

Observation sur le suicide

Le suicide, ou lorsque quelqu'un met volontairement fin à sa vie, n'est pas une maladie mentale en soi. Les personnes qui meurent d'un suicide ne sont pas toutes atteintes d'une maladie mentale. Cependant, il peut être lié à plusieurs maladies mentales différentes. Il est important de prendre au sérieux toute discussion sur le suicide ou toute pensée suicidaire et de demander de l'aide.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Avoir une maladie mentale peut être très angoissant. Vous pourriez vous demander si vous redeviendrez vous-même un jour. Vous ne savez peut-être pas ce qui vous arrive, et vous pourriez craindre les réactions d'autres personnes. Il est important de savoir que ce n'est pas de votre faute et que ce n'est pas un signe de faiblesse. Il importe de demander de l'aide dès le début. Si vous le faites, vous vous rétablirez plus rapidement et pourrez même réduire le risque de problèmes plus tard.

Le traitement comprend souvent quelques approches différentes, par exemple, du counseling, des médicaments et une autogestion de la santé. Les groupes de soutien permettent à des personnes d'échanger leurs expériences. On peut essayer de nombreuses stratégies d'autothérapie. Certaines personnes peuvent obtenir des services supplémentaires comme l'aide au revenu et au logement. Chaque personne a ses propres préférences et ses propres objectifs, et les plans de rétablissement devraient en tenir compte. Pour trouver de l'aide et des services dans votre communauté, communiquez avec votre filiale locale de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Lorsqu'un proche est atteint d'une maladie mentale, vous pourriez éprouver des sentiments contradictoires. Son avenir peut vous inquiéter. Le fait de connaître le problème peut vous soulager. Vous pourriez même vous demander si vous avez fait quelque chose pour causer sa maladie. Ces sentiments, et bien d'autres, sont normaux.

Vous pouvez jouer un rôle important dans le rétablissement de votre proche. Demandez ce que vous pouvez faire pour l'aider. Le soutien affectif est important, mais n'oubliez pas l'aide pratique avec les tâches quotidiennes, au besoin. Rappelez-vous de prendre soin de vous-même et de trouver du soutien également. Pour trouver des ressources dans votre communauté, communiquez avec votre filiale locale de l'ACSM.

COMMENT FAIRE UNE DIFFÉRENCE DANS MA COMMUNAUTÉ?

La maladie mentale touche tout le monde. Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent faire face à des défis dans leur communauté. Les personnes aptes au travail peuvent ne pas trouver un bon emploi. Se loger peut s'accompagner de restrictions ou être limité par un revenu insuffisant. Dans bien des cas, les difficultés découlent des attitudes injustes et de la discrimination. Vous pouvez faire une différence en défendant les droits des personnes atteintes de maladies mentales. Faites savoir aux décideurs et responsables des politiques que votre communauté inclut tout le monde, et appuyez les organismes qui s'efforcent de donner la parole à chacun.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



© 2014 56330-05/14

LES MALADIES MENTALES



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Comment réagissez-vous lorsque vous apprenez que quelqu’un est atteint d’une maladie mentale? Certaines personnes ressentent de l’inquiétude, de la peur ou de la confusion. D’autres évitent même les personnes atteintes de maladies mentales. Mais ces maladies sont comme n’importe quelle autre maladie : tout le monde mérite des soins, de l’aide et des services.

QUE SONT LES MALADIES MENTALES?

Les maladies mentales sont des problèmes de santé qui affectent notre image de soi, ainsi que notre façon d’avoir des rapports avec autrui et d’interagir avec le monde qui nous entoure. Elles influencent nos pensées, nos sentiments et nos comportements. Elles peuvent perturber la vie d’une personne ou créer des défis mais, avec les services appropriés, il est possible de se rétablir et de recouvrer le bien-être.

Il est important de comprendre qu’il existe de nombreux types différents de maladies mentales qui touchent les gens de diverses façons. Chaque maladie mentale peut entraîner des symptômes et des défis très différents. Cependant, les symptômes ne sont qu’un élément. L’accès à des services, le soutien des proches et la possibilité de faire partie de la communauté influencent beaucoup la façon dont les gens vivent avec une maladie mentale. La culture, les antécédents et les croyances personnelles influencent aussi les perceptions à l’égard des maladies mentales.

Certaines personnes ne considèrent pas le nom d’un diagnostic comme un élément important de leur cheminement, alors que d’autres préfèrent les termes médicaux pour décrire la maladie. Peu importe la façon dont les gens parlent de leurs expériences, ils devront vraisemblablement utiliser des termes médicaux s’ils demandent de l’aide dans le système de santé, car c’est comme cela que le système fonctionne à l’heure actuelle. Mais ce n’est pas la seule façon de parler de mieux-être.

LES DIFFÉRENTES MALADIES MENTALES

Les professionnels et professionnelles de la santé répartissent les maladies mentales en plusieurs groupes différents, en fonction des signes ou des symptômes. En voici des groupes courants :

Les troubles anxieux

Les troubles anxieux sont tous liés à l’anxiété. Ils peuvent inclure une inquiétude excessive et incontrôlable, de fortes craintes au sujet de choses ou de situations quotidiennes, des pensées indésirables, des crises de panique ou des craintes associées à une situation antérieure terrifiante. Ils représentent les maladies mentales les plus courantes et peuvent nuire à la vie des gens. Le trouble panique et les phobies en sont des exemples.

Les troubles de l’humeur

Les troubles de l’humeur affectent tous l’humeur d’une personne, la façon dont elle se sent. Ils peuvent se répercuter sur chaque sphère de sa vie. Lorsqu’une personne est atteinte d’un trouble de l’humeur, elle peut se sentir triste, désespérée, fatiguée ou engourdie pendant de longues périodes. Parfois, certaines personnes souffrent d’un niveau d’humeur exceptionnellement « élevé » et se sentent puissantes et énergiques, mais cela peut également créer des problèmes. La dépression et le trouble bipolaire sont des exemples de troubles de l’humeur.

Les troubles de l’alimentation

Les troubles de l’alimentation ne concernent pas vraiment la nourriture. Ils représentent des maladies compliquées qui sont souvent une façon de faire face à des problèmes difficiles ou de retrouver un sentiment de contrôle. Ils peuvent se traduire par une grave réduction de la quantité de nourriture consommée, l’hyperphagie alimentaire ou les purges de nourriture. L’anorexie nerveuse et la boulimie en sont des exemples.

Les troubles psychotiques

La psychose est un problème de santé qui influence la façon dont les personnes distinguent ce qui est réel de ce qui est imaginaire. Elles peuvent percevoir des choses imaginaires ou croire fermement à des choses qui ne peuvent pas être réelles. La schizophrénie est un exemple de trouble psychotique.

Les troubles de la personnalité

Les troubles de la personnalité sont des modèles de pensées, de sentiments et de comportements qui peuvent durer longtemps et créer des défis dans la vie d’une personne. Les personnes atteintes peuvent avoir de la difficulté à établir des relations saines et satisfaisantes avec autrui, à bien gérer leurs émotions, à éviter un comportement nuisible et à réaliser des objectifs de vie importants. Ces troubles peuvent influencer la façon dont elles se comprennent et se perçoivent, comprennent et perçoivent les autres, et font face à des problèmes. Le trouble de la personnalité limite en est un exemple.

Les troubles de l’enfance

Il s’agit d’un groupe important de maladies mentales qui commencent à toucher les gens quand ils sont jeunes, même si certains ne reçoivent pas de diagnostic avant d’être plus âgés. Un exemple de trouble de ce groupe est le trouble d’hyperactivité avec déficit de l’attention (ou THADA) qui réduit la capacité d’une personne de se concentrer, d’accomplir des tâches, de planifier ou de s’organiser, de rester assise ou de réfléchir à des actions.

La démence

La « démence » renvoie à un groupe de symptômes. Elle peut être causée par une maladie qui affecte principalement les cellules nerveuses du cerveau ou être associée à de nombreux autres troubles médicaux. La démence influe sur la mémoire, les aptitudes linguistiques, la concentration, le sens de l’organisation, l’humeur et les comportements d’une personne. La maladie d’Alzheimer est un type de démence.