



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 1

Parlons de maladie mentale

Le fardeau économique des maladies mentales et des toxicomanies est une fois et demie celui de tous les cancers et sept fois celui de toutes les maladies infectieuses¹. Quels que soient son âge, son milieu culturel ou sa catégorie sociale, au moins un Canadien* sur cinq développe une maladie mentale au cours de sa vie. Si les troubles psychologiques sont si fréquents, c'est donc que beaucoup de gens souffrent en silence. Pourquoi une telle situation? Il est temps d'aborder la question.



Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la santé est « un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Or, beaucoup de gens la définissent avant tout par une bonne santé physique. L'état mental est pourtant tout aussi important mais il ne bénéficie pas de l'attention qu'il mérite, ce qui entraîne d'importants coûts sociaux. Les problèmes de santé mentale au Canada génèrent des dépenses d'au moins 50 milliards de dollars par an, et ce chiffre ne comprend pas les sommes associées au système de justice pénale ou de protection de la jeunesse².

Qu'est-ce que la maladie mentale?

La santé psychologique a un effet décisif sur la façon dont une personne ressent, perçoit, comprend et interprète le monde qui l'entoure ainsi que sur ses interactions avec son environnement. Une santé mentale déficiente altère notre jugement, notre humeur et notre comportement, causant de la détresse et de la difficulté à vivre au quotidien. Il existe de nombreuses formes de maladie mentale, dont voici les plus courantes :

- l'anxiété
- les troubles de l'humeur, de l'alimentation ou de la personnalité
- la schizophrénie
- la toxicomanie (souvent appelée dépendance)

Signes précurseurs de maladie mentale

Chaque maladie mentale présente un ensemble particulier de symptômes. Certains signes précurseurs généraux peuvent toutefois indiquer qu'une personne a besoin d'une assistance professionnelle, notamment :

- un changement marqué dans la personnalité;
- des sautes d'humeur importantes;
- une anxiété excessive;
- une dépression qui se prolonge;
- une incapacité à résoudre des problèmes mineurs et à accomplir des activités quotidiennes;
- un manque d'intérêt pour les passe-temps et les activités sociales;
- des idées étranges, grandioses ou délirantes ou des hallucinations;
- une réflexion désordonnée;
- des changements importants dans les habitudes d'alimentation ou de sommeil;
- des pensées ou des propos suicidaires;
- une consommation excessive d'alcool ou de drogues;
- une colère excessive, de l'hostilité ou un comportement violent.



Soutien à une personne souffrant de maladie mentale

Pour guérir, les gens souffrant d'un trouble mental doivent pouvoir compter sur un soutien familial et social. Voici comment les aider :

- **Informez-vous.** Pour mieux comprendre ce que vit un ami ou un membre de la famille, vous devez obtenir le plus d'informations possible. Communiquez avec un représentant de votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF).
- Demandez-lui comment vous pourriez être utile à votre proche. N'agissez pas sur des suppositions; demandez à votre proche comment vous pourriez l'aider. Les troubles mentaux empêchent parfois les malades de communiquer leurs besoins.
- Soyez à l'écoute. Il faut du courage à une personne atteinte de maladie mentale pour se confier. La chose la plus utile que vous puissiez faire est sans doute d'être disponible.

- **Évitez de la juger ou de la blâmer.** Le jugement est souvent ce qu'un malade redoute le plus.
- **Orientez la personne vers un soutien adéquat.** Le représentant de votre PAEF peut vous informer sur les possibilités qui existent dans votre région. Proposez à votre proche de passer des appels pour lui, de lui procurer de l'information ou de le conduire à des rendez-vous.
- **Faites preuve d'optimisme.** Rassurez votre proche en lui disant qu'il s'agit d'un problème médical et que son état s'améliorera avec le temps, un traitement et du soutien.
- **Prenez soin de vous-même.** Il peut être psychologiquement exténuant de soutenir quelqu'un aux prises avec une maladie physique ou mentale. Préservez votre propre état physique et psychologique.

1. *Globe and Mail* - le 22 mai 2015- «The case for publicly funded therapy».
2. *Idem*



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

