



# Les dessous des données probantes

n°3

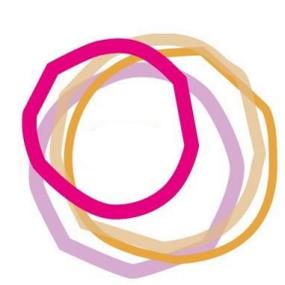
Les données probantes dans les actions de promotion de la santé mentale  
23/09/2025

## Intervenante

**Julie DONJON**, Référente santé mentale,  
Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes

## Animatrice de session

**Lucie PELOSSE**, coordinatrice d'Emergence, Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes



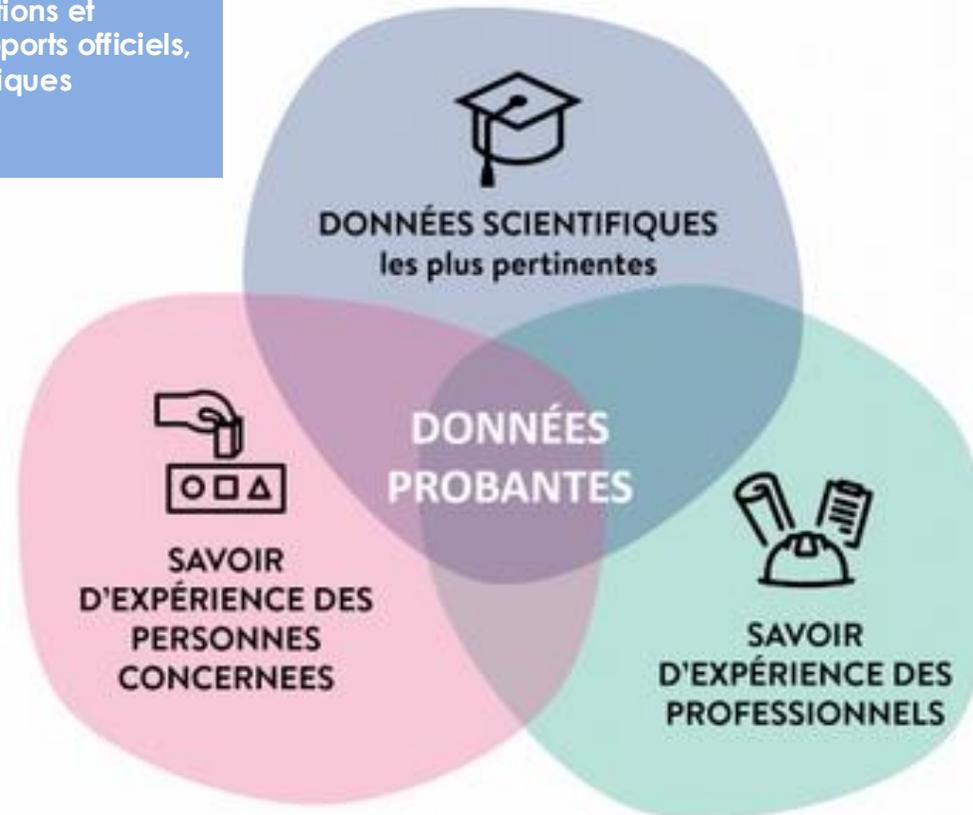
# Données probantes en Promotion de la santé... Kesako ?

Les **données probantes** sont des conclusions tirées de recherches et autres connaissances\* qui peuvent servir de base utile à la prise de décision dans le domaine de la santé publique et des soins de santé. (Banta, 2003. [Defining evidence for Public Health](#))

*\*Le contexte, l'opinion publique, l'équité, la faisabilité de la mise en œuvre, la viabilité économique, la durabilité et l'acceptabilité par les parties prenantes... ([WHO, 2021 WHO guide for evidence-informed decision-making](#))*

On a tendance à assimiler les données probantes en promotion de la santé à des données scientifique alors que c'est le croisement de plusieurs données.

Revue de la littérature,  
articles, ouvrages, thèses et  
rapports scientifiques issues  
de différentes disciplines.  
Recommandations et  
synthèses : rapports officiels,  
guides de pratiques  
validés...



Données issues d'évaluations et  
de capitalisation d'interventions

Portails d'actions, rapports  
d'évaluation...

*Schéma Promotion Santé IDF*

Dans ce cadre de pensée, une donnée est alors d'autant plus probante **qu'elle croise différentes sources de données, et qu'elle est utile pour la pratique**



# Programmes ou actions probantes

vs

# Programmes ou actions fondées sur les données probantes

Les **programmes dits probants ou validés** sont des interventions dont l'efficacité a été **prouvée scientifiquement dans un contexte expérimental**, reprenant la méthodologie des essais contrôlés randomisés propres aux recherches médicales sur les traitements à un moment T.

Les **programmes fondés sur les données probantes** sont une démarche qui vise à intégrer les meilleures données probantes disponibles dans la prise de décision.

# La promotion de la santé mentale :

de quoi parle-t-on ?





## LA SANTÉ MENTALE EN 3 POINTS



### • LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

- Bien-être
- Épanouissement personnel
- Ressources psychologiques et les **capacité d'agir** de chacun dans ses rôles sociaux

### • LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE RÉACTIONNELLE

- Soit celle qui est induite par **les difficultés existentielles** comme le deuil, l'échec relationnel, etc.
- Mais également **les situations éprouvantes**

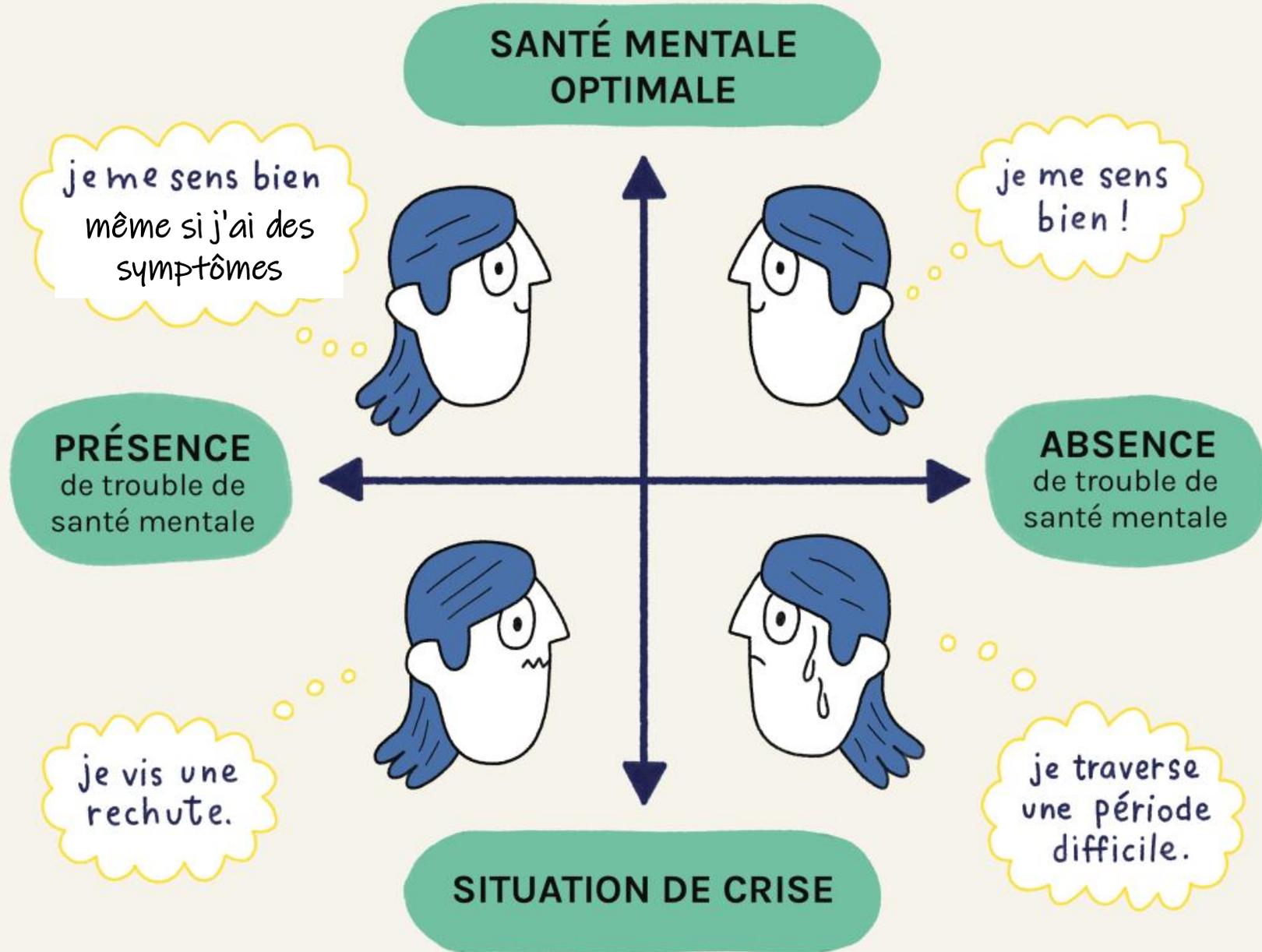
### • LES TROUBLES PSYCHIATRIQUES

- Ils se diagnostiquent par des **actions thérapeutiques ciblées**





## Le continuum de la santé mentale





## Les déterminants et leviers d'action pour une bonne santé mentale





La santé mentale est partout !

## La santé mentale au cœur de la promotion de la santé

La santé mentale concerne chacun.e d'entre nous, à chaque âge et étape de la vie. Elle influence notre bien-être émotionnel, notre santé physique, nos relations avec les autres et notre qualité de vie.

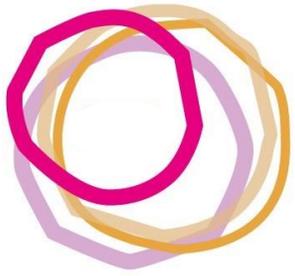
Santé mentale, santé sociale et santé physique sont indissociables. En agissant sur l'une, on agit sur l'autre. **Une approche transversale est donc indispensable pour agir sur les déterminants de la santé mentale** et permettre à chacun.e d'aller mieux.

**La santé mentale touche à tous les domaines de la vie** : vous trouverez ci-contre des exemples de liens entre la santé mentale et les autres domaines de la santé ou de la vie.



**Données  
probantes  
et  
Promotion  
de la santé  
mentale**





## Pour prendre une décision fondée sur les données probantes, il faut croiser des données issues de sources diverses

Un faisceau de données croisées nous a permis de conclure que ...



... l'approche en termes de promotion de la santé mentale (en général) et plusieurs stratégies associées (en particulier) ont fait leurs preuves.



Les actions basées sur cette approche et sur ces stratégies peuvent donc être considérées comme des données probantes.

- **Revue de la littérature**, articles, ouvrages, thèses, **rapports scientifiques** issus de différentes disciplines
- **Rapports officiels** et synthèses, **guide de pratiques validés**, **recommandations**,
- Portails d'actions, rapports d'**évaluation** ou de **capitalisation** d'interventions...

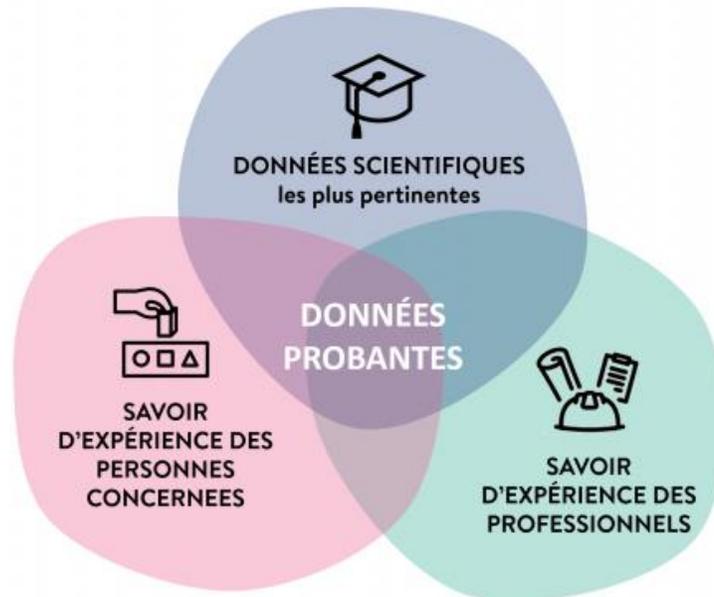


Schéma : Promotion Santé IDF



## Stratégies qui nous apparaissent prioritaires ou particulièrement efficaces après croisement d'un faisceau de données :



L'approche de prévention et promotion de la santé mentale, qui considère l'impact des déterminants de la santé mentale



Agir sur la période à risque de la **petite enfance** et en soutien à la parentalité



Inclure la **prévention du suicide** dans l'approche globale de la promotion de la santé mentale



Développer les compétences psychosociales et relationnelles (**CPS, psychologie positive**)



Agir contre la **stigmatisation**



Agir sur plusieurs déterminants en adoptant une **approche transversale** (environnement, alimentation, santé sexuelle...)



...

# Faisceau de données croisées sur l'approche de prévention et promotion de la santé mentale et l'impact des déterminants de la santé mentale

[Un cadre de référence pour soutenir l'action en santé mentale des populations](#)

[Santé mentale : concepts, mesures et déterminants](#)

[Social Well-Being \(modèle de Keyes\)](#)

[Les déterminants de la santé mentale - Synthèse de la littérature scientifique](#)

[Récit d'une démarche participative, Etats généraux des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques](#)

[Association ESPAIR, Pair-aidance en santé mentale Rhône](#)

Webdoc [Relions-nous](#), ZEST



[Recueil d'actions de prévention et de promotion de la santé mentale, Réseau français Villes-Santé, 2023](#)

**Projets Partagés**

Accéder à la ressource [ici](#)

[« La santé mentale, l'affaire de tous : pour une approche cohérente de la qualité de la vie », Centre d'Analyse stratégique, 2009](#)

[« Lignes directrices pour promouvoir la santé mentale et prévenir les troubles psychiques à Genève. Rapport et recommandations du groupe de travail "Promotion de la santé mentale" », 2017](#)

[Feuille de route nationale](#)



Accéder à la ressource [ici](#)



Accéder à la ressource [ici](#)



# L'approche en termes de promotion de la santé mentale et l'impact des déterminants de la santé mentale

## En bref :

« Il est crucial de prendre en compte tous les facteurs pertinents ensemble afin de comprendre ce qui détermine la santé mentale d'une personne. Une même personne aura, en général, à la fois des facteurs de risque et de protection ; par exemple, un homme ayant eu une enfance difficile, ou une femme issue d'un milieu socio-économique favorisé. Ceci favorise la résilience, car les personnes sont souvent en mesure de puiser dans leurs ressources (facteurs de protection) pour pallier l'effet de stress (facteurs de risque). (...) De ce fait, il est important d'agir au niveau politique et communautaire pour minimiser les facteurs de risque et promouvoir les facteurs de protection autant que possible. »

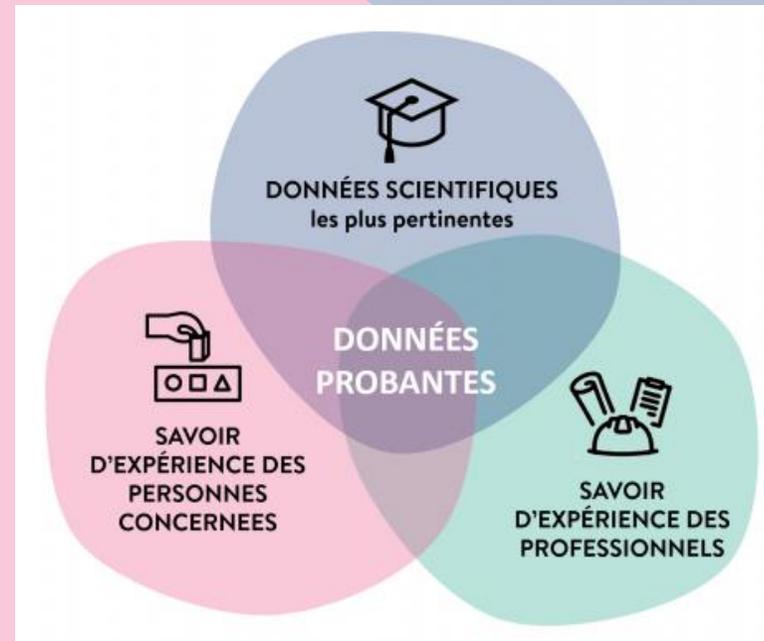
# Faisceau de données croisées sur Agir sur la période de la petite enfance et en soutien à la parentalité

[Les déterminants de la santé mentale – Synthèse de la littérature scientifique, MINDs](#)

[Interventions validées en prévention et promotion de la santé mentale auprès des jeunes](#), Santé publique 2011

[Souffrances adolescentes : quand la santé mentale traverse les frontières de l'éducation](#), Dossier de veille de l'IFE, 2024.

[Sommaire de données probantes sur des interventions menées auprès de jeunes en transition vers l'âge adulte](#)



Le rapport 8 de Promotion Santé Suisse : [Promotion de la santé pour et avec les enfants - Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique](#)

[Rapport 9 Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes](#), Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique

[Promouvoir la santé psychique des enfants de 0 à 4 ans - Cahier de référence pour les professionnel-le-s](#),

[Promouvoir la santé mentale des étudiants : référentiel d'intervention](#)

[Promouvoir la santé mentale des adolescents dans une société en crise. État des lieux, diagnostic, repérage et pistes d'orientation](#) CREAI-ORS-DRAPPS Occitanie, 2022.

[Projet Epanouir - promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire. Cadre de référence](#), Gouvernement du Québec, 2022.

[Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité « SFP 6–11 ans »](#): description et facteurs d'influence potentiels de son implantation en France



# Agir sur la période de la petite enfance et en soutien à la parentalité

## En bref :

« Il est important de noter que tous les déterminants [de la santé mentale] ne sont pas égaux (...) il semble se dégager de la littérature un consensus sur le fait que **l'impact de certains facteurs est particulièrement grand**. Tout d'abord, les **expériences négatives dans la petite enfance ont des effets dévastateurs et de longue durée sur le cerveau et les apprentissages**. (...) »

# Faisceau de données croisées sur la psychologie positive comme levier pour développer les compétences psychosociales et relationnelles



[La psychologie positive et ses développements](#)



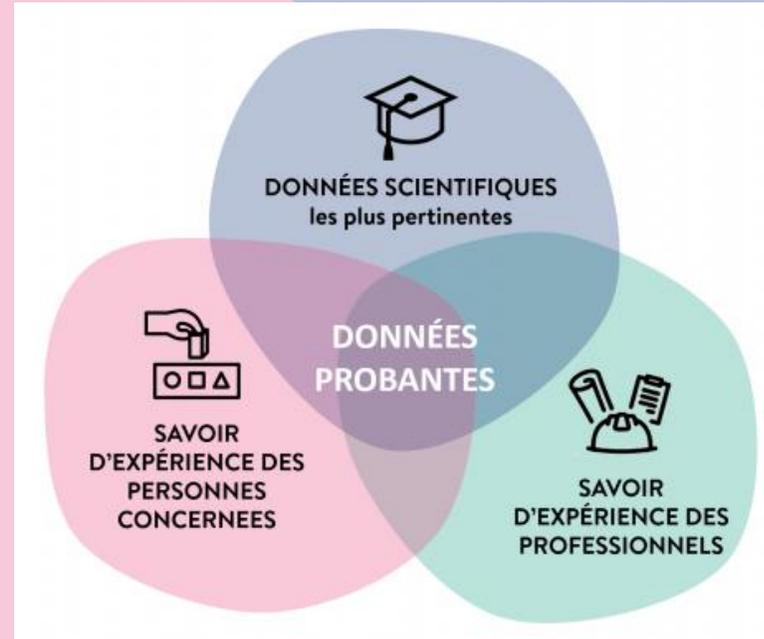
[Introduction à la pleine conscience](#)



[Liste des études en psychologie positive](#)



[Articles scientifiques sur la Mindfulness](#)



[La santé mentale des étudiants : approches innovantes pour la prévention et l'accompagnement: un état des lieux](#)



[Pratiques cliniques inspirées par la recherche en psychologie positive](#)



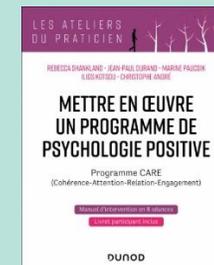
[Évaluer le bien-être et les ressources psychologiques](#)



[Capitalisation du projet Vernousains, Vernoux-](#)



[MBCP Naissance et parentalité en pleine conscience, fiche de](#)



[Mettre en œuvre un programme de psychologie positive](#)



[Développement des CPS des enfants et des jeunes : un référentiel pour favoriser le](#)



# La psychologie positive comme levier pour développer les compétences psychosociales et relationnelles

## En bref :

« Grâce aux avancées dans le champ de la recherche interventionnelle en psychologie positive, il a été possible de déterminer l'efficacité d'interventions en fonction des types de problématique et des formats proposés. Dans une synthèse des effets des interventions, portant au total sur plus de six mille participants (Sin, Lyubomirsky, 2009), il a été montré que les pratiques de psychologie positive étaient efficaces à la fois en promotion de la santé mentale (amélioration du bien-être des individus) et en accompagnement, en particulier pour les patients présentant des symptômes dépressifs. »

Shankland, R. et Benny, M. (2017). La psychologie positive : de nouvelles pistes pour la prévention et l'accompagnement. *Le Journal des psychologues*, 346(4), 16-21.  
<https://doi.org/10.3917/jdp.346.0016>.



Nous avons formalisé nos conclusions dans un outil interactif en ligne « Repères 360° » qui :

- reprend les éléments de définition présentés plus haut, et en approfondit les enjeux actuels
- propose des pistes pour agir, en partageant des principes d'action, des recommandations et des exemples concrets.

Repère 360° Promotion de la santé mentale  
Un outil interactif pour faire le tour...  
de la santé mentale !

EMERGENCE  
Département d'Etat  
en Promotion de Santé  
de la Région  
AUVERGNE RHÔNE-ALPES

Promotion  
Santé  
Auvergne  
Rhône-Alpes

REPUBLIQUE  
FRANÇAISE

ars

**REPÈRE 360°**  
Promotion de la  
santé mentale

Un support interactif pour  
faire le tour... de la promotion  
de la santé mentale !

Commencer

Un support proposé par Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, dans le cadre de son dispositif Emergence. Avec le soutien de l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes - 2025



**Merci pour votre attention**

-  
**Julie DONJON**, Référente santé mentale  
[julie.donjon@promotion-sante-ara.org](mailto:julie.donjon@promotion-sante-ara.org)

-  
**Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes**



## CYCLE DE WEBINAIRES

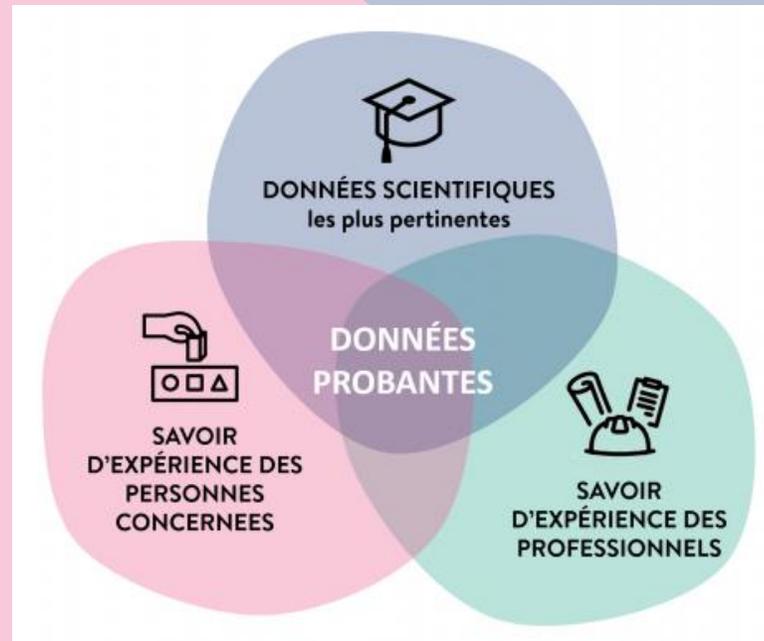
# Les dessous des données probantes

## PROGRAMMATION

- Webinaire 1 / **Données probantes et promotion de la santé : un point de vue francilien** – REPLAY accessible [ici](#)
- Webinaire 2 / **Savoirs issus de l'expérience de la pauvreté** – REPLAY accessible [ici](#)
- Webinaire 3 / **Les données probantes dans les actions de promotion de la santé mentale** REPLAY prochainement accessible [ici](#)
- Webinaire 4 / **Une équipe, un territoire, un lieu : les clés pour accompagner les situations médico-sociales complexes**, **Mardi 18 nov. 12-13h**. Infos et inscriptions [ici](#)

Information et inscriptions: <https://www.promotion-sante-ara.org/cycle-de-webinaires-les-dessous-des-donnees-probantes/>

# Faisceau de données croisées sur la déstigmatisation



# Faisceau de données croisées sur l'approche transversale



# Faisceau de données croisées sur la prévention du suicide

