
- Deux continums : problèmes de santé mentale / santé mentale positive => peut-être développée chez toute personne

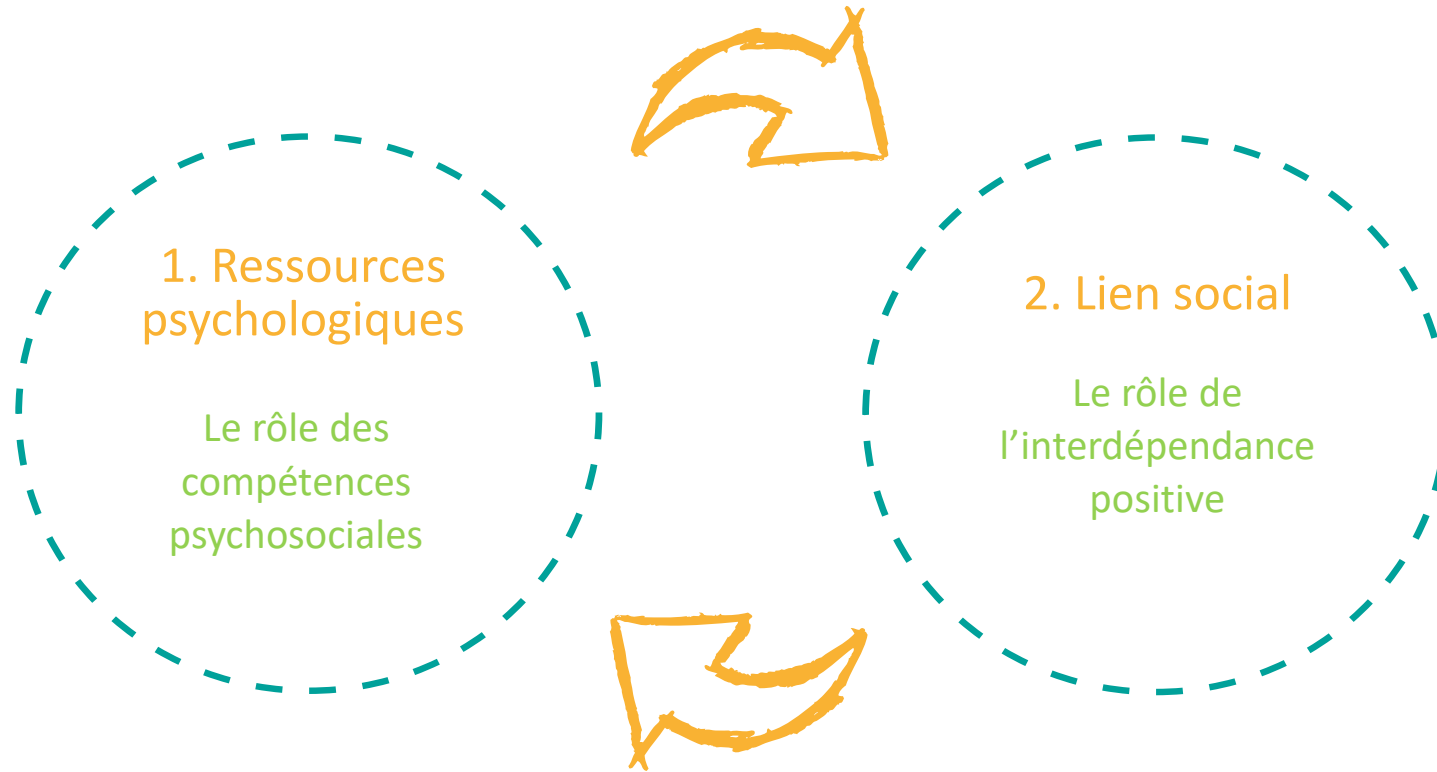


Equilibre difficile à trouver entre les exigences de la situation et les ressources accessibles



Job Demands-Resources
(Bakker & Demoureti, 2007)

Promouvoir la santé mentale en renforçant les ressources psychologiques et le lien social





Agir sur les déterminants de la santé mentale positive : l'apport des recherches en psychologie positive

La psychologie positive

« La science qui étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions »

(Gable & Haidt, 2005)

Passage d'une approche centrée sur la remédiation des déficits et lacunes...

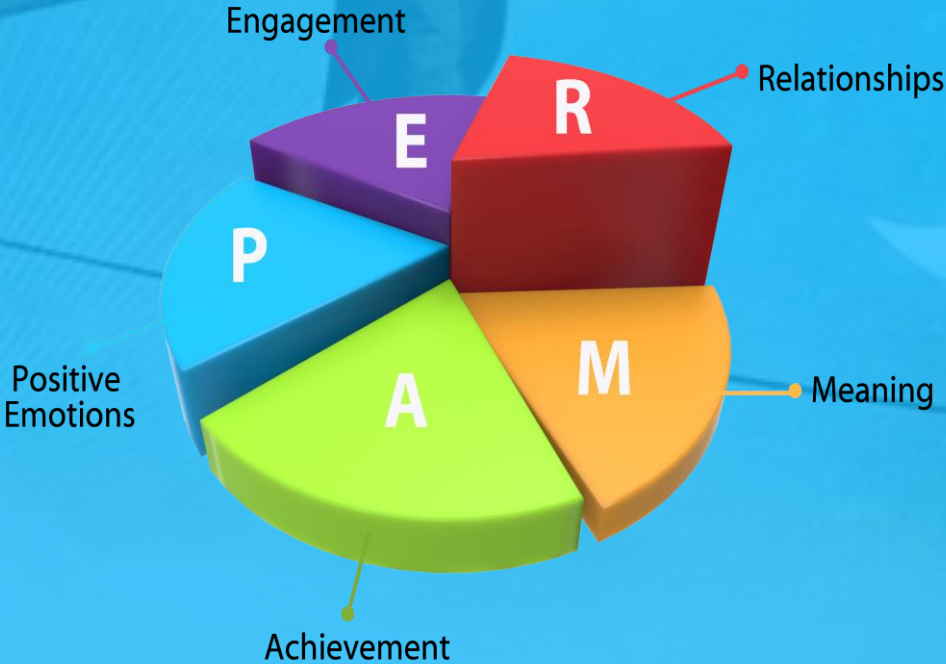
...à une approche centrée sur les ressources des individus et des groupes



Identification des ressources individuelles et collectives

Peterson & Seligman, 2004

Modèle PERMA



(Seligman, 2011)

Emotions
Positives

élargissement
attentionnel

capacités à
résoudre des
problèmes

Flexibilité

prévention
du mal-être

A person is running on a road, viewed from behind. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The background shows a road with white lane markings and green foliage on the sides, all rendered with a motion blur effect to suggest speed. The text is centered in the lower half of the image.

Engagement

Etat de Flow
Csikszentmihalyi, 1990



Les relations positives

→ Communication bienveillante

→ Compétences psychosociales



Sens de la vie

Souvent au travers de trois dimensions :

- **Relationnelle et Affective** : amour, amitié, parentalité...
- **Cognitive** : croyances, philosophie, spiritualité...
- **Comportementale** : engagement dans des activités en lien avec ses valeurs



**Sentiment
d'accomplissement**
au travers de l'atteinte de buts en
lien avec les valeurs

Santé mentale positive : le rôle du soutien social



Soutien social facteur protecteur
majeur concernant les problématiques
de santé mentale et leur prévention

L'illusion d'indépendance



Demander ou
recevoir de
l'aide perçu
comme un signe
de faiblesse ou
d'immaturité



Attitude qui encourage à tout assumer seul(e)



Le travail, la famille...



Le coût pour soi et pour les autres =
épuisement

Multiplie par 10 les risques de
négligence et de maltraitance
(Mikolajczak et al., 2018)

L'interdépendance positive

Johnson et al., 1998
Shankland & André, 2020



Partage d'un objectif commun

Travailler ensemble est considéré comme plus efficace et pertinent

S'appuyer sur les différences et les complémentarités

Relation mutuellement bénéfique (soutien / sentiment d'utilité sociale)

Permet de faire émerger le meilleur de chacun grâce au climat de confiance

Interdépendance et autonomie



Comparaison porte bébé / transat => portage développe l'autonomie
Anisfeld et al., 1990

Dispositif Kangourou => meilleure régulation des émotions et des comportements 10 ans plus tard
Feldman et al., 2014

Couples => plus soutien l'autre en cas de difficulté plus il développe ses propres compétences pour y faire face de manière autonome
Feenay, 2007

Attitude attentionnée envers le partenaire augmente la capacité à atteindre les buts qu'il s'est fixé 6 mois auparavant
Rusbult et al., 2009

Importance de la proximité physique



Dispositifs Kangourou

Réduction de 40% du risque de mortalité
(Mazumder et al., 2019)



Réduction de la douleur

Tenir la main d'un proche
(Goldsteine et al., 2017)



Co-régulation physiologique et émotionnelle

Favorise l'apaisement de l'enfant et
le développement de ses
compétences émotionnelles
(e.g., Feldman et al., 1999)

Modifie la perception de la réalité



Difficultés davantage perçues comme un défi qu'une menace

Ex. étude sur la perception de la raideur d'une pente
Schnall et al., 2008



Importance du sentiment de proximité relationnelle dans différents contextes



Solitude multiplie par 3
le risque de mortalité
personnes âgées
(Berkman, 1995)



Sentiment d'exclusion
réduit les capacités
d'autorégulation
(Baumeister et al., 2005)



Perception de la
proximité relationnelle
enseignant-élève
augmente la
motivation et la
réussite
(Cornelius-White,

Développer une culture de l'interdépendance

Dès le plus jeune âge :
complémentarité, partage de responsabilité



Cultiver des relations d'interdépendance positive



Développer les compétences psychosociales

Favorise la santé physique, mentale et les relations constructives



Pratiques de pleine conscience

Ouverture, empathie, flexibilité



Pratiques de psychologie positive

Favorise le sentiment de lien social,
l'altruisme et la coopération

BILAN ET PERSPECTIVES



COMMUNIQUER SUR LA SANTE MENTALE POSITIVE



DEVELOPPER LES RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES



CULTIVER LA QUALITE RELATIONNELLE

rebecca.shankland@univ-lyon2.fr