



Développer son réseau de soutien pour une bonne santé mentale

Sara Scardera, M. A.¹

Marie-Claude Geoffroy, Ph. D.¹

¹ Département de pédagogie et de counseling, Université McGill, Québec, Canada

Contexte

La plupart des études portant sur la santé mentale, incluant celles de notre équipe de recherche, s'intéressent aux facteurs de risque, notamment ceux qui augmentent le risque de souffrir de dépression ou de penser au suicide. De façon surprenante, moins d'attention a été accordée aux facteurs pouvant favoriser une bonne santé mentale ou autrement dit les facteurs de protection, par exemple, le soutien social. Nous avons tenté de mieux comprendre le rôle du soutien social en analysant des données de l'Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ELDEQ), une cohorte de plus de 2000 enfants suivis depuis leur naissance en 1998/1999.



Qu'est-ce que le soutien social perçu?

Le soutien social perçu se définit comme étant la perception du degré de la disponibilité des soins et de l'assistance offerts par notre réseau social. Par exemple, le sentiment d'avoir quelqu'un sur qui on peut compter pour obtenir de l'aide en cas de besoin ou le sentiment que nos relations nous offrent une sécurité émotionnelle ou un bien-être. Il existe différents types de soutien social, dont le soutien émotionnel (p. ex., l'expression d'empathie), le soutien instrumental (p. ex., l'aide aux tâches ménagères) et le soutien informationnel (p. ex., les conseils financiers), qui peuvent être fournis par diverses sources (Gariépy et al., 2016).

Le soutien social peut-il être protecteur pour la santé mentale et pourquoi est-il important pour les jeunes adultes?

Des études ont montré que les personnes bénéficiant d'un plus grand soutien social perçu connaissent moins de symptômes de troubles mentaux. Cependant, la plupart des études ont examiné les associations entre le soutien social et la santé mentale à un moment précis et n'ont pas pris en compte les symptômes de troubles mentaux antérieurs (Gariépy et al., 2016). Cela est problématique, car les personnes qui ont déjà connu des symptômes de troubles mentaux peuvent également être plus susceptibles de percevoir un soutien social plus faible et d'avoir un réseau social plus restreint. Ainsi, il n'apparaît pas clairement si un soutien social élevé précède ou suit les symptômes de troubles mentaux.

Le soutien social perçu semble particulièrement important pour les jeunes adultes étant donné qu'ils sont confrontés à des changements majeurs dans leurs rôles et leurs responsabilités (p. ex., l'entrée sur le marché du travail). Cette transition correspond à l'apparition de problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété, les idées suicidaires et même, les tentatives de suicide. Deux études ont examiné le rôle à long terme du soutien social sur les symptômes dépressifs des jeunes adultes, tout en tenant compte des symptômes de troubles mentaux antérieurs. Elles ont montré que le soutien social protégeait contre le développement de symptômes dépressifs (Colman et al., 2014; Galambos et al., 2006). Cependant, les preuves du rôle protecteur du soutien social pour la santé mentale chez les jeunes adultes restent limitées, en particulier pour les idées et tentatives de suicide (Macalli et al., 2020; Teismann et al., 2016), lesquelles ont été très peu étudiées.

Le soutien social perçu semble particulièrement important pour les jeunes adultes étant donné qu'il sont confrontés à des changements majeurs dans leurs rôles et leurs responsabilités (...).



Le soutien perçu peut-il être un facteur de protection de la santé mentale des jeunes adultes?

L'objectif de notre recherche était de déterminer si le soutien social perçu est protecteur pour la santé mentale des jeunes adultes, en tenant compte des symptômes de troubles mentaux antérieurs. Dans l'ELDEQ, 1174 adolescents âgés de 19 ans ont fait état de leur soutien social perçu. Un an plus tard, ces participants ont été interrogés sur leurs symptômes de dépression et d'anxiété, ainsi que sur les idées suicidaires et les tentatives de suicides. Nous avons constaté que les jeunes adultes qui percevaient un soutien social plus élevé que la moyenne présentaient une probabilité plus faible de 22 à 47% de déclarer des symptômes d'anxiété et de dépression sévères, d'avoir des idées suicidaires et de faire des tentatives de suicide, un an plus tard. Les bénéfices du soutien social ont été observés non seulement pour les niveaux sévères de symptômes, mais aussi pour ceux de moindre gravité.

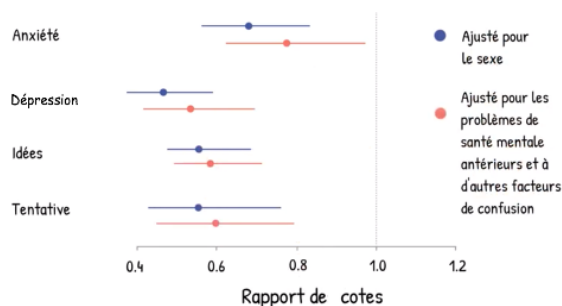


Figure 1. Le rôle protecteur du soutien social dans la diminution des symptômes sévères d'anxiété, de dépression, d'idées et de tentatives de suicide.

Quelles sont les implications cliniques?

Nos résultats démontrent l'importance de promouvoir et de faciliter le soutien social pour protéger la santé mentale des jeunes adultes. Ceux-ci sont d'autant plus pertinents dans le contexte de la pandémie du coronavirus 2019. La pandémie s'est avérée être une période difficile, en particulier pour les jeunes adultes. Un soutien social accru pour les aider à maintenir une bonne santé mentale dans cette période difficile s'est avéré bénéfique pour eux, comme le suggère une étude qui a montré que le soutien social élevé comparé au soutien social faible pouvait réduire les symptômes de dépression par une probabilité de 63 % pendant une quarantaine liée à la COVID-19 (Grey et al., 2020). Des données récentes suggèrent également que le soutien social obtenu lors d'interactions dans la vie réelle peut être plus bénéfique pour la santé mentale que les interactions virtuelles (Meshi & Ellithorpe, 2021).

Selon la psychologue D^{re} Sylvie Corbeil du Programme des troubles dépressifs de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, il est impératif d'assurer une continuité du soutien social, particulièrement pour les personnes les plus vulnérables. La pandémie a provoqué une rupture dans la continuité des services et du soutien social ayant forcé les intervenants à considérer d'autres moyens de communication pour maintenir cette continuité. Dre Corbeil encourage les intervenants à aider leurs patients à identifier diverses sources de soutien social (proches, groupes de soutien) par l'entremise de divers moyens (en vidéoconférence, au téléphone, en personne) pour assurer une continuité en tout temps. L'intervenant peut lui-même devenir une source de soutien social pour son patient, soit en faisant de brefs appels, mais sans pour autant faire de la thérapie. D^{re} Corbeil utilise elle-même cette stratégie qui selon les témoignages de plusieurs de ses patients aurait contribué à ce qu'ils aillent mieux pendant la première vague de la pandémie.

Nous tenons à remercier D^{re} Sylvie Corbeil, psychologue pour sa relecture et Madame Elise Chartrand pour sa traduction française.

> [Pour suivre les travaux de l'équipe de recherche](#)

> [Pour visualiser une vidéo sur l'importance du soutien social pour la santé mentale des jeunes adultes](#)



Bibliographie

Colman, I., Zeng, Y., McMartin, S. E., Naicker, K., Atallahjan, A., Weeks, M., Senthilselvan, A., & Galambos, N. L. (2014). Protective factors against depression during the transition from adolescence to adulthood: findings from a national Canadian cohort. *Preventive Medicine, 65*, 28–32.

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental Psychology, 42*(2), 350–365.

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

Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research, 293*, 113452.

Macalli, M., Côté, S., & Tzourio, C. (2020). Perceived parental support in childhood and adolescence as a tool for mental health screening in students: A longitudinal study in the i-Share cohort. *Journal of Affective Disorders, 266*, 512–519.

Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors, 119*, 106949.

Teismann, T., Forkmann, T., Glaesmer, H., Egeri, L., & Margraf, J. (2016). Remission of suicidal thoughts: Findings from a longitudinal epidemiological study. *Journal of Affective Disorders, 190*, 723–725.

