

LE PHARE CLINIQUE

Pour un CISSS de la Montérégie-Ouest bien éclairé sur les
meilleures pratiques et les découvertes en santé et services sociaux

04 décembre 2019

**Préparé par l'équipe Innovation et développement des outils cliniques de la
Direction des services multidisciplinaires, de la recherche et l'enseignement universitaire**

Capsule scientifique :

Prescrire la peinture ou la danse pour réduire l'anxiété et la dépression

Dans sa conférence, *This could be why you're depressed or anxious*, vue en ligne plus de 3,2 millions de fois depuis juillet 2019, le journaliste Johann Hari raconte qu'à l'adolescence, il souffrait d'un mal de vivre dont il avait honte. Quand il en a parlé à son médecin, celui-ci lui a répondu : « Certaines personnes ont naturellement un déséquilibre chimique dans leur tête. Tu es l'un d'entre eux. Prends ces médicaments, cela devrait rétablir ton équilibre chimique. » Aujourd'hui, Johann Hari a 40 ans et a fait le tour du monde pour comprendre l'essor de l'anxiété et de la dépression dans nos sociétés occidentales.

Les recherches de Johann Hari lui ont appris que seulement deux des neuf causes de l'anxiété et de la dépression seraient reliées à notre biologie, nos gènes. Les autres causes seraient reliées à des besoins psychologiques non comblés souvent en lien avec notre manière de vivre. Il donne la solitude comme exemple. Malgré la popularité des réseaux sociaux, l'humain ne se serait jamais senti aussi seul. Il cite d'ailleurs une étude américaine qui rapporte que 39% des gens ne se sentent plus proche de personne.

La prescription sociale comme solution

Suivre un cours de peinture ou de danse sur ordonnance pour vaincre la dépression. Pourquoi pas? La médication n'est pas la seule option. Une des solutions que le journaliste a découvert lors de son périple à travers le monde, c'est la prescription sociale. L'objectif est de prescrire une activité à l'utilisateur pour qu'il tisse des liens avec les organismes de sa communauté. L'activité devra répondre à ses besoins qu'ils soient mentaux, psychosociaux ou socioéconomiques.

Le Royaume-Uni est l'initiateur de ce nouveau mouvement. La prescription sociale fait partie de ses politiques publiques depuis une vingtaine d'années. Elle serait selon ses partisans une solution aux pressions financières sur le système de santé. Les résultats de la



revue systématique des recherches sur la prescription sociale réalisées dans leur pays entre 2000 et 2015 étaient donc très attendus.

Résultats de l'étude

Après l'analyse de 86 recherches, voici quelques-uns des bénéfices de la prescription sociale pour les usagers:

- Amélioration de l'estime et de la confiance en soi;
- Diminution de l'anxiété et/ou de la dépression;
- Baisse du nombre de visites chez un professionnel de la santé;
- Amélioration du sentiment de bien-être et de l'humeur;
- Diminution de l'isolement et du sentiment de solitude.

Si l'exercice est depuis longtemps reconnu pour ses bénéfices sur la santé, d'autres activités le sont aussi telles que les arts. La recherche démontre que les activités créatives auraient un effet positif sur la santé mentale. Et pourquoi pas un bon livre ? Pour réduire le stress, la lecture serait 300% meilleure que de prendre une marche et ça ne prendrait que six minutes de lecture pour réduire notre niveau de stress de 60%.

Au Québec, la marche prescrite par les médecins de famille

Et si la prescription sociale était à ses débuts chez nous. En collaboration avec le Grand défi Pierre Lavoie, la Fédération des Médecins omnipraticiens fait la promotion auprès de ses membres de la possibilité de prescrire la marche à leurs patients. Imaginez-vous si les médecins prescrivaient aussi la lecture, la cuisine, la danse...



Appréciation de la publication

Selon notre analyse, la qualité générale de l'étude est bonne.



Points forts

- Une approche récente, novatrice, suivie de près par les chercheurs du Royaume-Uni.
- Une approche qui a inspiré un projet pilote en Ontario.

Points faibles

- L'étude se concentre seulement sur les expériences de la prescription sociale au Royaume-Uni ce qui limite la transférabilité.
- Les chercheurs n'indiquent pas comment ils ont fait la sélection des études analysées, quels étaient les critères de sélection? Voilà une limite à la reproductivité de la revue systématique.

Pour en savoir plus sur la prescription sociale, voici quelques références :

Le texte intégral de l'étude scientifique est disponible gratuitement sur internet :

http://discovery.ucl.ac.uk/10030690/1/Chatterjee_NonClinical.pdf

Helen J. Chatterjee, Paul M. Camic, Bridget Lockyer & Linda J. M. Thomson (2018) Non-clinical community interventions: a systematised review of social prescribing schemes, *Arts & Health*, 10:2, 97-123

Implanter la prescription sociale : un projet pilote en Ontario

L'Ontario fait actuellement l'expérience de la prescription sociale. L'Alliance pour des communautés en santé a d'ailleurs déposé un rapport d'étape sur son projet pilote disponible en français sur leur site internet.

Repéré à <https://www.allianceon.org/sites/default/files/documents/Rx-Community-Progress-Report-FR-June2019-web.pdf>

Pour regarder la conférence donnée par Johann Hari en juillet 2019 (Les sous-titres sont disponibles en français):

This could be why you're depressed or anxious :

https://www.ted.com/talks/johann_hari_this_could_be_why_you_re_depressed_or_anxious

Image Pixabay : <https://pixabay.com/fr/photos/dessin-peinture-tirage-papier-3706693/>
<https://www.gdplmd.com/fr/cubes-de-marche>

Julie Vendette, APPR, équipe Innovation et développement des outils cliniques de la DSMREU

Pour nous écrire : phare.clinique.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca