

# Soigner notre santé mentale individuellement et collectivement

Bénédictine Paul

Notre état de santé mentale impacte différents aspects de notre vie, nos attitudes, nos comportements. Il n'influe pas seulement sur notre bien-être individuel mais aussi sur la société. Comme la santé de chaque individu prédétermine la qualité de sa contribution au bien-être collectif ou encore les coûts qu'il entraîne pour la société, nous avons intérêt à prendre soin de notre santé mentale. De ce point de vue, deux grandes nouvelles peuvent être partagées.

La mauvaise nouvelle, en ce début de troisième décennie du millénaire, relève du constat que notre santé mentale à l'échelle mondiale est en berne. À preuve, dans le monde, une personne sur huit souffre de problèmes de santé mentale, selon le dernier rapport sur le développement humain [1]. Il ne s'agit pas d'un problème de pays en développement; tous les pays y font face, à des degrés divers.

Dans le cas d'Haïti, les problèmes principaux à la base de la détérioration de l'état de santé mentale ont été exacerbés par la crise sécuritaire. La pandémie de COVID-19 a relativement épargné la population déjà mal desservie en services sanitaires de base. Les conséquences économiques de l'invasion de l'Ukraine par la Russie, la cherté de la vie marquée par une inflation progressant à plus de 30 % annuellement sont autant de préoccupations socio-économiques qui s'ajoutent aux menaces sanitaires, alimentaires et par conséquent existentielles de la population. Les données du baromètre des Amériques ont révélé que, juste avant l'assassinat du président de la République, en 2021, 66 % des Haïtiens éprouvaient un sentiment d'insécurité [2]. Dès lors, l'insécurité physique était déjà la préoccupation première, avant même les événements survenus depuis, bien plus que la COVID-19. Le sentiment d'être prisonnier chez soi, impuissant, sans recours valable, et sans possibilité d'anticiper une sortie de crise, constitue un ennemi cruel pour la santé mentale des Haïtiens.

Même si la population d'Haïti est connue pour sa force mentale et sa résilience, l'ampleur du problème actuel appelle l'attention. Les contributions rassemblées dans ce numéro de la revue *Haïti Perspectives* participent des débats habituellement agités sur les préoccupations nationales et internationales qui intéressent Haïti. Elles cherchent à aider à mieux comprendre ce phénomène afin d'éclaircir des actions concrètes.

Comme souligné dans le rapport sur le développement humain, la situation actuelle risque d'entraver l'atteinte des objectifs de développement durable [1]. Dès lors, à situation de crise, besoin et opportunité d'innovations. L'espoir ne doit pas périr. Il est menacé certes, mais il persiste. D'où la bonne nouvelle suivante.

La bonne nouvelle est fondée sur l'intelligence humaine qui justifie la persistance de l'espoir et est étroitement associée à des changements nécessaires et urgents. Pour ce faire, les acteurs sur lesquels il est possible de compter sont d'abord les individus, puis les ménages, et enfin les organisations de toute sorte et les dirigeants en postes de responsabilité. Il s'agit d'une action à l'échelle micro d'abord, même si au niveau macro des signaux favorables peuvent être envoyés en vue de créer un climat d'émergence de comportements et d'actions individuelles. Cette posture pragmatique est située dans un contexte d'inefficacité démontrée des pouvoirs publics délégitimés depuis quelques années. Elle est également justifiée de manière historique en ce que la résilience d'Haïti s'est toujours reposée sur des catégories sociales malheureusement peu impliquées dans les décisions politiques, en l'occurrence les femmes, les paysans et les acteurs de l'économie sociale et solidaire. Et, malgré les crises, ces catégories sociales tiennent encore et peuvent servir de levier pour réaliser des changements importants.

Oui, le changement est possible! Nous pouvons changer, aussi rapidement que nous avons appris à appliquer les gestes barrières en vue de limiter la propagation de la COVID-19. D'ailleurs, avant l'arrivée de la pandémie, les Haïtiens savaient déjà, avec le choléra, effectuer des changements de comportements appropriés (lavage des mains, rituels funéraires minimums, etc.) pour limiter la propagation des virus. Il s'agit, maintenant, de renforcer une résilience basée sur l'esprit (*mens*). L'heure est à l'action, comme suggéré par les contributeurs à ce numéro. Et, puisque la démarche à adopter se doit d'être inclusive, chacun de nous, en particulier ceux qui sont bien intentionnés, ont un rôle important à jouer. C'est pourquoi l'engagement, le leadership et le réenchantement apparaissent comme des leitmotifs.

Pour commencer, il paraît plus efficace de privilégier l'action au niveau du citoyen lambda au début de la démarche, en attendant de pouvoir s'occuper de la santé mentale des dirigeants, car, à l'échelle

mondiale, celle-ci n'a généralement pas été très bonne. Au contraire, s'il faut être plus solidaire, plus empathique, et plus tolérant, il est nécessaire de commencer à l'être à l'endroit du citoyen lambda paisible et cherchant à vivre en paix.

Dans une perspective institutionnaliste, le changement à l'échelle collective peut commencer à l'intérieur des familles – concept plus sociologique qu'économique – représentant l'espace de socialisation des individus. C'est le lieu idéal pour expérimenter le bonheur et le réenchâtement. C'est pourtant un lieu d'institutionnalisation mis à rude épreuve des décennies durant, avec la migration et les pratiques sociales internes diverses, en Haïti. C'est aussi l'espace où se forment et se raffinent les valeurs, le moulage des attitudes, l'esprit collectif, les aspirations, les comportements, etc.

Dans ce contexte d'inquiétude, il y a donc lieu de commencer tout de suite à soigner notre santé mentale, entendue comme forme de bien-être complet [3]. Car son amélioration est d'autant plus une

urgence que le relèvement du pays en dépend. Dans un objectif de développement humain durable, l'approche par le capital humain amène à penser que le développement d'Haïti ne pourra pas se faire sans ses habitants. Mais qu'avant cela, il faut soigner leur santé mentale. Car il n'est de richesse que de personnes formées et en santé [4], et notre capacité à jouir de la vie et à faire face aux défis auxquels nous sommes continuellement confrontés est liée à notre état de santé mentale [3]. ■

1. PNUD. (2022). *Incertain Times, Unsettled Lives: Shaping our Future in a Transforming World. Human Development Report 2021/2022*. New York : United Nations.
2. Gélineau, F. (2021). Human Security in Haiti. Dans F. Gélineau, J. Daniel Montalvo et V. Schweizer-Robinson (dir.). *Political Culture of Democracy in Haiti and in the Americas 2021: Taking the Pulse of Democracy*. Nashville, TN: LAPOP.
3. Doré, I. et Caron, J. (2017). Santé mentale: concepts, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, vol. 42, no 1, p. 125-145.
4. Paul, B. (2017). Il n'est de richesse que d'hommes en santé, *Haïti Perspectives*, vol. 6, n° 1, p. 3.



**GRAHN**  
POU YON AYITI TOU NÈF

2010-2020

— **10 ans de persévérance** —

**Un peuple, une histoire,  
construisons ensemble  
l'avenir**

**Yon pèp, yon listwa, an  
nou mete men pou nou  
bati lavni**

[www.GRAHN-MONDE.ORG](http://www.GRAHN-MONDE.ORG)