



L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION
Filiale S.D.G./Prescott-Russell Branch
Téléphone: 613-933-5845 ou 1-800-493-8271

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS

SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES

Bien que cette feuille de renseignements ait été créée avec l'aide de clients et de clientes des services de santé mentale, de psychologues et de psychiatres, l'information est d'ordre générale. Vous pouvez obtenir des renseignements plus détaillés auprès de bibliothèques, y compris celles de la division provinciale de l'ACSM et celle de la succursale de votre région.

Les maladies mentales continuent d'être un des problèmes principaux en santé publique au Canada. En effet, une personne sur trois sera atteinte d'une maladie mentale à un moment de sa vie et une personne sur huit aura un problème suffisamment sérieux pour nécessiter une aide professionnelle.

Personne n'est à l'abri des maladies mentales. Celles-ci ne constituent pas un échec ou une faiblesse personnelle. La plupart des maladies mentales sont plus faciles à soigner qu'une maladie cardiaque ou pulmonaire mais, contrairement à celles-ci, les maladies mentales et les personnes qui les vivent sont enfermées derrière un mur de silence.

Malheureusement, bien des gens ont une idée fautive des maladies mentales et des personnes qui en souffrent. On croit, par exemple, que le traitement d'une maladie mentale nécessite un long séjour à l'hôpital ou de nombreuses années de psychothérapie. Les gens croient également que toute personne qui détient un emploi ou est un parent responsable et qui prend soin d'elle-même ne peut être atteinte d'une telle maladie. Certaines personnes croient que toutes personnes atteintes d'une maladie mentale présente une menace pour la société et doit donc être tenue à l'écart!

QU'EST-CE QU'UNE MALADIE MENTALE?

Tout comme dans le cas d'une maladie physique, il y a différentes maladies mentales ayant de nombreuses causes différentes. Les maladies mentales englobent une vaste gamme de troubles et de maladies caractérisés par des symptômes psychologiques ou comportementaux qui réduisent notre capacité de nous adapter à la vie quotidienne.

Voici quelques exemples de maladies mentales: la dépression, les phobies, les troubles anxieux, le trouble bipolaire et la schizophrénie. Les deux maladies les plus communes sont la dépression et les troubles anxieux. Dans bien de cas, on peut les diagnostiquer avec précision et les soigner avec succès.

QUEL EST LA CAUSE DES MALADIES MENTALES?

Les maladies mentales sont causées par des perturbations sociales, psychologiques, génétiques, physiques, chimiques, biologiques, ou par une combinaison de ces facteurs.

UNE PERSONNE ATTEINTE D'UNE MALADIE MENTALE A-T-ELLE TOUJOURS UN COMPORTEMENT "BIZARRE"?

Non! Trop souvent, les médias dépeignent les personnes atteintes d'une maladie mentale comme étant "dangereuses" ou "stupides". Il est vrai que certaines personnes atteintes d'une maladie mentale aient des périodes de comportement "bizarre" si elles ne reçoivent pas les soins nécessaires mais la plupart du temps, leur agitation et leur irritabilité découlent de leur état physique plutôt que d'en être le motif. Dans l'ensemble, les personnes atteintes d'une maladie mentale sont gentilles et bien intentionnées. Elles ne sont pas plus violentes ou aptes à commettre un crime que le reste de la population. Vous ne réalisez probablement pas le nombre de personnes que vous rencontrez dans une journée qui sont atteintes d'une maladie mentale.

RÉACTION DE LA COMMUNAUTÉ ENVERS LES MALADIES MENTALES

Il est clair qu'il nous faut adopter un comportement beaucoup plus tolérant envers les personnes atteintes de maladies mentales. Plusieurs de ces personnes ne peuvent atteindre leur plein potentiel parce que les autres "ne les acceptent pas". La réintégration dans la société est particulièrement importante pour les personnes ayant été hospitalisées à cause d'une maladie mentale.

QUEL GENRE DE PERSONNE EST ATTEINTE D'UNE MALADIE MENTALE?

Des personnes de tout âge, de la petite enfance à la vieillesse, peuvent être atteintes d'un trouble psychique. Il est estimé qu'une personne sur trois souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.

PEUT-ON SE RÉTABLIR D'UNE MALADIE MENTALE?

Malheureusement, seulement une personne sur cinq atteinte d'une maladie mentale demande de l'aide. Dans approximativement quatre-vingt pour-cent des cas, une bonne médication peut aider à soulager les symptômes aigus de la schizophrénie ou de trouble bipolaire et approximativement quatre-vingt pour-cent des personnes souffrant de dépression peuvent le sentir mieux et se rétablir en quelques semaines si elles reçoivent un traitement approprié. Les troubles anxieux peuvent également être soignés avec succès et quatre-vingt-dix pour-cent des personnes atteintes de trouble anxieux peuvent se rétablir si elles reçoivent le traitement approprié.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur une maladie en particulier, vous souhaitez peut-être communiquer avec votre médecin de famille ou la succursale de l'Association canadienne pour la santé mentale de votre région.