

# La mesure de la santé mentale positive<sup>1</sup>

La santé mentale positive est mesurée dans l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2011-2012*. Dans cette enquête, la santé mentale positive a été mesurée à l'aide des 14 questions de la version abrégée du Continuum de santé mentale développé par Keyes (2002) (voir plus loin). Cet indicateur mesure en fait le bien-être émotionnel des personnes et certains aspects de leur fonctionnement psychologique et social. À compter des réponses obtenues aux 14 questions, les personnes sont classées selon les trois catégories suivantes :

- Santé mentale florissante, c'est-à-dire un niveau élevé de bien-être émotionnel et de fonctionnement positif.
- Santé mentale languissante, c'est-à-dire un faible niveau de bien-être émotionnel et de fonctionnement positif.
- Santé mentale modérément bonne, c'est-à-dire ni florissante, ni languissante.

## Questionnaire abrégé du Continuum de santé mentale (Keyes, 2002)

Pour chacune des 14 questions, les choix de réponse sont : tous les jours, presque tous les jours, environ deux ou trois fois par semaine, environ une fois par semaine, une fois ou deux, ou jamais.

### Bien-être émotionnel

**Au cours du dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti-e...**

1. Heureux (se)?
2. Intéressé(e) par la vie?
3. Satisfait(e) à l'égard de votre vie?

### Fonctionnement positif

**Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous senti/vous êtes-vous senti-e...**

1. Que vous aviez quelque chose d'important à apporter à la société? (contribution sociale)
2. Que vous aviez un sentiment d'appartenance à une collectivité (comme un groupe social, votre quartier, votre ville, votre école)? (intégration sociale)
3. Que notre société devient un meilleur endroit pour les gens comme vous? (croissance sociale)
4. Que les gens sont fondamentalement bons? (acceptation sociale)
5. Que le fonctionnement de la société a du sens pour vous? (cohérence sociale)
6. Que vous aimiez la plupart des facettes de votre personnalité? (acceptation de soi)
7. Que vous étiez bon(ne) pour gérer les responsabilités de votre quotidien? (maîtrise de l'environnement)
8. Que vous aviez des relations chaleureuses et fondées sur la confiance avec d'autres personnes? (rapports positifs avec d'autres)
9. Que vous viviez des expériences qui vous poussent à grandir et à devenir une meilleure personne? (croissance personnelle)
10. Capable de penser ou d'exprimer vos propres idées et opinions? (autonomie)
11. Que votre vie a un but ou une signification? (but dans la vie)

Les réponses au questionnaire abrégé du Continuum de santé mentale sont regroupées afin de classer la population selon les trois catégories de santé mentale suivantes :

- **Santé mentale florissante** exige la réponse « presque tous les jours » ou « tous les jours » à au moins une des 3 questions sur le bien-être émotionnel, et à au moins 6 des 11 questions sur le fonctionnement positif.
- **Santé mentale languissante** exige la réponse « une fois ou deux » ou « jamais » à au moins une des 3 questions sur le bien-être émotionnel, et à au moins 6 des 11 questions sur le fonctionnement positif.
- **Santé mentale modérément bonne** fait référence à une santé mentale ni florissante ni languissante.

**Document produit par :** Nathalie Dubé, Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, mars 2017.

<sup>1</sup> Les informations contenues dans ce document ont toutes été tirées de Baraldi, Joubert et Bordeleau (2015).