


La santé mentale : une problématique en marge mais loin d'être marginale

Richard Boyer et Caroline Boucher¹



Cette recherche est née de la rencontre de deux problématiques : d'une part l'analphabétisme et de l'autre la santé mentale dans le sens de bien-être général. Car l'analphabétisme ce n'est pas seulement ne pas savoir lire et écrire. C'est aussi le manque d'estime et la dévalorisation de soi, ainsi qu'un ensemble de contraintes qui, à terme, peuvent mener à la dépression et renforcer l'exclusion. D'où la nécessité pour les groupes d'alphabétisation de mobiliser d'autres intervenants.

Dans cet article, nous présenterons les faits saillants d'une recherche sur la santé mentale de personnes ayant des difficultés de lecture et d'écriture et qui sont en processus d'alphabétisation au sein des groupes membres du Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec (RGPAQ)². Les objectifs principaux de cette recherche visaient d'une part à estimer l'importance des problèmes de santé mentale d'un échantillon de personnes avec des difficultés sévères de lecture et d'écriture et à les comparer d'autre part à la population générale du Québec et à son sous-groupe de personnes à faible revenu et à faible scolarité. Pour les fins de cette recherche, les problèmes de santé mentale sont définis par un niveau élevé de détresse psychologique, représentant la fréquence de symptômes de dépression et d'anxiété au cours de la dernière semaine, par la présence d'idées et de gestes suicidaires et par l'auto-évaluation de sa santé générale (physique et psychologique) comme étant déficiente.

Trois cent soixante personnes furent sélectionnées au hasard afin de participer à une interview en face à face. Ce groupe forme un échantillon représentatif des personnes en processus d'alphabétisation au sein des groupes membres du RGPAQ depuis deux ans et plus. Les participant-e-s purent répondre aux questions portant sur des thèmes souvent très confidentiels, en toute intimité, grâce à des pictogrammes spécialement développés pour cette recherche. En plus de pouvoir évaluer le niveau de santé de ces personnes, les instruments utilisés dans l'enquête ont permis de comparer ces personnes à l'ensemble de la population générale du Québec et à un sous-groupe de personnes faiblement scolarisées et pauvres. Ce projet de recherche a permis d'instituer une heureuse collaboration entre des chercheurs universitaires et les intervenants en alphabétisation.

Effets directs et indirects de l'analphabétisme sur la santé

Un rapport ontarien (Association pour la santé publique de l'Ontario [ASPO], 1990) montre que moins le niveau de scolarité est élevé, plus mauvaise est la perception de sa santé. Leigh (1983), s'intéressant aux effets directs et indirects de l'éducation sur la santé, a démontré que l'éducation agit positivement sur la santé d'un individu et affecte indirectement les saines habitudes de vie et les précautions prises dans le choix d'une occupation. Grossman (1975) et Feldstein (1979) affirment aussi que le nombre d'années de scolarité est l'un des meilleurs prédicteurs de l'état de santé d'une personne. Par ailleurs, il ne fait aucun doute que des capacités restreintes de lecture et d'écriture peuvent constituer des barrières psychologiques importantes dans le recours aux services de santé (Tousignant, 1992).

Plusieurs importantes enquêtes réalisées aux États-Unis et au Canada montrent qu'un faible niveau de scolarisation est associé à une plus forte prévalence de troubles mentaux (Robins et Régier, 1991 ; Kessler *et al*, Bland, Newman, 1988 ; ministère de la Santé de l'Ontario, 1990). Plus près de nous, nos recherches révèlent que les personnes avec les plus faibles niveaux de scolarité, mais possédant la capacité de lire et de répondre par écrit à un questionnaire, présentent un déficit sanitaire certain. Les analyses, que nous avons réalisées en préparation de cette recherche, révèlent que les personnes faiblement scolarisées présentent plus de détresse psychologique sévère, qu'elles font plus de tentatives de suicide au cours de leur vie et qu'elles perçoivent leur santé comme beaucoup plus déficiente.

Le rapport ontarien déjà cité attire également notre attention sur les conséquences indirectes de l'analphabétisme. On y mentionne : le stress, les conditions malsaines de vie et de travail ainsi qu'une faible estime de soi. L'analphabétisme a aussi pour conséquence d'entraver les contacts sociaux et de rendre ardue la recherche fructueuse d'un emploi. L'isolement, la honte et le désespoir font aussi partie de la vie courante d'un bon nombre de ces personnes. Patry (1989) démontre que l'analphabétisme a aussi un effet négatif sur l'identité de plusieurs. Leur identité détériorée,

ces personnes s'identifient souvent à un statut inférieur et sont dominées par l'échec, le rejet, l'humiliation et la peur.

En 1998, la situation de l'analphabétisme au Québec demeure inquiétante, malgré les efforts déployés par les groupes populaires ainsi que par l'éducation des adultes. Le nombre insuffisant de recherches, et tout particulièrement sur la santé des personnes aux prises avec ces lacunes, accentue de façon indirecte la triste réalité de l'analphabétisme au Canada et au Québec. Bien que les écrits relatant des expériences de terrain peuvent nous donner des indices sur la relation entre l'analphabétisme et la santé, seule la recherche empirique comme celle dont il est question ici peut tracer le portrait explicite de la situation (Boyer, Boucher, 1998).

Faits saillants

L'information recueillie grâce à cet échantillon représentatif indique que plus de femmes (61 %) que d'hommes (39 %) sont en processus d'alphabétisation au sein des groupes membres du RGPAQ. Cela n'est pas surprenant puisque, de façon générale, les femmes demandent plus facilement de l'aide, lorsqu'elles sont dans le besoin. Cette particularité des groupes populaires d'alphabétisation n'autorise toutefois pas à affirmer que plus de femmes que d'hommes sont aux prises avec des difficultés de lecture et d'écriture. La grande majorité de l'échantillon est âgée entre 25 et 64 ans (82 %) et possède neuf années ou moins de scolarité (78 %). Les parents des ces personnes ont également un faible niveau de scolarité, puisque près de 40 % de leurs mères et pères n'ont qu'une scolarité primaire. Il est connu que des déficiences au niveau de la lecture et de l'écriture augmentent la difficulté à obtenir un poste convenablement rémunéré ou même à se trouver un emploi. Ainsi, 83 % des apprenant-e-s de cette étude vivent très pauvrement ou pauvrement.

LA DÉMARCHE D'ALPHABÉTISATION

En moyenne, les personnes que nous avons rencontrées fréquentaient leur groupe d'alphabétisation depuis près de trois ans. Leur motif principal de participation consiste à

acquérir des habiletés en lecture et en écriture, mais aussi à socialiser et à se trouver éventuellement un emploi. L'intensité moyenne de formation reçue par les apprenant-e-s du RGPAQ est de 28 semaines par année, au rythme moyen de dix heures par semaine. En moyenne, la durée totale de formation est de 750 heures et de 81 semaines.

PERCEPTION GÉNÉRALE DE LA SANTÉ

Les résultats de l'étude montrent que près de 30 % des personnes en processus d'alphabétisation perçoivent leur santé comme déficiente. Cette proportion est trois fois plus élevée que dans la population générale du Québec et même 30 % plus grande que celle enregistrée chez les Québécois peu scolarisés et pauvres.

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE SÉVÈRE

La détresse psychologique est l'un des thèmes principaux de cette recherche. La détresse psychologique a été mesurée à l'aide d'une échelle identifiant des symptômes psychologiques que l'on rencontre souvent chez des individus présentant des problèmes de dépression, d'anxiété, d'irritabilité ou des problèmes cognitifs. Nous voulions ici confirmer ou infirmer la perception des intervenant-e-s en alphabétisation selon laquelle un nombre important de participant-e-s présentaient beaucoup de détresse psychologique associée, du moins en partie, à leurs difficultés de lecture et d'écriture. Selon les critères de l'enquête Santé Québec de 1992-93 (Boyer, Légaré, St-Laurent, Lebeau, 1995), nous avons estimé que près de six personnes sur dix présentent un niveau sévère de détresse psychologique. Chez ces apprenant-e-s, la prévalence de la détresse sévère est deux fois plus élevée que celle observée dans la population du Québec et même près de deux fois plus grande que celle des Québécois pauvres et de faible scolarité. Ce constat vient donc supporter empiriquement l'impression des intervenant-e-s. En effet, puisque les apprenant-e-s présentent même plus de détresse que les Québécois à faible scolarité et pauvres, cela suggère que les difficultés de lecture et d'écriture seraient, en partie du moins, responsables de celle-ci. Néanmoins,

puisque près de 40 % des participant-e-s ne présentaient pas de détresse sévère, cela suggère aussi que le processus causal unissant l'analphabétisme et la détresse psychologique est complexe et doit être élucidé.

IDÉATION SUICIDAIRE SÉRIEUSE ET TENTATIVE DE SUICIDE

Près d'une personne sur quatre avec des problèmes sévères de lecture et d'écriture dit avoir déjà pensé sérieusement au suicide *au cours de leur vie* et 12 % *au cours de l'année* avant leur participation à l'étude. Pour ces deux périodes de référence, la prévalence des idées suicidaires est trois fois plus élevée que chez l'ensemble des Québécois et 2,5 fois plus grande que chez les Québécois peu scolarisés et pauvres. Les sujets de l'étude rapportent également cinq fois plus fréquemment une tentative de suicide au cours de leur vie que l'ensemble des Québécois et près de trois fois plus souvent que la population à faible scolarité et pauvre. Pour la période de référence d'un an avant l'étude, les personnes avec des difficultés sévères de lecture et d'écriture disent avoir attenté à leur jour neuf fois plus souvent que l'ensemble des Québécois. Lorsqu'ils sont comparés aux Québécois faiblement scolarisés et pauvres, les répondant-e-s rapportent quatre fois plus fréquemment un geste suicidaire.

STRESSEURS DANS L'ENFANCE

Les séparations dans l'enfance peuvent contribuer à augmenter la vulnérabilité psychologique à l'âge adulte. En moyenne, le nombre d'événements stressants survenus avant l'âge de 12 ans est de 0,5. Si la majorité des répondants (63 %) n'a pas été exposée à ce genre d'événement dans l'enfance, 6 % rapportent avoir perdu leur mère, 13 % leur père, 21 % ont subi le divorce de leurs parents et 15 % ont été placés dans une famille d'accueil. Même s'il est impossible d'affirmer qu'il existe un lien causal entre ces événements et l'analphabétisme, nous pouvons d'ores et déjà établir qu'il existe un lien entre ces événements survenus au cours de la petite enfance et les difficultés ultérieures dans les domaines de la lecture et l'écriture. La recherche montre, en outre, que les personnes inscrites au sein des groupes popu-

Nicole Lachapelle

La recherche menée par le Centre Fernand-Séguin en collaboration avec le RGPAQ suscite plusieurs commentaires. D'abord la recherche montre qu'au-delà du problème social et même à cause de celui-ci, oserais-je dire, il y a de nombreux problèmes de santé, y compris de santé mentale. Le rapport montre que les personnes fréquentant les groupes ont connu dans leur vie plusieurs situations stressantes (deuil, séparation, placement en famille d'accueil). Cela nous permet de dire que la situation sociale a causé plusieurs événements qui, au-delà d'un « choix » personnel de quitter l'école par exemple, ont déterminé soit l'abandon de l'école, soit l'échec. Ainsi cette recherche devrait nous aider à élaborer et à développer de nouvelles avenues pour prévenir l'analphabétisme.

D'un autre côté, le rapport nous explique assez clairement pourquoi les animateurs et animatrices en alpha trouvent leur travail exigeant : ce n'est pas facile de travailler dans un contexte où plusieurs personnes sont déprimées, ont pensé dans leur vie, et même dans l'année en cours,

à s'enlever la vie ! On a beau être polyvalent et bien dynamique, il faut aussi penser à se « ressourcer ».

Du côté de la sensibilisation, on voit aussi qu'il y a encore du travail à faire. Les services de prévention du suicide par exemple devraient être approchés pour qu'ils saisissent mieux la dynamique de l'analphabétisme et qu'ils puissent aussi proposer des ressources en alphabétisation si cela est pertinent. La même chose d'ailleurs du côté de l'ensemble des services en santé mentale et en prévention ou en promotion de la santé mentale.

Il reste qu'il ne faut pas oublier que l'analphabétisme, au niveau où il a été mesuré par l'Enquête internationale, reste un problème social. Dans ce sens, les solutions pour l'enrayer sont d'abord politiques. Quant aux effets, ils sont multiples, c'est pourquoi il faut continuer de les démasquer pour pouvoir mieux y trouver des solutions.

Le rapport de recherche est disponible au CDEACF.

lares ont vécu près de trois fois plus souvent des stresseurs dans l'enfance que l'ensemble des Québécois et 1,5 fois plus souvent que les individus pauvres et peu scolarisés du Québec. Un de ces événements, soit le placement en famille d'accueil, se démarque particulièrement. En effet, les personnes aux prises avec des difficultés de lecture et d'écriture ont vécu un tel placement cinq fois plus souvent que l'ensemble de la population québécoise et deux fois plus fréquemment que le sous-groupe pauvre et peu scolarisé.

STRESSEURS DE LA VIE QUOTIDIENNE

En moyenne, au cours de la dernière année, les répondant-e-s ont vécu un peu plus de trois événements stressants importants. Comparativement à la population en général du Québec, les participant-e-s ont vécu deux fois plus d'événements stressants alors que le rapport est d'un peu moins d'une fois et demie en comparaison avec le sous-groupe des Québécois peu scolarisés et à faible revenu. Une fois de plus, les personnes avec des difficultés de lecture et d'écriture de l'étude semblent vivre plus de stress que l'ensemble des Québécois.

SOUTIEN SOCIAL

Le niveau de soutien social des apprenant-e-s est inversement proportionnel à leur âge. De plus, les personnes pauvres et très pauvres affirment deux fois plus souvent recevoir peu de soutien comparativement à celles un peu plus aisées. En outre, les personnes percevant leur santé comme moyenne ou mauvaise, tout comme celles qui vivent de la détresse psychologique sévère, disent pouvoir compter sur moins de soutien social dans leur environnement. Dans le même sens, il y a deux fois plus de personnes avec peu de soutien qui rapportent des idéations suicidaires au cours de leur vie et même 2,5 fois plus, si l'on ne se réfère qu'à la dernière année. Par ailleurs, au cours des 12 derniers mois, les tentatives de suicide sont deux fois plus fréquentes chez les personnes socialement isolées.

ESTIME DE SOI SOCIALE

Les personnes aux prises avec des difficultés de lecture et d'écriture ont un niveau moyen d'estime de soi. Les personnes âgées

65 ans et plus sont celles qui s'estiment le plus alors que les 25-64 ans présentent les profils d'estime de soi les plus faibles. Compte tenu du fait que ces deux groupes ont évolué dans des contextes culturels différents où la scolarisation n'avait pas nécessairement la même importance, il est plausible que cette différence soit imputable à des styles d'attribution différents ; l'un peut justifier davantage ces manques par le contexte social (attribution externe) alors que l'autre groupe se culpabilise et doute encore plus de lui-même (attribution interne).

Implications pour l'intervention

Selon nos discussions avec les intervenant-e-s en alphabétisation, plusieurs se sentent souvent impuissants face à l'ampleur des problématiques psychosociales qu'ils rencontrent. Cela n'est pas sans raison puisque les résultats de notre étude démontrent qu'une importante proportion de personnes souffrent de détresse psychologique sévère, qu'elles ont ou ont eu des idées suicidaires ou encore qu'elles ont fait une tentative de suicide. Cette impuissance s'explique souvent par le manque d'outils ou de formation spécialisée en santé mentale ou sur le suicide.

Il nous semble donc opportun de mieux former les intervenant-e-s à identifier les problèmes psychologiques et les crises suicidaires ainsi que de faire connaître les ressources locales en santé mentale et en prévention du suicide, et ce autant pour les intervenant-e-s en alphabétisation que pour les personnes en processus d'alphabétisation. Il est aussi indispensable de démystifier les tabous entourant ces problématiques.

Par ailleurs, l'accès à un psychologue connaissant bien la problématique de l'alphabétisation en milieu populaire pourrait être bénéfique pour les intervenant-e-s qui éprouvent un besoin de soutien ou de ventiler. Par conséquent, ces échanges pourraient, dans une certaine mesure, protéger les intervenant-e-s, de l'épuisement professionnel. De plus, ce service pourrait être offert à l'ensemble des

apprenant-e-s qui manifestent le désir de se regrouper et de suivre des ateliers de gestion du stress, d'estime de soi ou tout simplement afin de parler de ce qui les préoccupe. De toute évidence, des gens moins envahis par des problèmes personnels peuvent se concentrer davantage sur l'apprentissage et déployer ainsi plus d'énergie à la réussite de leur objectif d'alphabétisation.

Bibliographie

- ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DE L'ONTARIO ET COLLÈGE FRONTIER. *Le projet alphabétisation et santé (première étape): rendre le milieu plus sain et sans danger pour les personnes qui ne savent pas lire*, Association pour la santé publique de l'Ontario, Toronto, 1990, 75 pages.
- BLAND, R.C. NEWMAN, S.C. ORN, H. « Prevalence of psychiatric disorders in the elderly in Edmonton » *Acta Psychiatrica Scandinavica*, n° 77, 1988, pp. 57-63.
- BOYER, R., BOUCHER, C. *La santé mentale des personnes avec des difficultés sévères de lecture et d'écriture: une problématique en marge mais loin d'être marginale, Rapport de recherche*, Centre de recherche Fernand-Séguin, Montréal, 1998.
- BOYER, R., LÉGARÉ, G., ST-LAURENT, D., LEBEAU, A. « La santé mentale » in *Rapport de l'enquête sociale et de santé 1992-1993*, MSSS, Gouvernement du Québec, 1995, pp. 217-255.
- KESSLER, R. ET AL. « Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States, results from the National Comorbidity Survey », *Archives of General Psychiatry*, n° 51, 1994, pp. 8-19.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ DE L'ONTARIO. *Enquête sur la santé en Ontario (ESO)*, supplément sur la santé mentale, Ministère de la Santé, Toronto, 1990, 64 pages.
- PATRY, J. « L'évolution de l'identité chez les personnes analphabètes », *Revue québécoise de psychologie*, n° 10, vol. 3, 1989, pp. 67-77.
- ROBINS et REGIER, D., (Eds.). *Psychiatric Disorders in America: The Epidemiologic Catchment Area Study*, Free Press, New York, 1991, 449 pages.
- TOUSIGNANT, M. *Les origines sociales et culturelles des troubles psychologiques*, P.U.F, Paris, 1992.

1. Chercheurs au Centre de recherche Fernand-Séguin, Université de Montréal
2. Cette recherche a été réalisée grâce au soutien financier du Secrétariat national à l'alphabétisation, Développement des ressources humaines Canada.

