

Mieux comprendre les troubles de santé mentale

Lorsque l'on parle de santé mentale ou de troubles de santé mentale, plusieurs questionnements peuvent émerger. Voici quelques questions fréquentes ainsi que des réponses clés pour vous permettre de mieux les cerner.

Qu'est-ce que la santé mentale?

- La santé mentale est l'état général de bien-être psychologique et émotionnel d'une personne.
- Tout comme la santé physique, elle se situe sur un continuum qui s'étend de la santé à la maladie et peut fluctuer en fonction de nombreux facteurs.
- Le maintien d'une bonne santé mentale est une composante essentielle du bien-être général.



Quels sont les facteurs de risque liés à la maladie mentale?

Les troubles de santé mentale peuvent être causés par de nombreux facteurs, dont les suivants :

- Les facteurs génétiques qui sont influencés par l'historique familial.
- Des expériences négatives dans la petite enfance, telles que des abus ou des traumatismes.
- Des événements stressants de la vie tels que des problèmes financiers, le décès d'un proche ou un divorce.
- Les influences de l'environnement sur le fœtus, par exemple l'exposition à des drogues ou de l'alcool.
- La situation sociale, économique ainsi que le niveau d'éducation.

Est-ce que la personne atteinte d'un trouble de santé mentale peut bien fonctionner au travail?

- Les personnes vivant avec une maladie mentale peuvent exceller au travail, comme n'importe qui d'autre. De nombreuses maladies mentales sont épisodiques, ce qui signifie qu'un travailleur peut connaître des hauts et des bas, tout comme une personne ayant une maladie physique.
- Avec un traitement adéquat, des mesures d'adaptation et un soutien approprié, tout le monde peut tirer profit d'un emploi valorisant, autant les travailleurs aux prises avec une maladie mentale que leur employeur.

Que peut-on faire pour aider une personne aux prises avec un trouble de santé mentale ?

On peut aider une personne ayant un trouble de santé mentale de plusieurs façons, telles que :

- S'informer de sa santé.
- L'écouter sans jugement.
- Agir comme avant l'apparition des symptômes.
- Rester à l'affût des changements de comportements.
- L'encourager à faire appel à des ressources d'aide.

Quelle est la différence entre stress et anxiété?

- Le stress est une réponse physiologique qui est déclenchée par l'organisme lorsqu'il fait face à un état de perturbation, que ce soit un danger réel ou une menace physique ou psychologique.
- L'anxiété est l'anticipation d'une menace future. Elle s'accompagne d'un sentiment désagréable d'appréhension, d'une tension musculaire et d'un état de vigilance.

Qu'est-ce que la maladie mentale ?

- La maladie mentale, parfois appelée problème de santé mentale, désigne un état diagnostiqué par un professionnel de la santé qualifié.
- Les critères diagnostiques renferment une combinaison de changements dans les émotions, l'humeur ou les comportements associés à la détresse, ou une perturbation du fonctionnement quotidien.

Mieux comprendre les troubles de santé mentale

Est-ce qu'une personne atteinte de dépression manque de volonté ou fait preuve de paresse?

- La dépression **n'est pas** le signe d'une personne paresseuse et moins persévérante.
- Les recherches démontrent que la personne souffrant de dépression ressent les émotions négatives plus intensément et durant plus longtemps que la plupart des gens. Elle a plus de mal à maîtriser ses émotions et peut avoir l'impression que sa vie se limite à une souffrance constante.
- La personne atteinte a ainsi de la difficulté à remplir ses obligations professionnelles, familiales et sociales, car n'ayant pas d'énergie, elle voit les choses comme étant insurmontables. De plus, la perte d'intérêt pour les activités de la vie quotidienne peut faire croire à des traits de paresse.

Comment la consommation de drogue peut affecter la maladie mentale?

- L'alcool et les drogues jouent parfois un rôle dans le développement de certains symptômes ou troubles, mais ne causent pas la maladie.
- À long terme, la consommation d'alcool et/ou de drogues peut mener à une psychose (psychose toxique), qui présente des symptômes similaires à ceux d'une maladie mentale.
- L'alcool et les drogues sont souvent consommés comme moyens d'affronter la maladie, même si en fait ils peuvent en aggraver les symptômes. Environ la moitié des personnes souffrant d'une maladie mentale ont également un problème de consommation de substances, et vice versa.

À qui demander de l'aide si je me questionne sur mon état de santé mentale?

Il existe une multitude de services en matière de santé mentale. Il est important de ne pas hésiter à demander de l'aide.

- Vous pouvez commencer par en parler à une personne de confiance, un [capteur](#) dans votre milieu de travail.
- Vous pouvez contacter votre [programme d'aide aux employés](#) (PAE) ou en parler à votre médecin de famille. Ce dernier évaluera votre situation, posera un diagnostic et vous référera vers les ressources.
- Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous pouvez utiliser le service du Guichet d'accès à la première ligne (GAP). C'est un service numérique qui dirige l'ensemble des personnes vers le service de santé qui répondra le mieux à leur besoin.

Rejoindre le GAP :

<https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr> ou 811 option 3.

- Vous pouvez également communiquer avec un intervenant social du service Info-social 8-1-1 option 2.



**Vous pensez au suicide ?
Ne tardez pas à interpeller
les [ressources disponibles](#)
en prévention du suicide
pour vous aider.**

Références

Cercle polaire - Aide aux proches – Santé mentale, Mythes et santé mentale

Clinique psychologie Québec. (2019) Anxiété, stress et angoisse : comment les distinguer ?

Commission de la santé mentale du Canada. (2023). Fiche d'information : Idées reçues et mythes courants sur la santé mentale

Gouvernement du Canada. (2017) La maladie mentale

L'Apogée – Santé mentale, 10 mythes sur les maladies mentales

Phobie-Zéro. (2024) Mythes et réalités

TOUS UNIS POUR LA SANTÉ MENTALE

- Informons-nous et partageons nos connaissances
- Cultivons des croyances et attitudes positives face à la santé mentale
- Agissons en prévention et luttons activement contre la stigmatisation
- Repérons en toute bienveillance et soutenons nos pairs