

# **SANTÉ MENTALE ET COMPORTEMENTALE : FOIRE AUX QUESTIONS (MENTAL AND BEHAVIOURAL HEALTH: FREQUENTLY ASKED QUESTIONS)**

## **Qu'est-ce que la santé mentale ?**

**(What is mental health?)**

Être en bonne santé mentale, c'est trouver un équilibre dans tous les aspects de la vie : social, physique, spirituel, émotionnel, financier et mental. Lorsque cet équilibre est bouleversé ou modifié, il peut s'avérer difficile de le retrouver.

## **Qu'est-ce que la maladie mentale ?**

**(What is mental illness?)**

Le terme « maladie mentale » couvre de nombreux troubles mentaux. Les troubles mentaux peuvent comprendre, entre autres, une faible santé mentale, une dépression nerveuse, un surmenage (« burn-out ») ou une maladie psychiatrique.

Les troubles mentaux sont des problèmes de santé dans lesquels des modifications de la pensée, de l'humeur et/ou du comportement (ou une combinaison de ces éléments) sont fréquemment observées. La personne peut paraître affligée et/ou présenter des troubles du fonctionnement. Par exemple, elle peut avoir des difficultés à se rendre au travail ou à effectuer les activités quotidiennes.

Les troubles mentaux peuvent considérablement modifier la façon de penser du malade, ses émotions, son comportement ainsi que sa capacité à travailler et poursuivre ses relations habituelles.

## **Combien de personnes souffrent de maladie mentale ?**

**(How many people are affected by mental illness?)**

Les troubles mentaux touchent environ 1 Canadien sur 3 à un moment ou un autre de la vie.

Chaque année, environ 1 Canadien sur 5 souffre d'un trouble mental. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré que 6 des 10 principales causes d'« années vécues avec une incapacité » dans les régions développées sont liées à des troubles mentaux.

## **Quels sont les troubles mentaux ou maladies mentales les plus fréquents ?**

**(What are the more common types of mental illnesses or mental health problems?)**

Bien qu'il existe de nombreux types de troubles mentaux, les plus fréquents sont la dépression et l'anxiété.

La dépression touche environ 2 millions de Canadiens de 20 ans et plus, à un moment ou un autre de leur vie. La dépression est souvent accompagnée d'autres troubles mentaux et maladies physiques tels que cardiopathie, AVC et handicaps physiques. Environ 2,5 millions de Canadiens de 20 ans et plus vivent avec un trouble anxieux.

La schizophrénie et les troubles bipolaires (maniaco-dépression) sont moins fréquents, mais peuvent avoir un impact considérable sur la qualité de vie des malades.

## **Quelles sont les causes de la maladie mentale ?**

**(What causes mental illness?)**

La maladie mentale ou les troubles mentaux n'ont pas de cause unique. C'est plus probablement une accumulation de plusieurs facteurs. Par exemple, nous savons désormais que plusieurs maladies mentales importantes sont dues à des déséquilibres chimiques dans l'organisme.

Les troubles mentaux peuvent être :

1. biologiques : associés à des déséquilibres chimiques dans le cerveau et les autres organes du corps ;
2. psychologiques : associés à des problèmes liés à la pensée ou aux émotions ;
3. sociaux : associés à des événements de la vie et au stress.

Les professionnels de la santé mentale tiennent compte de ces trois aspects lorsqu'ils conçoivent un programme pour traiter le problème ou la maladie.

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale (Canadian Mental Health Association), les facteurs biologiques qui peuvent augmenter les risques de maladie mentale grave incluent :

- les lésions prénatales ;
- les traumatismes survenus à la naissance ;
- les infections virales ;
- une anomalie dans l'équilibre chimique du cerveau.

Il est possible que l'hérédité joue également un rôle dans le développement de la maladie mentale. Des études ont montré que les proches d'une personne atteinte de schizophrénie ou d'un trouble affectif (tel que le trouble bipolaire) ont beaucoup plus de chances de souffrir de la même maladie. Toutefois, la maladie en elle-même n'est pas transmise d'un individu à l'autre ; c'est plutôt la tendance à développer la maladie qui est transmise.

Les facteurs psychologiques et sociaux incluent :

- un manque de soutien de la part de l'entourage ;
- une maltraitance pendant l'enfance ;
- des violences familiales ;
- le chômage ;
- les changements importants de la vie.

## **La maladie mentale est-elle une « vraie maladie » ?**

**(Is mental illness a "real" disease?)**

Oui ! La maladie mentale est une maladie comme les autres, au même titre que le cancer ou le diabète. Elle a des causes génétiques et biologiques et peut être traitée.

## **Comment aider un ami, un membre de la famille, une connaissance ou un collègue qui pourrait souffrir d'un trouble mental ?**

**(How do I help a friend, family member, someone I know, or co-worker who I believe may have a mental health problem?)**

Dans un premier temps, il convient de connaître les signes et symptômes présentés par une personne atteinte d'un trouble mental. Les premiers soins en santé mentale (Mental Health First Aid Canada, [www.mentalhealthfirstaid.ca](http://www.mentalhealthfirstaid.ca)), basés sur le modèle des premiers soins en médecine, permettent d'aider les personnes présentant des signes de trouble mental ou traversant une crise.

Une des façons d'aider une personne qui souffre d'un trouble mental est de l'encourager à rencontrer son médecin de famille, un psychologue ou un thérapeute qualifié en santé mentale.

Une autre façon consiste simplement à l'écouter (sans juger) et à la rassurer en lui affirmant que vous l'aidez à obtenir l'assistance dont elle a besoin.

## **Pourquoi est-ce si difficile de parler de maladie mentale ?**

(Why is it so hard to talk about mental illness?)

C'est difficile, car la maladie mentale est très stigmatisée. Cette stigmatisation est le produit de mythes et d'incompréhensions. Elle pousse les gens à craindre et rejeter les personnes qui souffrent de maladie mentale. La société ne considère pas la maladie mentale et la maladie physique de la même façon. Il est possible de guérir d'une maladie mentale et de retrouver une vie bien remplie, équilibrée et productive, tout comme l'on peut guérir d'une maladie cardiaque.

## **Si une personne a une forte personnalité, peut-elle combattre la maladie mentale ?**

(If a person is strong, can't they beat mental illness?)

La maladie mentale n'est pas due à une faiblesse ou un problème de personnalité. Le malade ne peut pas s'en sortir simplement.

## **Qui est plus susceptible de développer une maladie mentale ?**

(Who is more susceptible to mental illness?)

La maladie mentale peut toucher tout le monde, indépendamment de l'âge, de la culture, de l'éducation et du niveau de revenus.

## **Lorsqu'une personne a reçu un diagnostic de maladie mentale, sera-t-elle en mesure d'aller mieux ?**

(Once someone has been diagnosed with a mental illness, will they ever get better?)

Avec de l'aide et des traitements, les personnes atteintes de maladie mentale peuvent mener une vie bien remplie et productive.

## **Je m'occupe d'un membre de ma famille qui souffre d'une maladie mentale. Où puis-je trouver des informations supplémentaires sur la façon dont je dois m'occuper de cette personne ?**

(I care for a family member who has a mental illness. Where can I find more information about how to take care of them?)

Prendre soin d'un membre de la famille ou d'un ami souffrant d'une maladie mentale peut s'avérer très stressant. Il est important de lui apporter les meilleurs soins possible, mais également de prendre soin de vous-même. Pour plus d'informations sur comment prendre soin d'un proche souffrant d'une maladie mentale, veuillez contacter la ligne d'aide sur la santé mentale (Mental Health Helpline) disponible 24 h/24 et 7 j/7 au numéro suivant : 1 877 303 2642 (appels gratuits).

Pour des informations sur comment prendre soin de vous, visitez le site Web My Health Alberta ([www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)) :

- Caregiver Tips (Conseils aux soignants)
- Schizophrenia and the Caregiver (La schizophrénie et le soignant)

## **Comment savoir si une personne est suicidaire ?**

(How can I tell if someone is suicidal?)

Il n'existe pas de liste prédéfinie des signes précurseurs permettant de déterminer si une personne est suicidaire. Cependant, toute modification soudaine dans ses actions, son comportement ou son attitude peut représenter un signe précurseur. D'autre part, il est possible qu'une personne suicidaire ne présente aucun de ces signes.

Si vous pensez qu'une personne pourrait être suicidaire, demandez-lui si elle pense au suicide. Pour obtenir rapidement de l'aide, appelez l'assistance téléphonique.

Les autres ressources disponibles dans votre communauté incluent :

- les religieux ;
- le responsable de la communauté ou un aîné ;
- le service de conseils de l'école ou du travail ;
- le service des urgences hospitalières ;
- les travailleurs sociaux ;
- les psychologues ;
- les intervenants en santé mentale.

## **Combien de personnes se suicident chaque année ?**

**(How many people die by suicide each year?)**

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit que 1 million de personnes se suicideront cette année ; ce qui représente 1 décès dans le monde toutes les 40 secondes.

Dans l'Alberta, plus de personnes meurent par suicide que par accident de la route chaque année.

## **Pour obtenir de l'aide 24 h/24 et 7 j/7, contactez :**

**(To get 24/7 help in Alberta, please contact:)**

La ligne d'aide sur la santé mentale au 1 877 303 2642 (appels gratuits) ;

Les centres d'aide et d'écoute de l'Alberta (Alberta Crisis Centres, <http://suicideprevention.ca/thinking-about-suicide/find-a-crisis-centre/alberta-crisis-centres/>).

Pour contacter des infirmières-conseils et obtenir des informations générales sur la santé 24 h/24 et 7 j/7, appelez la ligne santé au 811.

Source : Centres de toxicomanie et santé mentale, AHS, [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

Données à jour le 6 août 2013