

la santé mentale *pour tous*

« La santé mentale, ça nous concerne » – Fiche de renseignements

La prochaine fois que vous ferez la queue au supermarché ou à un arrêt d'autobus, regardez autour de vous. Combien de personnes voyez-vous? Cinq? Dix? Et si nous vous disions que, d'après les recherches, deux de ces dix personnes souffrent ou souffriront d'une maladie mentale? La maladie mentale peut affecter n'importe qui, à n'importe quel moment.

De quoi s'agit-il?

La plupart d'entre nous ont déjà entendu les termes maladie mentale, trouble mental ou maladie psychiatrique. Ces termes servent à décrire un vaste éventail de maladies différentes qui ont une chose en commun : elles affectent les émotions, la pensée et les comportements de la personne qui en est atteinte, la manière dont elle se voit et voit le monde qui l'entoure et la manière dont elle interagit dans ce monde. Leur principale différence avec « avoir une mauvaise journée ou une mauvaise semaine » est tant la durée que l'importance de leurs répercussions sur votre vie. Il existe de nombreux types de troubles mentaux.

Un Canadien sur cinq éprouvera un problème de santé mentale à un moment donné au cours de sa vie. Cela signifie que chacune des familles canadiennes sera touchée d'une façon ou d'une autre. Personne au Canada ne peut se tenir debout et affirmer « Pas ma famille, pas mes tantes, mes oncles, mes cousins, mes grands-parents, mes enfants, mes frères et sœurs, mon conjoint ou moi-même ». Et pourtant, la réticence à parler des maladies mentales, à reconnaître ouvertement leur existence et à les traiter comme une forme de souffrance humaine à l'instar de toute autre maladie s'explique en partie par l'importance de la menace que ce type de maladies représente pour l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes. La maladie mentale touche tous les groupes d'âge et franchit les frontières raciales, religieuses et socio-économiques.

Les répercussions sont renversantes!

L'Organisation mondiale de la Santé prévoit que, d'ici 2020, la dépression viendra au deuxième rang des causes des

années perdues pour invalidité à l'échelle mondiale. Voilà une répercussion profonde.

Le nombre de suicides au Canada est d'environ 4 000 par année. Chez les Canadiens de 15 à 24 ans, le suicide vient au deuxième rang parmi les causes de décès.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la maladie mentale est la principale cause d'invalidité dans le monde, et cinq des dix causes d'invalidité les plus importantes sont liées à des troubles mentaux.

La maladie mentale coûte à l'économie canadienne la somme stupéfiante de 51 milliards \$ par année, et chaque jour, 500 000 personnes s'absentent de leur travail à cause de problèmes de santé mentale.

Chaque année, les employeurs et les assureurs consacrent la somme énorme de 8,5 milliards \$ au règlement de prestations d'assurance invalidité de longue durée liés à la maladie mentale.

La maladie mentale est la principale cause d'invalidité au Canada. Elle représente près de 30 % des prestations d'assurance invalidité et 70 % des frais totaux. Les troubles mentaux en milieu de travail coûtent aux entreprises canadiennes près de 14 % de leurs bénéfices annuels nets, et jusqu'à 16 milliards \$ par année.

Le taux de chômage parmi les personnes atteintes de troubles mentaux sérieux varie de 79 % à 90 %. Par ailleurs, le revenu d'une famille chute de 60 % lorsque son soutien reçoit un diagnostic de maladie mentale.

Quels sont les types de maladies mentales?

Troubles de l'humeur : Se traduisent par des changements et des perturbations de l'humeur ou des émotions d'une personne. La dépression et le trouble bipolaire sont des exemples de troubles de l'humeur.

Troubles anxieux : Sont les problèmes de santé mentale les plus fréquents. Les personnes qui en souffrent sont exagérément anxieuses et terrifiées par des situations ou des événements que la plupart des gens considèrent comme normaux. Le trouble panique et le syndrome de stress post-traumatique sont des troubles anxieux.

Schizophrénie : Se traduit par la perte de la capacité d'une personne de distinguer ce qui est réel et ce qui ne l'est pas (on désigne cette caractéristique sous le nom de psychose). Les personnes atteintes ont de la difficulté à penser, à parler et à interagir d'une manière organisée. La psychose n'est pas seulement un symptôme de la schizophrénie. Elle peut se manifester par elle-même ou être associée à d'autres troubles, comme les troubles de l'humeur.

Troubles de l'alimentation : Se traduisent par une image corporelle déformée ainsi que de graves comportements en matière de gestion de la nourriture et du poids, d'où des difficultés à se nourrir convenablement. Les troubles de l'alimentation peuvent mettre en danger la vie de la personne atteinte. L'anorexie et la boulimie sont des exemples de troubles de l'alimentation.

Troubles de la personnalité : Affectent la manière dont une personne agit, se sent et s'entend avec les autres. Ces troubles peuvent aussi se manifester par une plus grande impulsivité chez les personnes atteintes. Le trouble de la personnalité limite et le trouble de la personnalité antisociale sont des exemples de troubles de la personnalité.

Toxicomanie : Survient lorsqu'une personne devient dépendante de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues.

Démence : Se traduit par l'altération des cellules cérébrales et entraîne la perte de la mémoire, du jugement et du raisonnement ainsi que des changements d'humeur, de comportement et des facultés de communication (au-delà de ce qui peut être considéré comme le vieillissement normal). La maladie d'Alzheimer est la forme la plus fréquente de démence.

Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité : Peut être diagnostiqué chez les adultes, mais se présente habituellement chez les enfants et les jeunes et affectent leur capacité de se concentrer. Ce trouble peut aussi comprendre l'hyperactivité, c'est-à-dire que la personne devient facilement surexcitée.

Vous avez besoin de plus de renseignements?

La Semaine de la santé mentale a été créée par l'Association canadienne de la santé mentale (ACSM) pour parler et réfléchir sur la santé mentale pour tous, s'engager à son égard et la célébrer. Le thème « La santé mentale pour tous » a trait au droit de tous les Canadiens de jouir de la meilleure santé mentale possible. Cette attitude représente les façons dont les Canadiens peuvent activement protéger et préserver leur santé mentale à la maison, au travail et dans leur collectivité. L'ACSM conçoit des politiques et fournit tous les jours des programmes et des services par l'intermédiaire de ses quelque 10 000 bénévoles et 135 bureaux dans tout le Canada. Cette année, la Semaine de la santé mentale célèbre son 60^e anniversaire du 1^{er} au 7 mai 2011.

Obtenez plus d'information sur le site www.semainedelasantementale.ca

Cette fiche d'information a été adaptée partiellement à partir de la fiche d'information originale développée par l'ACSM, section de la Colombie-Britannique, pour *B.C. Partners for Mental Health and Addictions Information* (Partenariat de la Colombie-Britannique pour les renseignements sur la santé mentale et la toxicomanie) et HeretoHelp.bc.ca. Le Partenariat est financé par la *Provincial Health Services Authority* (Autorité provinciale en matière de services de santé).

Mythes et faits

Mythe : *Les jeunes et les enfants ne souffrent pas de maladie mentale.*

Fait : On estime que plus de 18 % des jeunes (de 15 à 24 ans) au Canada peuvent souffrir d'un trouble de santé mentale qui perturbe gravement leur capacité de fonctionner à la maison, à l'école ou dans leur collectivité. Le suicide est la cause de 24 % de tous les décès chez les 15 à 24 ans, et de 16 % chez les 25 à 44 ans. Quatre-vingt-dix pour cent des personnes qui se suicident ont reçu un diagnostic de maladie mentale. Le taux de mortalité attribuable au suicide chez les hommes est quatre fois plus élevé que chez les femmes.

Mythe : *Les personnes atteintes d'une maladie mentale sont dangereuses.*

Fait : La grande majorité des personnes atteintes d'une maladie mentale ne sont pas violentes. En fait, elles sont plus susceptibles d'être victimes d'actes de violence que d'être elles-mêmes violentes. Si des actes de violence sont commis parmi elles, ils sont habituellement attribuables aux mêmes raisons que dans le grand public, notamment l'impression d'être menacé ou la consommation excessive d'alcool ou de drogues.

Mythe : *Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent occuper des emplois de bas niveau, mais elles ne sont pas faites pour des postes de grande importance ou de responsabilité.*

Fait : Comme toutes les autres, les personnes atteintes d'une maladie mentale sont tout à fait capables d'occuper un emploi de quelque niveau que ce soit, selon leurs propres compétences, expérience et motivation.

Mythe : *Une personne atteinte d'une maladie mentale ne peut jamais être « normale ».*

Fait : Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent se rétablir et reprendre leurs activités normales. La grande majorité d'entre elles se rétablissent.