



GUIDE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Produit par le Comité des travailleuses et
travailleurs ayant une inCAPACITÉ du
Conseil québécois d'Unifor



UNIFOR
Conseil québécois

Guide d'information sur la santé mentale

Comité des travailleuses et travailleurs ayant une inCAPACITÉ

Document préparé par les membres du **Comité des travailleuses et travailleurs ayant une inCAPACITÉ** du Conseil québécois d'Unifor.

Mise en page et imprimé par les membres d'Unifor (section locale 145) de l'Atelier Québécois Offset sur du papier fabriqué par les membres d'Unifor (section locale 174) des entreprises Rolland.

Septembre 2018

Guide d'information sur la santé mentale

La santé mentale, quel grand mystère et quel sujet tabou ! Voilà la raison pour laquelle les membres du Comité des travailleuses et travailleurs ayant une inCAPACITÉ ont décidé de créer le présent document. Les personnes qui souffrent de problèmes liés à la santé mentale sont trop souvent traitées comme des gens qui profitent du système, des personnes paresseuses ou encore malhonnêtes.

Mais qu'en est-il vraiment de ce qui fut longtemps appelé le trouble de l'âme ?

La maladie mentale ne fait pas de discrimination, car elle peut toucher toute personne sans égard au sexe, statut social, nationalité, origine ethnique ou âge, tout comme une maladie physique.

D'entrée de jeu, il faut aussi préciser que la personne qui souffre d'un trouble mental – en opposition à la maladie – est affectée par un problème de connexions entre les neurones et les neurotransmetteurs. La médication prise pour soigner un trouble a pour but de pallier aux carences des neurotransmetteurs.

Dans le présent document, vous trouverez donc une description des principaux troubles répertoriés, leurs symptômes, leurs traitements ainsi que des références à des organismes et des ressources d'aide. Ce guide se veut un outil informatif pour vous aider à comprendre ce que sont les troubles liés à la santé mentale. Les informations contenues au présent document ont été puisées sur le site Internet suivant :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/>

Bonne lecture !

Définition

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme « un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté ». Il est donc possible d'avoir une maladie ou un trouble mental et être en bonne santé mentale.

La maladie mentale est perçue comme une modification de la pensée, de l'humeur ou du comportement d'une personne. Ses proches, et/ou elle-même se rendront compte des changements, de la détresse ou de la souffrance de la personne qui est affectée. Les signes vont de l'isolement, à la tristesse, à l'anxiété, en passant par des troubles de concentration.

Il devient donc primordial de discuter avec la personne pour qu'une consultation avec un professionnel de la santé amène à un diagnostic et une amélioration de la qualité de vie de la personne.

Des faits :

D'ici 2020, la dépression se classera au deuxième rang des principales causes d'incapacité à l'échelle mondiale, juste derrière les maladies cardiaques.¹

Seulement 30 pour cent des gens faisant une dépression cherchent de l'aide, en partie en raison de la stigmatisation entourant toujours la maladie mentale et en partie parce qu'ils ignorent tout simplement qu'ils font une dépression.²

¹ Cambridge, M.A., Murray, C.J.L., et Lopez, A.D. (éditeurs) (1996). The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020. Publié par la Harvard School of Public Health pour le compte de l'Organisation mondiale de la santé et de la Banque mondiale, Harvard University Press.

² Boyd, Leslie. « Strategies to Fight Depression Improve More than just Mood. » Citizen- Times du 13 juin 2007.

Guide d'information sur la santé mentale

Pour un employeur :

Les coûts des aménagements au travail liés à la santé mentale sont relativement faibles, bien en dessous de 500 \$ dans la majorité des cas.³

Les économies potentielles en coûts de médicaments sur ordonnance, de congés de maladie et de remplacement de salaire moyen peuvent atteindre jusqu'à 10 000 \$ par employé par année.⁴

Les employés qui reçoivent un diagnostic de dépression et qui adoptent une médication appropriée feront épargner à leur employeur les coûts égaux à 11 jours par année d'absentéisme en moyenne.⁵

Les employeurs peuvent épargner jusqu'à 595 \$ de plus par année à l'égard de chaque employé ayant été traité avec succès pour des problèmes de toxicomanie.⁶

En 2005, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) stipulait que dans moins d'une décennie, la dépression constituerait une des premières causes d'incapacité avec les maladies cardiovasculaires (World Health Organization, 2005).

³ Office of Disability Employment Policy, US Department of Labor. Work-site accommodation ideas for people with psychiatric disabilities. Job Accommodation Network.

⁴ Wilson et coll., 19

⁵ Wilson et coll., 22.

⁶ Burton, J. (2004). IAPA's creating healthy workplaces.

LA DÉPRESSION

Nous vivons tous des émotions qu’habituellement nous contrôlons et sommes capables de gérer au quotidien.

Une personne atteinte de dépression ressent les émotions de façon plus intense et durant plus longtemps que la population générale. La gestion et la maîtrise de ses émotions peuvent lui donner l’impression que sa vie est une succession de souffrances constantes. Ainsi, elle a de la difficulté à remplir ses obligations personnelles, familiales, sociales et professionnelles. La dépression peut se présenter sous plusieurs formes, soit majeure, saisonnière ou encore postnatale.

Les personnes souffrant de dépression sont particulièrement stigmatisées dans notre société.

Symptômes

La dépression se caractérise par des symptômes autant psychologiques que physiques.

Fatigue, manque d’énergie, troubles de sommeil, perte ou augmentation de l’appétit, diminution ou perte de la libido, maux de tête, douleur au dos ou encore à l’estomac sont les symptômes physiques.

Psychologiquement, la personne peut ressentir une grande tristesse, une importante perte d’intérêt ou de l’estime de soi, des troubles de concentration ou décisionnels, un sentiment de culpabilité ou d’échec et des pensées suicidaires.

Traitement

La prise d’antidépresseurs ou la psychothérapie sont les traitements généralement recommandés.

Ressources

Ligne d’aide et d’écoute pour la prévention du suicide **1-866-APPELLE** ou **1-866-277-3553**

Mouvement santé mentale Québec **www.mouvementsmq.ca**

Réseau avant de craquer **www.avantdecraquer.com**

Revivre, Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires **www.revivre.org**

Tel-jeunes, ligne d’écoute pour les jeunes de 5 à 20 ans : **1 800 263-2266**

LES PHOBIES

Nous avons tous des peurs passagères qui sont un mécanisme de défense naturel du corps humain. Pour les personnes qui souffrent de phobies, elles sont profondes, excessives, envahissantes et peuvent empêcher les gens de fonctionner normalement.

On distingue deux catégories de phobies : la phobie sociale et la phobie spécifique. La phobie sociale est associée aux activités sociales où la personne craint de se sentir humiliée, embarrassée ou craint le jugement des autres. On parle de peur profonde lorsqu'il s'agit de parler en public ou dans une réunion; la peur de manger en public, par exemple dans un restaurant ou encore de participer à des événements publics comme un concert.

La peur des animaux, insectes, hauteurs, ponts, ascenseurs, les blessures incluant les piqûres et le sang, la mort ou les espaces restreints sont des phobies spécifiques. Elles sont liées à un objet ou une situation particulière.

Symptômes

L'anxiété est ce qui caractérise le sentiment des personnes qui ont des phobies. Elle se manifeste de plusieurs façons différentes, soit par des palpitations cardiaques, des tremblements, la transpiration excessive, la confusion, les maux de ventre ou encore la diarrhée.

Traitement

La psychothérapie cognitivocomportementale et la médication anxiolytique ou les antidépresseurs demeurent les meilleures options. Dans le cas de phobie, plus les traitements commencent rapidement, plus la guérison est rapide.

Ressources

Phobies-zéro, ligne d'écoute : **1 866 922-0002**

Revivre, Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires **www.revivre.org**

LES TROUBLES ANXIEUX

Le fait de ressentir de l'anxiété est tout à fait normal. Ceci nous protège contre les situations inquiétantes, voire dangereuses. Elle se caractérise comme une crainte dont la cause est difficilement explicable, accompagnée de symptômes physiques ou psychologiques. Ceci se produit dans certaines occasions de changements importants tels qu'un mariage, un divorce, la veille d'un examen ou d'une entrevue pour un emploi. Cette anxiété est liée à un évènement particulier et disparaît généralement dès que la situation revient à la normale.

Le trouble anxieux empêche la personne d'agir normalement, que ce soit dans la vie quotidienne, au travail, ou en société. La cause n'est pas liée à un évènement particulier et apparaît sans raison, ce qui engendre un niveau de détresse important chez la personne en plus de la préoccuper continuellement. Contrairement à l'anxiété passagère, le trouble anxieux persiste lorsque la situation revient à la normale. L'anxiété généralisée, les phobies et les troubles paniques sont les troubles anxieux les plus fréquents.

Symptômes

Les symptômes sont principalement physiques. On parle de fatigue, troubles du sommeil, étourdissement, mal de tête, nausée, diarrhée, sensation d'étouffement, serrement à la poitrine, palpitations cardiaques, engourdissement, tremblement généralisé à tout le corps, pression sanguine élevée, bouffée de chaleur ou frisson, transpiration excessive, trouble de concentration ou sentiment d'inquiétude.

Traitements

Les troubles anxieux peuvent être soignés par la thérapie, généralement cognitivocomportementale, la prise d'antidépresseurs pour traiter les symptômes physiques ou encore d'anxiolytiques.

Ressources

Phobies-zéro, ligne d'écoute : **1 866 922-0002**

Revivre, Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires **www.revivre.org**

Tel-jeunes, ligne d'écoute pour les jeunes de 5 à 20 ans : **1 800 263-2266**

LA MALADIE AFFECTIVE BIPOLAIRE

La gestion de nos émotions se fait généralement bien au quotidien. Nous nous sentons en contrôle de celles-ci. Pour une personne atteinte de maladie affective bipolaire, ses émotions sont vécues avec une intensité démesurée et elle éprouve parfois des difficultés à les maîtriser. Anciennement catégorisée de maniaco-dépressif, ces fluctuations vécues par ces personnes étaient appelées les « highs et les downs ». L'intensité des émotions, leurs fréquences et leurs durées varient d'une personne à l'autre. Les conséquences sont des difficultés à remplir ses obligations familiales, sociales ou professionnelles.

Les personnes atteintes traversent des épisodes de dépression et des épisodes de manie.

Symptômes

La durée d'un épisode manie est d'au moins une semaine et se caractérise par plusieurs des symptômes suivants : l'hyperactivité, une diminution du besoin de dormir, un débit de parole accéléré, un sentiment de bonheur et de plaisir intense, un manque de jugement, des idées de grandeur, des comportements à risque tels des achats compulsifs ou des comportements sexuels à risque.

Un épisode de dépression durera au moins deux semaines et les caractéristiques sont généralement opposées aux épisodes de manie. On parle de manque d'énergie, de fatigue, trouble de sommeil, diminution ou perte de libido, diminution de l'estime de soi, trouble à se concentrer ou décisionnel, sentiment d'échec, grande tristesse, perte d'intérêt généralisé et pensées suicidaires.

Traitements

La psychothérapie est généralement efficace pour aider la personne. Un groupe de soutien pour les proches peut également apporter beaucoup d'aide. La médication sera sous forme de stabilisateurs de l'humeur, d'antidépresseurs ou d'antipsychotiques.

Ressources

Revivre, Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires www.revivre.org

Réseau avant de craquer. Fédération d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale www.avantdecraquer.com

Mouvement santé mentale Québec www.mouvementsmq.ca

LES TROUBLES PSYCHOTIQUES

Parmi les problèmes liés à la santé mentale, les troubles psychotiques sont de loin ceux dont l'impact est le plus marqué sur la vie des personnes atteintes. Ils affectent le fonctionnement du cerveau en modifiant les pensées, les croyances ou les perceptions. La personne peut, entre autres, entendre des voix ou avoir l'impression d'être manipulée par une force extérieure. Durant ces épisodes psychotiques, la personne perd contact avec la réalité, elle a donc beaucoup de difficulté à fonctionner au quotidien.

Les symptômes liés aux troubles psychotiques peuvent apparaître de façon soudaine ou graduellement. Ils affectent autant les jeunes que les adultes sans discrimination sur l'origine ethnique, l'éducation, la condition sociale ou économique. Cependant, les troubles psychotiques débutent habituellement à l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

Parmi les principaux troubles psychotiques on retrouve la schizophrénie qui cause une perte de contact avec la réalité en affectant les pensées, les sentiments, les émotions et le comportement avec pour effet de la difficulté à fonctionner au quotidien.

Il existe aussi les troubles schizoaffectifs qui incluent à la fois les symptômes de la schizophrénie et ceux de la dépression ou de la maladie affective bipolaire.

Le trouble délirant, pour sa part, affecte principalement les idées et les pensées de la personne atteinte. Ceci se manifeste par une difficulté de concentration, croire par exemple qu'une vedette est tombée follement amoureuse d'elle ou avoir l'impression d'être suivie ou contaminée.

Finalement, l'épisode psychotique bref, souvent appelé folie passagère par les médias ou le système judiciaire, présente les mêmes symptômes que la schizophrénie. Cependant, l'épisode apparaît de façon subite à la suite d'un stress important pouvant être causé par un décès, la violence, la maladie ou un désastre naturel. Cet épisode ne dure pas plus qu'un mois et la personne retrouve son fonctionnement normal, la majorité du temps sans faire de rechute.

Signes et symptômes

Contrairement aux autres troubles, les proches peuvent remarquer des signes précurseurs à l'apparition d'un trouble psychotique.

La personne peut présenter certains des traits suivants : la négligence de son hygiène ou de son apparence, l'humeur qui varie en quelques minutes, des idées délirantes telles que, le contrôle de ses pensées par une tierce personne, des pensées confuses et incohérentes. Elle vit un désintéressement face à ses amis ou à son travail et de l'isolement.

Guide d'information sur la santé mentale

Elle peut avoir des comportements inhabituels tels qu'éclater de rire ou se fâcher sans raison, refuser de manger sous prétexte que sa nourriture est contaminée. À l'occasion, le sommeil et/ou l'appétit peuvent être perturbés, ce qui entraîne un manque de motivation et d'énergie.

La liste des symptômes varie selon les individus et ils peuvent changer avec le temps. La personne peut avoir des hallucinations olfactives, auditives ou sensorielles, avoir l'impression d'être ou d'avoir la capacité de contrôler la pensée, un sentiment de persécution ou, finalement, des idées délirantes.

Traitements

Les troubles psychotiques, au-delà des traitements pharmaceutiques et des thérapies, se gèrent avec de saines habitudes de vie et un maintien des relations avec les proches.

La psychothérapie de groupe et une thérapie cognitivocomportementale sont fortement recommandées appuyées par des médicaments antipsychotiques ou neuroleptiques. Ces derniers sont prescrits pour rétablir la chimie du cerveau et rééquilibrer les émotions, les pensées, les perceptions, la mémoire et la concentration. De plus, ils aident à réduire l'anxiété ce qui favorise la psychothérapie.

Ressources

Association québécoise des programmes pour premiers épisodes psychotiques
www.aqpep.ca

Réseau avant de craquer. Fédération d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale **www.avantdecraquer.com**

Réseau des entendeurs de voix québécois
aqr-sm.org/groupes-mobilisation/revquebécois

Société québécoise de la schizophrénie **www.schizophrenie.qc.ca/fr**

LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE

Le trouble de la personnalité limite est sans doute le plus connu des troubles de personnalité. Ces personnes ont une peur extrême de perdre leurs liens avec leurs proches. Un sentiment de rejet ou d'abandon crée une tendance aux conflits dans leurs relations sociales. Le besoin d'être rassurées par les membres de leur entourage sur le fait qu'ils sont présents pour elles est important.

Le trouble se reflète dans les émotions, le comportement, les relations avec autrui, l'image de soi et leur identité.

Signes et symptômes

Plusieurs signes peuvent être présents chez les personnes atteintes : les relations instables ou conflictuelles, elles auront tendance à se dévaloriser, se sentir incomprises. Leur humeur peut être changeante, passant rapidement de la bonne humeur à la tristesse, à l'anxiété ou à la colère. En plus d'avoir des changements d'humeur, elles changent souvent d'idée, de valeurs, de buts et d'objectifs.

La difficulté à gérer certaines émotions peut mener à la consommation excessive d'alcool, de drogue ou de médicaments, à des dépenses exagérées ou à d'autres comportements à risque, allant jusqu'à la menace de suicide. Le tout est causé par la peur du rejet, de l'abandon, de la solitude, une faible estime de soi ou un grand vide intérieur.

La personne atteinte de trouble de personnalité limite est sujette aux troubles dépressifs, anxieux, aux troubles alimentaires, aux dépendances à l'alcool ou aux drogues ou à la maladie affective bipolaire.

Traitements

Plus le trouble est détecté rapidement, plus il est facile de le traiter avec de la psychothérapie cognitivocomportementale ou comportementale dialectique. Il peut également être nécessaire, dans certains cas, de recourir à de la médication telle qu'antidépresseurs, anxiolytiques ou encore pour stabiliser l'humeur.

Ressources

Institut universitaire de santé mentale de Montréal
www.iusmm.ca/sante-mentale/etat-limite.html

Réseau avant de craquer. Fédération d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale www.avantdecraquer.com

Tel-jeune, ligne d'écoute pour les jeunes de 5 à 20 ans : **1 800 263-2266**

LISTE DES RESSOURCES

Association des médecins psychiatres du Québec ampq.org/

Association québécoise des programmes pour premiers épisodes psychotiques
www.aqpep.ca

Info santé 811

Institut universitaire de santé mentale de Montréal
www.iusmm.ca/sante-mentale/etat-limite.html

Ligne d'aide et d'écoute pour la prévention du suicide **1-866-APPELLE** ou **1-866-277-3553**

Mouvement santé mentale Québec www.mouvementsmq.ca

Ordre des psychologues du Québec www.ordrepsy.qc.ca

Phobies-zéro, ligne d'écoute : **1 866 922-0002**

Portail santé Québec
www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale

Réseau avant de craquer. Fédération d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale www.avantdecraquer.com

Réseau des entendeurs de voix québécois
aqrp-sm.org/groupes-mobilisation/revquebecois

Revivre, Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires www.revivre.org

Société québécoise de la schizophrénie www.schizophrenie.qc.ca/fr

Tel-jeunes, ligne d'écoute pour les jeunes de 5 à 20 ans : **1 800 263-2266**



UNIFOR
Conseil québécois

565, boul. Crémazie Est, bureau 10100, Montréal (Québec) H2M 2W1
Téléphone : 514 389-9223/1 800 361-0483 | Télécopieur : 514 389-4450
infoquebec@unifor.org | uniforquebec.org

