



**camh**

Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

## **La santé mentale et les problèmes de santé mentale**

### **Qu'est-ce que la santé mentale ?**

Pour que vous puissiez jouir d'une bonne santé mentale, tous les aspects de votre vie – physique, mental, émotionnel et spirituel – doivent être équilibrés. Vous devez être capable de profiter de la vie tout en relevant quotidiennement ses défis, qu'il agisse de prendre une décision, d'affronter une situation difficile ou de communiquer vos désirs et vos besoins.

Votre vie évolue constamment et il en est de même de vos pensées, de vos humeurs et de votre sentiment de bien-être. Il est donc important que vous parveniez à un équilibre personnel au fil du temps et dans toutes sortes de circonstances. Vous pouvez avoir parfois l'impression de perdre pied, par exemple d'éprouver de la tristesse, de l'inquiétude, de la peur ou de la méfiance, mais c'est normal. Toutefois, si ces sentiments entravent votre vie quotidienne pendant une longue période, ils peuvent devenir problématiques.

### **Quelles sont les causes des problèmes de santé mentale ?**

Il existe plusieurs explications quant à l'origine des problèmes de santé mentale. Des études scientifiques laissent penser que des déséquilibres biochimiques du cerveau jouent un rôle dans beaucoup de troubles mentaux graves, et des spécialistes sont également d'avis que des facteurs psychologiques, sociaux et environnementaux agissent sur votre bien-être. De plus, les aspects physique, mental, émotionnel et spirituel de votre vie ont une incidence sur votre santé mentale. Le stress peut modifier votre façon de faire face aux problèmes et rendre la gestion de votre vie quotidienne plus difficile. Enfin, votre capacité à surmonter vos difficultés peut être réduite parce qu'il vous manque les aptitudes ou les ressources nécessaires.

Vous pouvez être confronté à divers problèmes :

- un divorce ;
- le décès d'un proche ;
- un accident de voiture;
- un problème de santé physique ;
- une enfance dans un pays déchiré par la guerre, l'abandon de votre pays d'origine ou l'adaptation à un nouveau pays (souvent associés à des problèmes d'établissement et d'immigration) ;
- le racisme ou d'autres formes de préjugés (orientation sexuelle, âge, religion, culture, classe sociale) ;
- un faible revenu ou l'absence de domicile fixe ;
- un accès inégal à l'éducation, au travail et aux soins de santé;
- des antécédents familiaux de troubles mentaux ;
- de la violence, de l'abus ou d'autres traumatismes.

Par ailleurs, l'amour, le soutien et l'acceptation que vous témoigne votre famille ou votre entourage ont également un effet sur votre santé mentale.

Il faut savoir que toutes les cultures ne perçoivent pas de la même façon la santé mentale. Certains pays, par exemple, on considère que les personnes qui souffrent de schizophrénie possèdent des pouvoirs spéciaux et de la clairvoyance.

L'alcool et les autres drogues ne causent généralement pas de problèmes de santé mentale, mais les gens en font usage pour surmonter des difficultés. En réalité, l'usage de ces substances peut aggraver un problème mental.

Vous et votre fournisseur de soins de santé devez collaborer pour déterminer votre problème, établir ce qui a causé vos difficultés et trouver un moyen qui peut aider. Mais quelle qu'en soit la cause, vous devez savoir que si vous avez un problème de santé mentale, ce n'est pas de votre faute ; personne ne choisit d'avoir un tel problème.

### **Les types de problèmes de santé mentale**

Les problèmes de santé mentale prennent différentes formes à différents moments.

Certaines personnes se sentent déprimées ; d'autres éprouvent de l'anxiété ou de la crainte. Un enfant peut éprouver des problèmes en classe ou éviter les autres élèves. Certaines personnes mangent trop alors que d'autres n'ont pas d'appétit. Certaines ont besoin d'alcool ou d'autres drogues pour oublier leurs problèmes. D'autres perdent le sens de la réalité : elles peuvent entendre des voix, avoir des hallucinations ou accepter comme vraies des choses qui ne le sont pas. Certaines ont des pensées suicidaires et passent à l'acte ; d'autres manifestent de la colère ou de l'agressivité. Chez certaines personnes, un problème de santé mentale peut résulter d'un événement traumatisant, par exemple un grave accident de voiture, ou d'un événement ayant des conséquences à long terme, comme des années de mauvais traitements au cours de l'enfance. Beaucoup de personnes éprouvent plusieurs de ces problèmes en même temps.

On a longtemps pensé que les problèmes de santé mentale reviendraient toujours et ne disparaîtraient jamais. On sait maintenant que beaucoup de personnes peuvent surmonter ces défis. Beaucoup d'entre elles arrivent à améliorer leur état de santé grâce à leur force intérieure et à leur ressort, au soutien de leur famille ou de leurs amis, à la psychothérapie, à des techniques de réduction du stress et éventuellement aussi, en ayant recours à des médicaments.

Certaines personnes seraient peut-être soulagées de savoir comment les médecins font le diagnostic de leur problème. Elles apprécieraient peut-être d'obtenir un diagnostic leur expliquant la raison de leur mal et des suggestions de traitements. Pour d'autres personnes, par contre, connaître le diagnostic risque de ne pas les aider. Elles pourraient se sentir placées dans une catégorie ne correspondant pas à leur situation ou croire que leur état, plutôt que d'être une maladie, est le résultat de conditions de vie difficiles.

Assurément, il arrive que des gens soient mal diagnostiqués et reçoivent par la suite le mauvais traitement. Parfois, le diagnostic change si souvent au fil des années que la personne perd confiance dans le système. Dans d'autres cas, toutefois, la personne bénéficie d'un diagnostic précis lui permettant de choisir le bon traitement et d'être ainsi mieux soignée.

### **Pour obtenir de l'aide ou de plus amples renseignements :**

Le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale  
1 800 463-6273  
À Toronto – 416 595-6111

Le bureau de santé de votre quartier – Consultez les pages bleues de l’annuaire téléphonique ou composez le 411.

Votre centre d’information communautaire – Consultez les pages bleues de l’annuaire téléphonique ou composez le 411.

Le service d’établissement de votre localité

[www.etablissement.org](http://www.etablissement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

[www.camh.net](http://www.camh.net)

[www.211toronto.ca](http://www.211toronto.ca)

Adapté de :

*Défis et décisions : Trouver des services de santé mentale en Ontario*

© 2003 Centre de toxicomanie et de santé mentale