



## CENTRE D'ETUDE ET DE RECHERCHE MEDECINS D'AFRIQUE

www.medecins-afrique.org

Research, Training & Scientific Resources for the Socio-Medical Development of Africa

Ref : CERMA2009E1

### Environnement et Santé Mentale / *Environment and Mental Health*

M. Mbambi <sup>a</sup>

a- Centre d'Etude et de Recherche Médecins d'Afrique (CERMA), Brazzaville, CONGO

#### Journée Mondiale de la Santé Mentale, Brazzaville (2009)

##### Résumé

L'environnement c'est le milieu qui nous entoure avec différents intrants qui nous font réagir et ressentir : ce que nous voyons, entendons, touchons et sentons. L'être humain dans son environnement a besoin d'un état d'équilibre. Il est satisfait ou pas de ce que lui offre son environnement. Il façonne son environnement pour promouvoir son bien-être. **L'environnement est multidimensionnel : physique, économique, social, culturel.**

**L'environnement physique** influence les comportements. L'influence de l'architecture sur la vie des personnes intéresse de plus en plus les psychologues sociaux, les architectes et les urbanistes. L'entassement des populations dans des ensembles résidentiels et dans les quartiers crée des problèmes tels que : l'insalubrité, les bruits (nuisances sonores) qui menacent des sociétés entières et des personnes et qui ont des effets marqués sur le sentiment de bien-être individuel.

**L'environnement socio-économique** est marqué par la compétition, la concurrence entre entreprises et entre employés en quête de performance. Il est source de précarité ou d'instabilité de l'emploi, de chômage qui entraînent une diminution de l'engagement, de l'estime de soi, de la motivation de la solidarité (du fait de la montée de l'individualisme). Dans cet environnement socio-économique, les individus sont confrontés à des situations difficiles (difficultés d'ordre personnel, familial, conjugal, financier, etc) qui ont des impacts sur l'équilibre psychologique : stress, angoisse devant le danger qui menacerait l'individu, angoisse qui se manifeste par un état d'anxiété permanent.

**L'environnement social**, qui est composé de personnes aussi différentes les unes des autres avec des croyances, pratiques et modes de vie différents, a des effets marqués sur le sentiment de bien-être.

**L'environnement de travail** quant à lui, peut également être source des problèmes de santé psychologique. Plusieurs éléments liés à l'organisation et aux conditions de travail entraînent des tensions psychologiques avec des effets négatifs sur la santé des employés. Exemples : surcharge qualitative de travail, sous-charge de travail, contraintes liées au temps, absence de participation aux décisions, manque de reconnaissance, mauvaises relations avec la hiérarchie, relations interpersonnelles conflictuelles (méfiance, hostilité), manque d'informations. Dans cet environnement, les personnes ont peur de perdre le travail, de ne pas satisfaire des aspirations professionnelles, d'être disqualifié, de perdre des privilèges ou des avantages acquis. Par ailleurs, de telles conditions de travail peuvent engendrer l'ennui, les troubles de sommeil, la nervosité, la frustration, l'anxiété, l'angoisse, la détresse, le stress et les risques de maladies cardiovasculaires. Elles peuvent aussi susciter des réactions de compensations telles que l'abus de nourriture, d'alcool, de tabac et l'absentéisme au travail.

La qualité de vie d'un individu peut affecter sa santé mentale, précipiter ou retarder sa mort. Les effets de l'environnement sur les individus suggèrent quelques idées, notamment :

- Accorder de l'importance à la thématique de l'écologie dans notre pays en référence aux modes de vie dans les sociétés industrialisées et leur impact sur les comportements.
- Accorder l'intérêt à l'aménagement des espaces publics et privés
- Elaborer des politiques d'aménagement du territoire qui préservent l'environnement et qui offrent des conditions favorables au bien-être individuel et collectif.