



## **Créer une société en bonne santé mentale : un défi pour notre mode de vie**

### **Une solution VRAIMENT en amont**

**L'Institut d'été sur les collectivités sûres et en  
santé au Canada atlantique (IÉA)**

**Charlottetown (Î.-P.-É), 20 août 2018**

**D<sup>r</sup> Trevor Hancock**  
**Conseiller en matière de population et de santé publique**  
**Victoria (C.-B.)**



## **Aperçu**

- 1. La santé mentale importe.**
- 2. Une marée haute et montante de problèmes de santé mentale**
- 3. Mais que se passe-t-il exactement?**
  - 3 a) Nous ne sommes pas liés les uns aux autres.**
  - 3 b) L'inégalité est malsaine pour notre santé.**
  - 3 c) Nous ne sommes pas liés à la nature.**
    - i) Contact avec la nature;**
    - ii) La Terre est notre chez-nous... et nous sommes en train de la changer de façon radicale.**
  - 3 d) L'économie est dysfonctionnelle et malsaine.**
  - 3 e) Notre culture et nos valeurs ne répondent pas à nos besoins.**
- 4. Une façon d'aller de l'avant – Une planète, une communauté**



## **Il incombe à tous les Canadiens d'élever des enfants sains.**

**Le soutien et la promotion liés à la santé  
mentale des enfants et des jeunes sont au  
cœur des efforts déployés pour permettre à  
ces derniers de devenir des personnes qui  
contribuent de façon positive et durable à  
leurs collectivités.**

*Promotion de la santé mentale de l'enfant et de la  
jeunesse au Canada atlantique : appel à l'action 2017*



## **Aller en amont**

- **« Le raisonnement “en amont” signifie  
d'investir sagement pour établir une future  
réussite et pour aborder des déterminants  
de santé mentale plus généraux sur le plan  
de la population. » Professeure Margaret Barry,  
principale conférencière de l'IEA 2017**
- **L'accent sur la promotion de la santé  
mentale se fait par l'entremise d'un  
investissement en amont pour apporter des  
avantages en aval.**

*Promotion de la santé mentale de l'enfant et de la jeunesse au  
Canada atlantique : appel à l'action 2017*



## Récapitulation du discours de Margaret Barry à l'IEA de 2017

- Défi – Créer des milieux favorisant un développement optimal, une bonne santé mentale et à la résilience.
- On reconnaît de plus en plus l'importance promouvoir une santé mentale positive et d'améliorer le mieux-être social et émotionnel à toutes les étapes de la vie (OMS, 2013).
  - L'acquisition de compétences sociales et émotionnelles est un élément clé du développement positif des jeunes (OCDE, *Les compétences au service du progrès social*, 2015).
- La fondation d'une bonne santé mentale s'établit au cours de l'enfance.
- La santé mentale est créée à l'endroit où les gens vivent.



## Récapitulation (suite)

- Appels à l'action pour améliorer les conditions de vie
  - Démarche pangouvernementale et pour l'ensemble de la société – Des mesures rigoureuses et universelles pour toutes les étapes de la vie, dans plusieurs champs d'action et à tous les niveaux
  - *Une formulation de politiques à tous les niveaux de gouvernance et dans tous les domaines peut apporter des changements positifs quant aux résultats en santé mentale.*



## Aller VRAIMENT en amont

- Il y a 40 ans, j'ai proposé 2 principes clés de santé publique.
  - Intégrité écologique
  - Justice sociale
- J'aurais dû inclure un troisième :
  - Cohésion communautaire
- Parce qu'il est dysfonctionnel, notre système économique actuel mine souvent les trois.
- Notre culture et nos valeurs en sont les éléments sous-jacents.



Par conséquent, la mise sur pied d'une société mentalement saine aura pour effet de défier et de transformer notre société, notre économie ainsi que nos normes et valeurs sociales – en fait, notre façon de vivre complète.



**Ce sont les enjeux que  
je vais explorer  
aujourd'hui... mais, tout  
d'abord**



**1. La santé mentale  
importe**



**La santé est un état de  
mieux-être physique,  
mental et social  
complet.**



**La santé est un état de  
mieux-être physique, mental  
et social complet**

- **Le mieux-être social consiste surtout en la façon dont nous nous sentons et répondons à nos liens avec d'autres personnes de notre famille et de notre collectivité.**
  - **À la fois formel et non formel**
- **Le mieux-être mental est donc une part importante de la définition de la santé.**



**Sans santé mentale, il  
ne peut y avoir de santé  
tout court (OMS, 2005).**



- « **La santé mentale et le bien-être mental sont des conditions fondamentales à la qualité de la vie, confèrent un sens à notre existence et nous permettent d'être des citoyens à la fois créatifs et actifs. La santé mentale, élément essentiel de la cohésion sociale, de la productivité, de la paix et de la stabilité dans le cadre de vie, contribue au développement du capital social et de l'économie dans les sociétés.** » OMS, 2005



## Santé mentale

« La capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle. »

Agence de la santé publique du Canada



## Santé mentale positive

« La santé mentale est plus que l'absence de troubles mentaux; il s'agit d'une composante essentielle de la vie de tous les jours et le fondement d'un fonctionnement efficace, de la naissance à la mort. Elle permet aux gens de vivre de façon utile, et d'être des membres créatifs et productifs de la société. »

(OMS, 2006)





## Aspects d'une santé mentale positive

- Une émotion ou un état positif, notamment un sens subjectif de mieux-être;
- Des sentiments de bonheur;
- Un trait de personnalité qui englobe des concepts d'estime et de maîtrise de soi;
- Une résilience devant l'adversité et la capacité de composer avec les éléments stressants de la vie.

Barry, 2009, citant l'OMS, 2004



## ... et c'est plus que la santé mentale

- Il existe « des liens évidents entre la dépression et d'autres troubles et maladies non transmissibles »
  - « la dépression augmente le risque de troubles attribuables à l'usage de substances et de maladies, comme le diabète et les maladies du cœur. »
  - « l'opposé est également vrai... les gens atteints de ces maladies présentent un risque accru de dépression ».

(OMS, 2017)



## **Le corps et l'esprit sont liés**

- **Le système psycho-neuro-immunitaire relie le corps et l'esprit.**
- **L'état de santé mentale a donc une incidence sur l'état de santé physique.**
  - **Et vice versa, bien sûr...**
- **Quand nous faisons la promotion de la santé mentale, cela vise aussi la santé physique.**
  - **Et vice versa, bien sûr...**



## **La santé mentale importe dans la vie!**

**Il faut non seulement répondre aux besoins fondamentaux (eau, nourriture, logement et sécurité), mais aussi se préoccuper de ce qui suit :**

- **Mieux-être**
- **Qualité de vie**
- **Bonheur**

**À mesure que nous atteignons les limites d'espérance de la vie, le mieux-être devient de plus en plus important.**



**Mais ce n'est pas ce qui  
se produit...**



**2. Une marée haute et  
montante de  
problèmes de santé  
mentale**



## Une marée haute et montante de problèmes de santé mentale

- « La dépression est la première cause de morbidité et d'incapacité dans le monde. » (OMS, 2017)
  - Et il ne s'agit là que d'une forme de maladie mentale.
- Dans le monde entier, les troubles mentaux comptent pour plus de 21 % des années vécues avec une incapacité (AVI) et 7 % des années de vie corrigées de l'incapacité (AVCI).
- Dans l'ensemble, cinq formes de maladie mentale figurent parmi les 20 causes des AVI.
- La dépression majeure se trouve au deuxième rang des causes d'AVI.

Étude mondiale de 2013 sur le fardeau des maladies



## ... et il se peut que ce soit bien plus que cela

- **Ces chiffres sous-estiment d'un tiers le fardeau des maladies dans le cas de la maladie mentale.**
  - **Il s'agit de loin du plus grand facteur contribuant aux AVI.**
  - « **Se situe au même rang que les maladies cardiovasculaires et circulatoires sur le plan des AVCI. »**

**Département de la santé internationale et de  
la population de Harvard, 2016**



## Au Canada aussi

- « **Au cours de sa vie, un Canadien sur cinq sera aux prises avec une maladie mentale ou un problème de dépendance** » (y compris la démence).
- « **La maladie mentale est la principale cause d'incapacité** » et elle peut réduire les années de vie de façon considérable.

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

- **Au Canada, la dépression est la quatrième cause d'AVI – après trois différentes formes de trouble musculosquelettique – et l'anxiété est au huitième rang.**

Étude mondiale sur le fardeau des maladies de 2013

- « **Le fardeau de la maladie mentale et de la toxicomanie en Ontario est 1,5 plus élevé que tous les cancers confondus.** » (CAMH)



## Les problèmes de santé mentale réduisent l'espérance de vie

- **Pour la première fois peut-être, nous observons une baisse de l'espérance de vie aux États-Unis et au Canada en raison de problèmes de santé mentale.**



## Les maladies du désespoir aux États-Unis

- « Les décès liés aux drogues ont triplé depuis 2000...
- Les décès attribuables à l'alcool ont augmenté de 37 % de 2000 à 2014 [et]...
- Le nombre de suicides a augmenté de 28 % de 2000 à 2015. »

*Pain in the Nation (douleur dans la nation)*  
Le Trust for America's Health et le  
Well Being Trust, 2017



## Déclin de l'espérance de vie en C.-B.

- De 2014 à 2016, l'espérance de vie à la naissance a diminué de 0,38 % en C.-B. Elle est passée de 83,02 ans en 2014 à 82,64 en 2016.
- Les décès attribuables à une surdose de drogues (principalement des opioïdes) ont contribué une perte de 9,12 an au déclin.
  - Maladie chronique des voies respiratoires inférieures = 0,03 an
  - Grippe et pneumonie = 0,03 an
  - Maladie d'Alzheimer et autre démence = 0,02 an
  - Maladie chronique du foie et cirrhose : hausse de 0,7 %
  - Suicide : baisse de 30 %

Ye et coll., 2018



« La vie, la liberté et la  
recherche de... »



« La vie, la liberté et la  
recherche de... »

**la misère**



## Le bonheur est...

- Le bonheur est un état émotionnel ou mental agréable, équilibré et durable dans lequel se trouve quelqu'un qui estime être parvenu à la satisfaction des aspirations et désirs qu'il juge importants.<sup>[1]</sup>
- Un état de santé mentale peut refléter les jugements d'une personne au sujet de son mieux-être général.<sup>[2]</sup>
- Le *World Happiness Report* (le rapport sur le bonheur dans le monde entier) aborde les deux mesures générales du bonheur :
  - Les hauts et les bas des émotions quotidiennes et l'évaluation générale qu'une personne a de la vie. On parle parfois de « bonheur affectif » et d'autres fois, de « bonheur évaluatif ».



## Classements nationaux du bonheur

| Overall Rank (45-166) | Country       |
|-----------------------|---------------|
| 1                     | Denmark       |
| 2                     | Switzerland   |
| 3                     | Iceland       |
| 4                     | Norway        |
| 5                     | Finland       |
| 6                     | Canada        |
| 7                     | Netherlands   |
| 8                     | New Zealand   |
| 9                     | Australia     |
| 10                    | Sweden        |
| 11                    | Israel        |
| 12                    | Austria       |
| 13                    | United States |
| 14                    | Costa Rica    |
| 15                    | Puerto Rico   |
| 16                    | Germany       |
| 17                    | Brazil        |
| 18                    | Belgium       |
| 19                    | Ireland       |
| 20                    | Luxembourg    |

### Moyenne 2013-2015

|     |              |
|-----|--------------|
| 138 | Comoros      |
| 139 | Ivory Coast  |
| 140 | Cambodia     |
| 141 | Angola       |
| 142 | Niger        |
| 143 | South Sudan  |
| 144 | Chad         |
| 145 | Burkina Faso |
| 146 | Uganda       |
| 147 | Yemen        |
| 148 | Madagascar   |
| 149 | Tanzania     |
| 150 | Liberia      |
| 151 | Guinea       |
| 152 | Rwanda       |
| 153 | Benin        |
| 154 | Afghanistan  |
| 155 | Togo         |
| 156 | Syria        |
| 157 | Burundi      |

| Overall Rank | Country |
|--------------|---------|
|--------------|---------|

### 2018

|    |                      |     |                          |
|----|----------------------|-----|--------------------------|
| 1  | Finland              | 137 | Sudan                    |
| 2  | Norway               | 138 | Ukraine                  |
| 3  | Denmark              | 139 | Togo                     |
| 4  | Iceland              | 140 | Guinea                   |
| 5  | Switzerland          | 141 | Lesotho                  |
| 6  | Netherlands          | 142 | Angola                   |
| 7  | Canada               | 143 | Madagascar               |
| 8  | New Zealand          | 144 | Zimbabwe                 |
| 9  | Sweden               | 145 | Afghanistan              |
| 10 | Australia            | 146 | Botswana                 |
| 11 | Israel               | 147 | Malawi                   |
| 12 | Austria              | 148 | Haiti                    |
| 13 | Costa Rica           | 149 | Liberia                  |
| 14 | Ireland              | 150 | Syria                    |
| 15 | Germany              | 151 | Rwanda                   |
| 16 | Belgium              | 152 | Yemen                    |
| 17 | Luxembourg           | 153 | Tanzania                 |
| 18 | United States        | 154 | South Sudan              |
| 19 | United Kingdom       | 155 | Central African Republic |
| 20 | United Arab Emirates | 156 | Burundi                  |





- « **Les États-Unis n'ont pas connu de hausse de la satisfaction de la vie depuis un demi-siècle...**
- ... une période pendant laquelle l'inégalité a augmenté, la confiance sociale a diminué et la population a perdu confiance en son gouvernement. »  
*World Happiness Report, 2012*



- **En fait, le bonheur aux États-Unis est en déclin depuis la majeure partie de la dernière décennie.**
- **Parmi les 23 nations de l'OCDE, les États-Unis sont passés de la 3<sup>e</sup> place en 2007 à la 19<sup>e</sup> place sur 34 en 2016.**  
*World Happiness Report, 2017*



## **Revenu et PIB à la hausse, taux de bonheur à la baisse**

- « **Le revenu par personne a presque triplé depuis 1960, mais le bonheur mesuré n'a pas augmenté. La situation a empiré dans les dernières années : le PIB par habitant est encore à la hausse, mais le taux de bonheur est en fait à la baisse.** »

Jeffrey D. Sachs, chapitre 7,  
*World Happiness Report, 2017*



## **Santé mentale et bonheur**

- « **Dans les trois sociétés occidentales [États-Unis, Australie et Bretagne], le taux de maladies mentales diagnostiquées est en train de devenir plus élevé que le revenu, le taux d'emploi ou les maladies physiques.**
- **Dans chaque pays, la santé physique est également importante, mais la santé mentale ne prime pas dans aucun pays.** »

*World Happiness Report de 2017, chapitre 5*



**Le taux de bonheur  
baisse alors que le  
taux de désespoir  
augmente**



**3. Mais que se  
passe-t-il  
exactement?**



**Posons la question à l'Institute for  
Healthcare Improvement**

**Qui?**

**Pourquoi?**



**« Chaque système  
est parfaitement  
conçu pour obtenir  
les résultats qu'il  
obtient. »»**

**(Paul Batalden, Institute for  
Healthcare Improvement)**



## Il me semble que...

- **Nous avons un système sociétal sur le plan local, national et international qui est conçu parfaitement pour nous donner des niveaux élevés et croissants de problèmes de santé mentale et de misère.**



**Alors, quel sorte de système sociétal nous donnerait des enfants et des adultes mentalement sains?**



## La santé mentale est une ressource vitale pour l'avenir

- «... si nous voulons prospérer et nous épanouir dans notre collectivité changeante et un milieu de plus en plus connecté et concurrent, nos ressources mentales et matérielles seront vitales. Il sera crucial pour nos futurs mieux-être et prospérité d'encourager chaque personne et lui permettre d'atteindre son potentiel. »

Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing (R.-U.) (2008)



## Pour répondre à cette question, nous devons déterminer...

- Les causes des problèmes de santé mentale et de misère  
et inversement :
- Les causes d'une bonne santé mentale et du bonheur  
et
- Comment pouvons-nous y arriver?



## Les déterminants de la santé mentale

- Les déterminants de la santé se manifestent sur le plan individuel, communautaire et structurel. Les interventions sur le plan individuel comprennent des aptitudes générales et des compétences sociales, par exemple « les communications, un style cognitif et la résolution de problèmes efficaces » (Barry, 2009, p. 9-10). Les interventions sur le plan communautaire englobent des initiatives de développement communautaire qui améliorent le sens d'appartenance des gens, aident les personnes à se réunir et misent sur le capital social existant (Barry, p. 10). Enfin, sur le plan structurel, les interventions incluent les moyens d'aborder les enjeux comme le logement, l'emploi, la pauvreté et l'éducation qui ont une incidence sur la santé mentale (Barry, p.11).



## Attachement

- En Colombie-Britannique, « le fait d'insister sur des efforts plus tôt dans la vie était perçu comme la façon la plus efficace et durable d'atteindre l'objectif d'avoir une population plus saine. »



## Les causes d'aller **VRAIMENT** en amont

- **Le manque de liens sociaux et le fait de sous-estimer la collectivité**
- **Les effets pernicioeux de l'inégalité**
- **Notre perte de liens avec la nature et le manque de respect à l'égard de la Terre**
- **Une économie dysfonctionnelle et malsaine**
- **Des valeurs culturelles et des normes sociales dangereuses**



## Répercussions sur la santé mentale du peuple autochtone

- **Souvent, ces forces, ainsi que le colonialisme, le racisme, la perte des terres et de la culture, et autres – sont particulièrement concentrées sur les gens autochtones.**
- **Ce n'est pas étonnant qu'ils aient souffert plus que les Canadiens ordinaires.**





## Ce que nous devons faire

- **Renverser toutes ces causes :**
  - **Et pour le peuple autochtone, cela signifie renverser le colonialisme, le racisme, la dépossession et le manque de respect.**
- **Transformer notre société et notre culture.**
- **Et le faire de sorte que ce soit constructif et positif à l'échelle locale.**



## 3 a) Nous ne sommes pas liés les uns aux autres

- **L'Américain moyen signale être en mesure de se confier à moins de deux personnes dans le monde.**
- **Plus que jamais auparavant, les Nord-Américains sont de plus en plus nombreux à vivre seuls (la condition qui est le plus associée avec une piètre santé mentale)**
- **Entre-temps, 20 % des adultes plus âgés au Canada rapportent se sentir seuls.**

Charles Montgomery

blogue  
*Happy City*, juillet 2017



## Certains aspects du manque de liens sociaux

- **Attachement parental et autre**
  - **Emplois, déplacements et temps avec la famille?**
- **Liens avec un adulte fiable**
  - **Mais en qui pouvons-nous avoir confiance de nos jours?**
- **Violence et culte de la violence**
- **Médias sociaux**
- ***Bowling alone* – déclin du capital social**



## Mais les liens sociaux important

- **Le sentiment d'appartenance et l'établissement de liens avec d'autres personnes et la collectivité sont des éléments essentiels à la santé et au bonheur humains.**
- **Les personnes qui ont des liens solides avec leur famille et leurs amis vivent, en moyenne, 15 ans plus longtemps que les gens qui n'ont pas de liens avec autrui.**
- **Les villes où la confiance est plus élevée rapportent un bonheur accru et une meilleure croissance du PIB que les villes où la confiance est basse.**

Charles Montgomery


Blogue  
*Happy City*, juillet 2017



**Solution 1 :**  
**Améliorer la confiance**  
**et la cohésion sociales**  
—  
**Établir la collectivité**




**3 b) L'inégalité est**  
**mauvaise pour la santé**



## Pauvreté et santé mentale

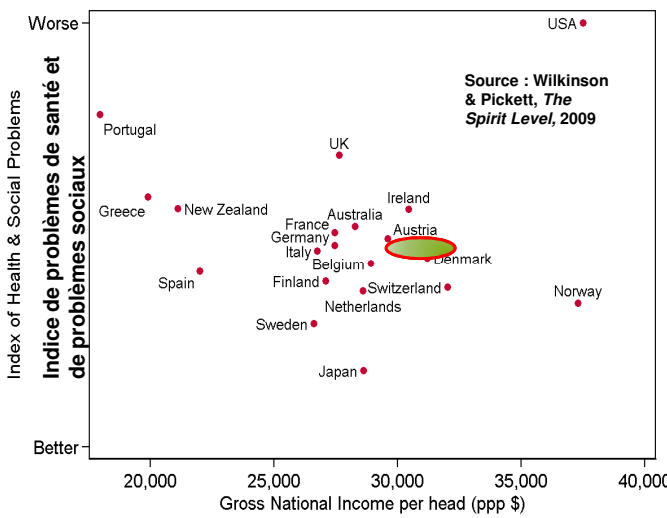
- Les Canadiens qui ont les revenus les plus faibles sont trois à quatre fois plus susceptibles que les Canadiens dont les revenus sont plus élevés à signaler de bas niveaux (mauvais à passable) de santé mentale.  
**Statistique Canada, 2010**
- La pauvreté pendant les premières années mène souvent à un piètre rendement cognitif alors que pendant l'adolescence, « elle augmente les risques de dépression, d'abus d'alcool et d'autres drogues, ainsi que d'expériences sexuelles et d'activités criminelles précoces. »  
**Faculté de la santé publique, R.-U., 2016**




## Les problèmes de santé et les problèmes sociaux ne sont pas liés au revenu national par personne

**Indices :**

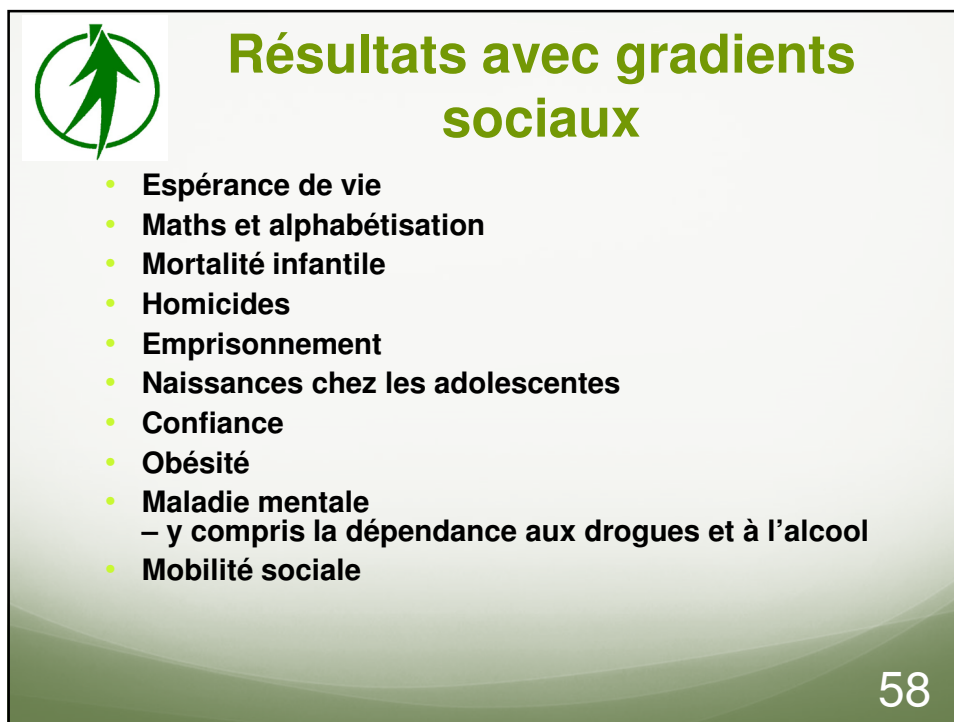
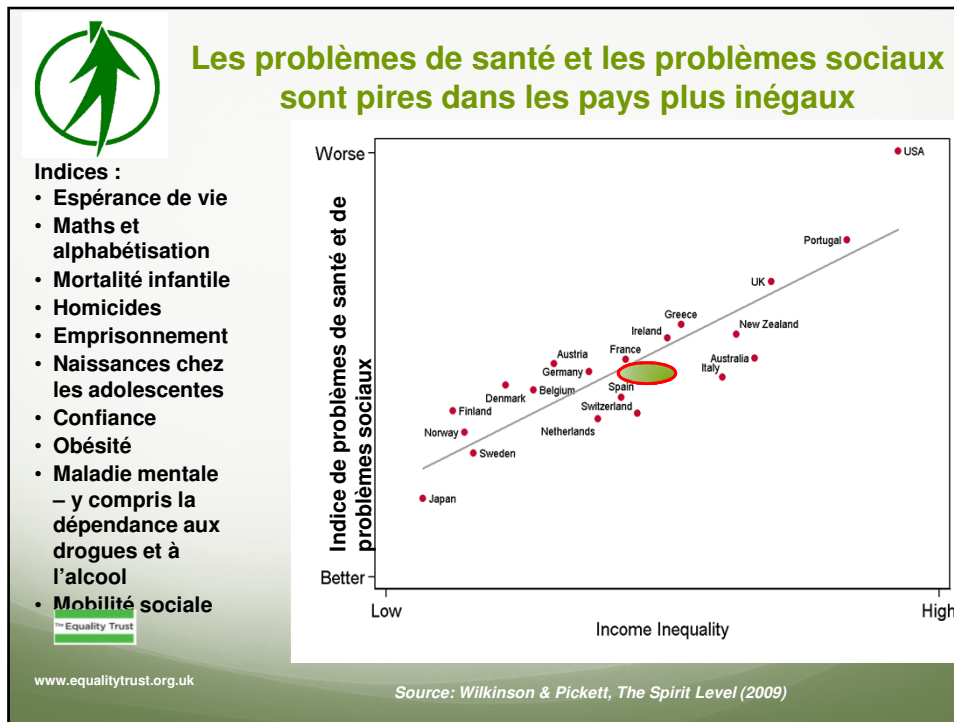
- Espérance de vie
- Maths et alphabétisation
- Mortalité infantile
- Homicides
- Emprisonnement
- Naissances chez les adolescentes
- Confiance
- Obésité
- Maladie mentale – y compris la dépendance aux drogues et à l'alcool
- Mobilité sociale

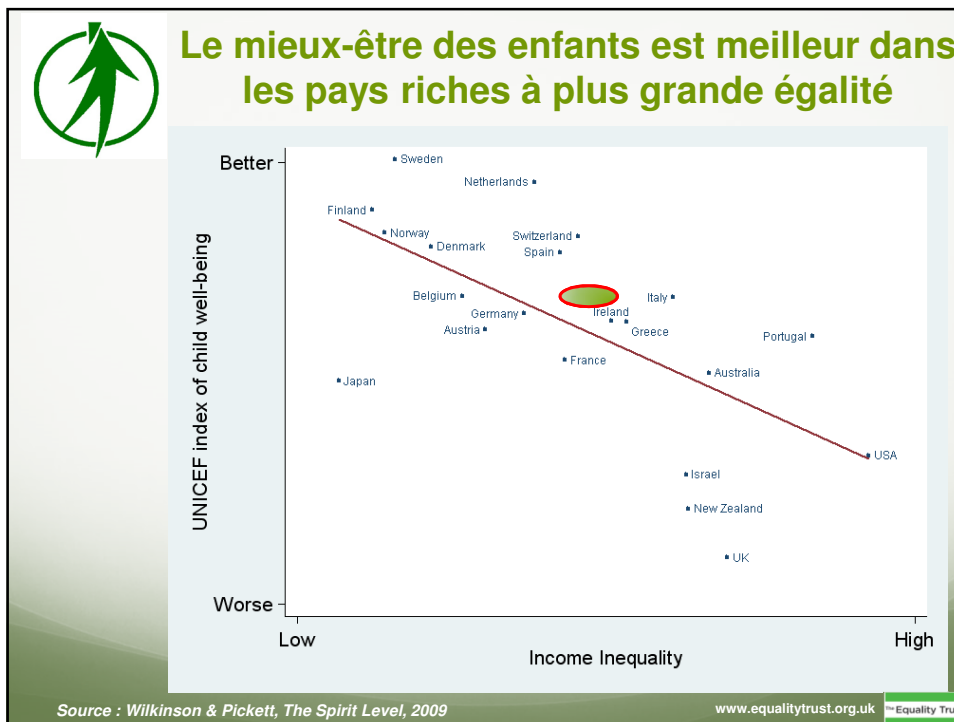
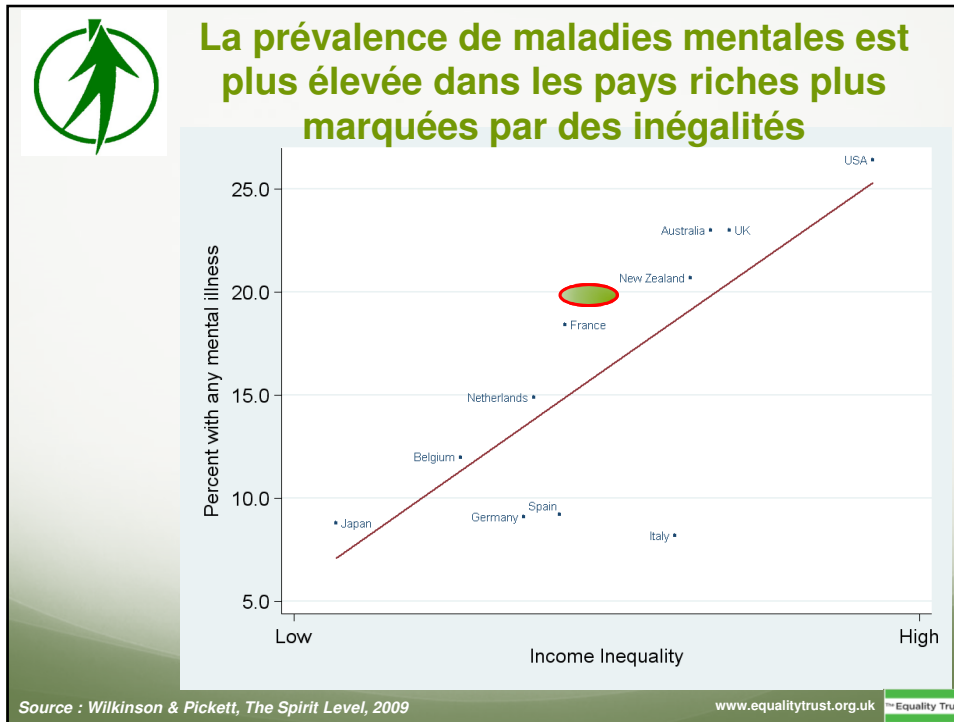


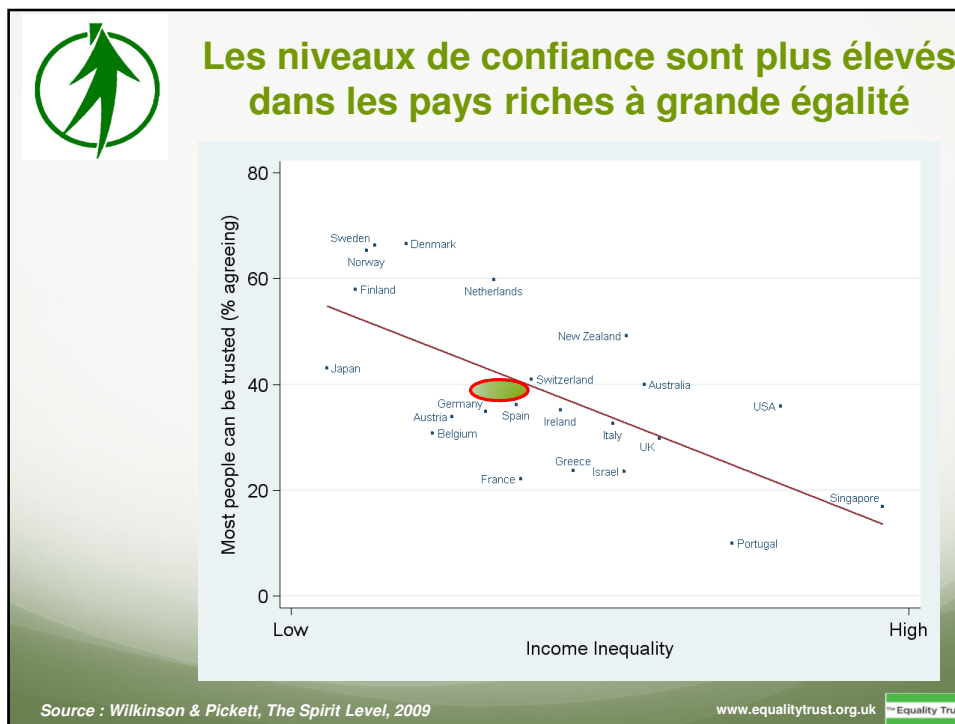
Source : Wilkinson & Pickett, *The Spirit Level*, 2009



[www.equalitytrust.org.uk](http://www.equalitytrust.org.uk)

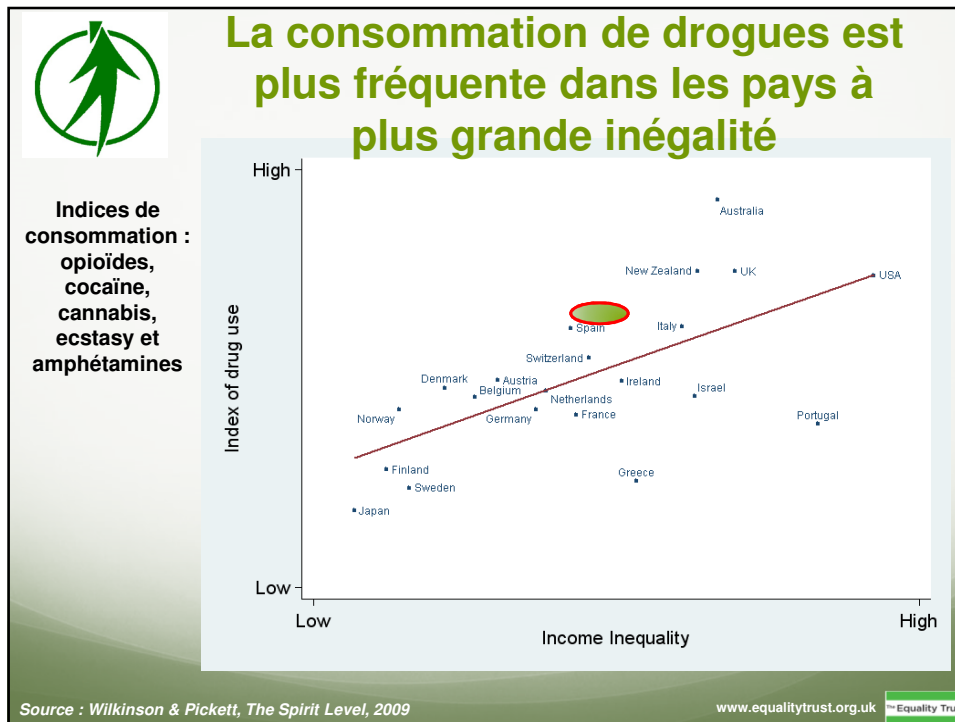






**« Quand l'inégalité devient trop grande, l'idée de collectivité deviennent impossibles. »**

**Raymond Aron**



**Des plus grands écarts de revenus mènent à des détériorations sur les plans suivants :**

**Relations sociales**

- Conflits à l'enfance
- Homicides
- Emprisonnements
- Capital social
- Confiance

**Santé**

- Abus de drogues
- Mortalité chez les nourrissons
- Espérance de vie
- Maladie mentale
- Obésité

**Capital humain**

- Mieux-être de l'enfant
- Décrochage à l'école secondaire
- Aides de maths et d'alphabétisation
- Mobilité sociale
- Naissances chez les adolescentes

Source : Wilkinson, based on *The Spirit Level*, 2009





## **Solution 2 : Établir la justice sociale**



### **3 c) Nous ne sommes pas liés à la nature**

- **Il y a deux aspects à cet élément**
  - **i. Contact avec la nature**
  - **ii. La Terre est notre chez-soi**



## **i) Contact avec la nature :** **N'oubliez pas... nous avons commencé à l'extérieur**

- **Nous avons évolué dans la nature.**
  - **Nous semblons avoir une préférence innée pour la savane.**
- **Biophilie**
  - « **Les liens que les êtres humains cherchent inconsciemment avec le reste de la vie** » - E.O. Wilson
- **Il se peut que nous ayons un besoin inné de la nature.**



## **Mais nous ne vivons plus dans la nature**

- **Nous sommes urbanisés à 80 %.**
- **Nous passons 90 % de notre temps à l'intérieur.**
  - **Et 5 % dans notre véhicule.**
- **Nous ne sommes donc à l'extérieur que 5 % du temps (= 1 heure par jour)**
  - **Et 80 % de ce temps, nous le passons dans un milieu urbain.**
- **Les enfants ne vont pas à l'extérieur pour jouer.**



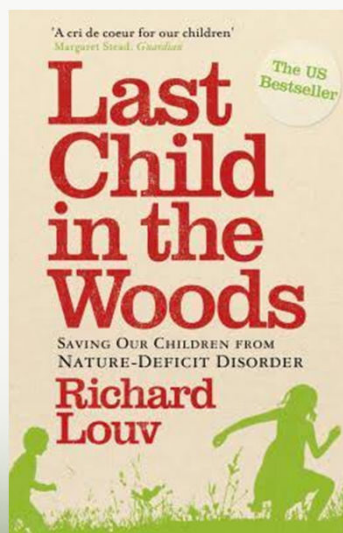
## Le temps que les enfants passent à l'extérieur

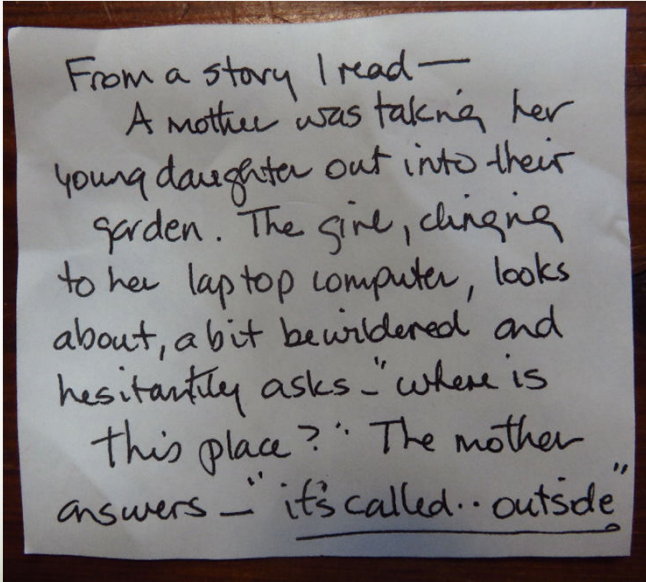

- Il y a très peu de données canadiennes.
- Une étude américaine réalisée en 2011 auprès des jeunes de 6 à 19 ans a révélé ce qui suit :
  - La plupart des jeunes (63 %) avaient généralement passé au moins de deux heures par jour à l'extérieur.
- En ce qui concerne le temps passé à l'extérieur :
  - Ils ont joué ou simplement passé du temps avec d'autres (84 %);
  - Ils ont fait du vélo ou de la course (80 %);
  - Ils ont utilisé des appareils électroniques à l'extérieur (65 %).

Source : Bulletin de l'activité physique de Jeunes en forme Canada, 2012




## Trouble de déficit de la nature





From a story I read —  
A mother was taking her  
young daughter out into their  
garden. The girl, clinging  
to her laptop computer, looks  
about, a bit bewildered and  
hesitantly asks - "where is  
this place?" The mother  
answers - "it's called... outside"



**RED CHAIR  
STUDIO**  
SCULPTURES  
BY  
MD HENNESSY  
(250) 539-3744

**Mary Di Hennessy,  
sculptrice**



« Ça s'appelle... l'extérieur. »





## Avantages de la « nature verte »

« La nature verte » peut :

- réduire la criminalité;
- favoriser le mieux-être psychologique;
- réduire le stress;
- stimuler le système immunitaire;
- améliorer productivité;
- promouvoir le rétablissement chez les patients ayant des troubles psychiatriques et d'autres types de maladies..

**La nature est fort probablement essentielle au développement humain ainsi qu'à la santé et au mieux-être durables.**

Healthy Parks, Healthy People, 2002



## « Vitamine G »

**Si c'était un médicament,  
nous l'appellerions un  
remède miracle!**



## Inégalité sur le plan de l'accès à la nature

- Mais les populations à faible revenu ont un moins grand accès aux parcs et à la nature.
- À la lumière des avantages multiples, on devrait donner aux collectivités à faible revenu un plus grand accès aux parcs et à la nature.
- **Universalité proportionnelle**



## Avantages sociaux et pour la santé de la verdure urbaine

Landscape and Human Health Laboratory  
(laboratoire sur la verdure et la santé  
humaine), U of Illinois -

*Frances Kuo et collègues*

- Études multiples sur la végétation, surtout dans les logements publics à Chicago

<http://lhhl.illinois.edu/>



## Recherche de Ming Kuo

- Plus il y a de verdure dans les endroits communs, plus les niveaux de **bienveillance et soutien mutuels** sont élevés parmi les voisins.
- Plus la quantité de végétation est élevée, plus **le taux de criminalité** est bas.
- Des niveaux élevés de verdure résidentielle sont associés à de bas niveaux **d'agression contre les partenaires domestiques**.



## Recherche de Ming Kuo (suite)

- Plus la vue est naturelle à la maison, plus les notes de filles sont élevées lors de **tests de concentration et d'auto-discipline**.
- Plus il y a de la verdure, **plus les niveaux d'optimisme et de sens d'efficacité** sont élevés.
- Plus il y a de la verdure dans les endroits où les enfants atteints du **trouble déficitaire de l'attention** passent du temps, **plus les symptômes de ces derniers sont soulagés**.



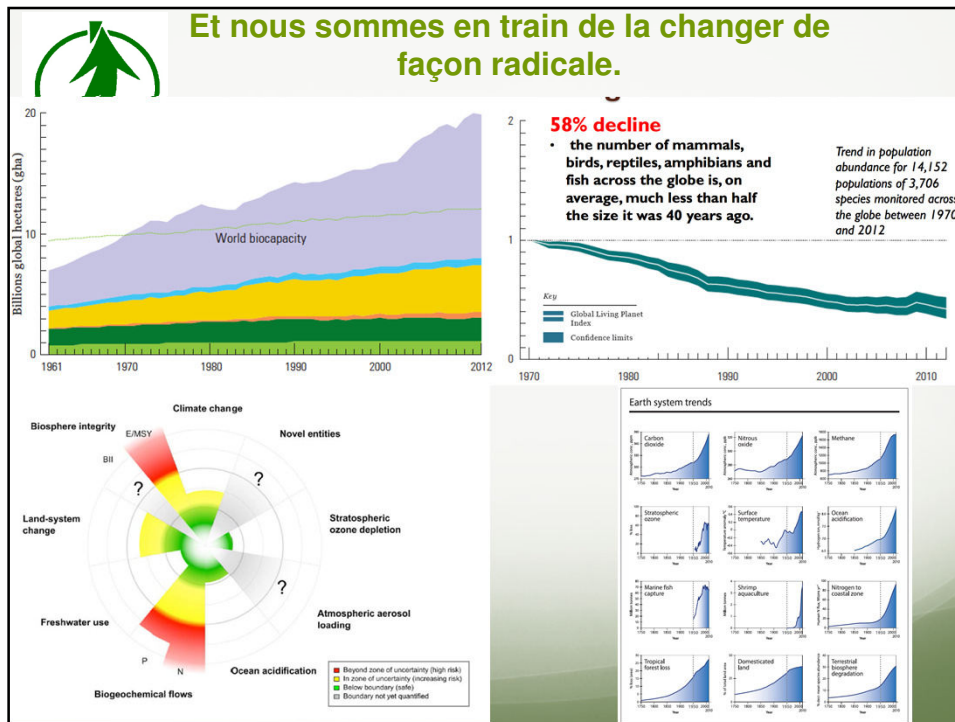
## **Solution 3 : Renouer les liens avec la nature**



## **ii) La Terre est notre chez-nous. . .**







## Déterminants écologiques de la santé

**Nous dépendons des écosystèmes pour l'essentiel de la vie :**

- Air;
- Eau;
- Nourriture;
- Essence et matériaux;
- Protection contre les rayons UV;
- Recyclage des déchets et détoxification;
- Climat relativement stable et au sein duquel il est possible de vivre.



## Évaluation des écosystèmes pour le millénaire, 2005

- « Au cœur de cette évaluation se trouve un avertissement sévère. L'activité humaine exerce une telle pression sur les fonctions naturelles de la Terre que la capacité des écosystèmes de la planète à répondre aux besoins des générations futures ne peut plus être considérée comme acquise. »

Conseil de l'évaluation des écosystèmes  
pour le millénaire, 2005

84



## Changement climatique : conséquences sur le plan de la santé mentale et du mieux-être

- Il y a une exposition aux résultats désastreux en matière de conséquences sur la santé mentale.
- Des groupes précis de personnes sont à plus grand risque.
- Les menaces du changement climatique donnent lieu à des conséquences sur le plan de la santé mentale et à des incidences sociales.
- Une chaleur extrême augmente les risques pour les personnes atteintes d'une maladie mentale.

Santé mentale et mieux-être : chapitre 8 de  
*The Impacts of Climate Change on Human Health  
in the United States: A Scientific Assessment*

Global Change Research Program des États-Unis, avril 2016



## Des températures plus élevées donnent lieu à une hausse des taux de suicide

- « Nous avons remarqué que les taux de suicide ont augmenté de 0,7 % dans les comtés américains et de 2,1 % dans les municipalités mexicaines pour chaque hausse de 1 ° C de la température moyenne mensuelle. »
- L'analyse d'un langage dépressif dans > 600 millions de mises à jour dans les médias sociaux suggèrent en outre que le mieux-être mental se détériore pendant les périodes plus chaudes. »
- « Nous prévoyons que le changement climatique non atténué (RCP8.5) pourrait donner lieu à un taux combiné de 9000 à 40 000 suicides supplémentaires aux États-Unis et au Mexique d'ici 2050. »
- « Comparable à l'incidence estimée de récessions économiques, de programme de prévention du suicide ou des lois relatives à la restriction de l'usage des fusils. »

Burke et coll., 2018



## Santé mentale et changement climatique

### American Psychiatric Association

- « Reconnaît que le changement climatique présente une menace à la santé publique, en particulier la santé mentale... attache de l'importance au soutien, et collabore avec des patients, des collectivités et d'autres organisations de soins de santé associées aux efforts pour limiter les effets néfastes du changement climatique sur la santé physique et mentale. »
- *Énoncé de position de l'American Psychiatric Association sur la santé mentale et le changement climatique, 2017*



## Solastalgie

« Douleur ou maladie causée par la perte de réconfort, ou l'incapacité de tirer du confort, dans son chez-soi. La solastalgie existe quand on réalise qu'un endroit aimé est menacé. »

Albrecht, 2006



## Solastalgie et changement international

- « De nombreuses personnes ont l'impression que nos liens avec la planète sont perturbés. Ce malaise pourrait bien être l'expression d'une solastalgie profonde quand à la non-durabilité. » Albrecht, 2006
- « À mesure que les humains laissent leurs marques sur la planète, on ne devrait pas s'étonner... qu'il existe une maladie psychologique liée à des liens négatifs entre les humains et leur milieu de soutien. » Albrecht et al, 2007



## La solastalgie contribue-t-elle aux maladies du désespoir?



## **Solution 4 : De nouveau respecter la nature**



### **3 d) L'économie est dysfonctionnelle et malsaine**

**Notre système économique néolibéral actuel :**

- **alimente la convoitise, l'avidité de possession et l'envie;**
- **cherche des salaires plus bas, des avantages plus bas, une productivité élevée et des prix élevés;**
- **donne lieu à des emplois à temps partiel, ce qui signifie des emplois multiples pour certaines personnes;**
- **accentue l'inégalité;**
- **tous ces éléments mènent au stress, à l'anxiété et la dépression.**



## Par ailleurs...

- **accentue la consommation;**
- **augmente l'usage de ressources non durables et la pollution;**
- **essaie d'ignorer la pollution et modifie le fardeau des coûts;**
- **met la priorité sur cette génération par rapport aux autres générations;**

**et finalement...**

- **cherche des taxes moins élevées, ce qui a pour influence de réduire les services publics.**



## **Solution 5 : Créer une nouvelle économie adaptée aux besoins**



### ***Doughnut Economics (économie des cercles) : « croissance dans l'équilibre »***

« Pour répondre aux besoins des gens de la planète vivante, les pays riches doivent surmonter leur dépendance sur la croissance du PIB et établir des économies qui sont régénératrices et distributives dans leur conception. »

Kate Raworth,  
auteure, *Doughnut Economics*



### **Penser comme des économistes du 21<sup>e</sup> siècle**

1. Changer l'objectif : de la croissance du PIB aux cercles
2. Avoir une vue d'ensemble: d'un marché autonome à une économie ancrée
3. Cultiver la nature humaine : d'un homme économique rationnel à des humains sociaux adaptables
4. Maîtriser tous les rouages du système : de l'équilibre mécanique à la complexité dynamique
5. Concevoir pour distribuer : de la « croissance qui équilibrera tout de nouveau » à une conception de distribution
6. Créer pour régénérer : de la « croissance qui nettoiera tout de nouveau » à une conception de régénération
7. Être agnostique par rapport à la croissance : passer de l'état de dépendance à la croissance à l'état d'agnosticisme de croissance

Kate Raworth





## Une économie stable

- « Une économie où l'usage des ressources est stabilisé au sein des limites environnementales et l'objectif de PIB accru est remplacé par l'objectif d'améliorer le mieux-être humain. C'est l'économie où de meilleures vies importent, et non le fait d'accumuler d'autres choses. »

Les principales politiques comprennent :

- Conserver les ressources naturelles;
- Stabiliser la population;
- Réduire les inégalités;
- Réparer le système financier et créer des emplois;
- Changer la façon dont nous mesurons le progrès.

Dietz et O'Neill, 2012, *Enough Is Enough*



## 3 e) Notre culture et nos valeurs ne correspondent pas à nos besoins

- Les humains sont séparés de la nature.
- La croissance de la consommation épuise la planète.
- L'avidité et la cupidité dominant, ce qui mène à l'envie et à l'insatisfaction.
- Que ferons-nous de ce qui suit?
  - Le culte de la culture de la violence
  - La culture de la célébrité
  - Les médias sociaux et l'isolation sociale
  - Les jeux de hasard



## Nous avons besoin d'un changement culturel

Nous devons passer :

- De séparés de la nature à faire partie de la nature
- De la croissance à l'épanouissement équilibré de la planète
- De la quantité à la qualité
- Du développement économique au développement humain et social
- De moi à nous
- De la compétition à la collaboration
- **Ajoutez ce que vous aimeriez voir changer...**



## Six solutions **VRAIMENT** en amont

1. Améliorer la confiance et la cohésion sociales – Établir la collectivité
2. Établir la justice sociale
3. Renouer les liens avec la nature
4. De nouveau respecter la nature
5. Créer une nouvelle économie adaptée aux besoins
6. Nous avons besoin d'un changement culturel pour tous ça



## 4. Une façon d'aller de l'avant – Une planète, une communauté

**Comment pouvons-nous vivre de façon équitable, en harmonie et en bonne santé sur cette petite planète qui est notre chez-nous?**



## Dix principes de la vie sur une planète

|  |  |
|--|--|
|  Health and happiness     |  Local and sustainable food |
|  Equity and local economy |  Travel and transport       |
|  Culture and community    |  Materials and products     |
|  Land and nature          |  Zero waste                 |
|  Sustainable water        |  Zero carbon energy         |

Bioregional Annual Review, 2015 -2016



## Conversations pour une région, une planète

### Vision

- La région du grand Victoria atteint une durabilité sociale et écologique, ainsi qu'une grande qualité de vie et une longue vie en bonne santé pour tous ses citoyens tout en réduisant son incidence écologique pour que cette dernière corresponde à une biocapacité d'une seule planète.

### Mission

- La mission de *The Conversations* consiste à établir et maintenir des conversations à l'échelle de la communauté pour vivre dans une région, une planète.

*Apprendre, discuter, imaginer,  
concevoir et créer*



## Arriver à établir une région, une planète

- En premier, nous devons en parler.
- Puis nous devons l'imaginer.
- Par la suite, nous devons la concevoir et la construire.
  - Changement physique, social, économique et culturel
- Et tout au long, nous devons mesurer ce que nous faisons.

*Apprendre, discuter, imaginer,  
concevoir et créer*





## Vidéos de Creatively United for the Planet

***Creating a One Planet Community – Activité  
spéciale en direct, juillet 2018***

La vidéo de 1 h 47 min se trouve à

<https://www.youtube.com/watch?v=REzVAgn9e6k&feature=youtu.be>

Il y a également 18 courtes vidéos d'entrevues  
individuelles à

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLxtqhfCEPGuh6Qc7PqIGes7xuSOtESmZN>



## Vidéos de Creatively United for the Planet - 2

Le poste YouTube de Creatively United for the Planet

<https://www.youtube.com/channel/UCJ1yv3pNykazEI8EApGFOQ>

présente également plusieurs autres vidéos, notamment  
trois émissions de télévision de 30 minutes :

- SOLUTIONS, premier épisode : The Future of Transportation (l'avenir du transport)
- SOLUTIONS, deuxième épisode : Artists As Change Makers (les artistes comme agents de changement)
- SOLUTIONS, troisième épisode : Food & Farming (les aliments et l'exploitation agricole)



## Imaginer un meilleur avenir

- **Tenir des conversations.**
- **Créer une vision.**
- **Établir des scénarios.**
- **Faire des simulations informatisées.**
- **Créer des méthodes de conception.**
- **Transmettre des exemples d'autres endroits.**

*Apprendre, discuter, imaginer,  
concevoir et créer*



## Projets sur lesquels nous travaillons ou que nous planifions

- **Multiplier et approfondir les conversations**
  - **Les diffuser sur le Web pour tenir des conversations simultanées dans d'autres parties de notre région.**
- **Charrettes communautaires**
  - **Inciter les gens à concevoir conjointement leur quartier en fonction d'une communauté une planète.**
- **Gens pour une région une planète**
  - **Former les gens dans chaque municipalité à s'adresser au conseil pour appuyer les plans et les propositions qui nous aident à créer une région une planète – et s'opposer à ceux que ne nous appuient pas.**
- **Conférence, salon commercial, vitrine sur la communauté et festival de films**



**Par conséquent, la mise sur  
pied d'une société  
mentalement saine aura  
pour effet de défier et de  
transformer notre société,  
notre économie ainsi que  
nos normes et valeurs  
sociales – en fait, notre  
façon de vivre complète.**



**Nous devons penser à  
l'échelle planétaire,  
mais agir de façon  
locale pour transformer  
nos propres  
collectivités.**



## Coordonnées

**Trevor Hancock, Ph. D.**  
**Conseiller en matière de population et  
de santé publique**  
**Victoria (C.-B.)**

**[Thancock@uvic.ca](mailto:Thancock@uvic.ca)**  
**250-721-9609**