



**Homewood**  
Santé | Health

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Comprendre la santé mentale et la maladie mentale

### Comment va votre santé mentale?

Votre réponse à cette question peut varier. Certains jours, vous pourriez la décrire comme « excellente »; d'autres jours, les événements que vous vivez vous amènent à en douter. Vous pourriez également ne pas vouloir parler de votre état d'esprit, en particulier lorsque vous vous sentez d'humeur dépressive.

La santé mentale n'est pas une balance dont les plateaux sont parfaitement équilibrés; en fait, elle ressemble davantage à un rail sur lequel nous pouvons nous arrêter ou nous déplacer dans les deux sens, et nous nous traiterions nous-même avec plus d'égard si nous la considérions ainsi. La santé mentale n'est pas statique, elle s'améliore ou se dégrade tout au long de notre vie.

Le présent article porte sur l'effet de notre état mental sur « notre façon de penser, de ressentir et d'agir face à la vie »<sup>1</sup>. Il explique également les différences et les similarités entre la santé mentale et la maladie mentale, les deux termes étant liés. Enfin, il aborde les ressources de soutien offertes et propose des façons de développer et de renforcer notre bien-être mental.

### Qu'est-ce que la santé mentale?

En matière de santé mentale, nous avons tendance à penser qu'il s'agit uniquement du ressenti émotionnel et psychologique, sans réaliser qu'il existe un lien entre la santé mentale et la santé physique. Et bien que la santé mentale soit sans aucun doute un état d'esprit important, nous devons aussi la considérer plus

largement comme la conscience de notre état mental. Elle peut être bonne ou mauvaise, ou quelque part entre les deux.

Avoir une bonne santé mentale, c'est « vivre comme on aime » et l'exprimer dans sa façon de penser, de ressentir, de vivre, de se comporter et de réagir<sup>2</sup>. Il est toutefois possible de projeter une « combinaison de bien-être et de fonctionnement efficace » même si on ne « se sent pas bien dans sa peau tout le temps »<sup>3</sup>.

Quand on se sent en bonne santé mentale, on peut gérer un vaste éventail d'émotions<sup>4</sup>, y compris les émotions désagréables, comme la tristesse, la colère, le chagrin et le sentiment d'échec. Des émotions difficiles à vivre risquent d'« affecter notre bien-être mental »<sup>5</sup>. Nos capacités fonctionnelles en sont réduites et notre évaluation de notre santé mentale peut passer de bonne à mauvaise. Nos problèmes psychologiques se répercutent souvent sur notre santé physique et émotionnelle et sur notre vie sociale<sup>6</sup>. Nous avons ainsi tendance à vouloir fuir certaines situations, personnes ou activités que nous avons l'habitude d'apprécier.

L'élément le plus crucial pourrait être que la perception de la santé mentale varie d'une personne à une autre; ainsi, il faut éviter de comparer les expériences de vie des gens ou ce que nous considérons comme une bonne santé mentale. Analyser ses sentiments exige un effort conscient. Pourtant, cette résilience intégrée est ce qui nous permet de retrouver un bon état de santé mentale.

## Qu'est-ce que la maladie mentale?

Il nous arrive d'avoir du mal à faire face à un stress prolongé qui « modifie la pensée, les émotions et les comportements »<sup>7</sup>. La maladie mentale est parfois le résultat des changements cérébraux vécus pendant ces périodes. Cela peut nous rendre « incapable de penser, de ressentir ou d'agir » comme nous le voudrions<sup>8</sup>.

### Caractéristiques de la maladie mentale :

- épisodique;
- diagnostiquée;
- le résultat d'un stress environnemental;
- génétique;
- causée par un traumatisme;
- une combinaison de ces éléments.

Ce qui complique encore davantage la lutte contre la maladie mentale est qu'elle est encore fortement stigmatisée. Souvent, cela signifie que nous n'en parlons pas par crainte du jugement des autres. Mais cela n'a pas beaucoup de sens. Pensez à notre réaction d'empathie, de compassion et d'ouverture face aux maladies physiques. Pourtant, ces maladies comportent elles aussi leur lot d'inconnu. L'ironie est que la stigmatisation provient le plus souvent de la peur et d'un manque de connaissance issus des idées fausses que nous nous sommes faites au sujet de la maladie mentale. La stigmatisation cible injustement une personne atteinte de maladie mentale, laquelle aurait plutôt droit à notre compassion et à notre préoccupation au sujet de sa maladie.

Une maladie mentale peut inquiéter une personne qui en souffre ou inquiéter ses proches, mais cela ne devrait pas dissuader quelqu'un de chercher à obtenir ou à offrir de l'aide. Une personne a besoin de traitements pour se remettre d'une maladie mentale, mais il faut pour cela qu'elle se sente soutenue et qu'elle ne craigne pas le jugement de ses proches ou d'étrangers. Un traitement permet à une personne de faire face aux événements inattendus de la vie, à reprendre confiance en elle-même et à prendre conscience de son état de santé mentale.

## Les différences entre une bonne et une mauvaise santé mentale

### Signes de bonne santé mentale<sup>9</sup> :

- un sentiment de joie, de satisfaction et de paix mentale;
- un fort sentiment d'estime de soi et de confiance en soi;
- une passion pour la vie et la volonté d'atteindre des objectifs personnels;

- une détermination à réussir ses relations interpersonnelles et sa vie professionnelle;
- un sentiment d'optimisme et de positivité;
- la capacité d'assumer des responsabilités;
- la capacité à faire preuve de compassion et d'empathie envers soi-même et envers les autres;
- la capacité à s'amuser, à rire et à faire rire les autres;
- la capacité à maîtriser ses émotions;
- la capacité à équilibrer travail, relations interpersonnelles, repos, champs d'intérêt et plaisirs;
- la capacité d'acquérir de nouvelles compétences et d'améliorer sa vie.

### Signes de mauvaise santé mentale<sup>10</sup> :

- une confusion mentale et des pensées étranges (idées délirantes);
- une dépression, tristesse ou irritabilité prolongées;
- des hauts et des bas extrêmes, une inquiétude constante;
- le repli sur soi;
- un changement abrupt des habitudes alimentaires ou du sommeil;
- de fortes colères;
- des pensées suicidaires;
- des maladies physiques;
- la consommation de substances;
- des craintes intenses;
- une baisse du rendement aux études ou au travail;
- le mépris de l'autorité, la désobéissance ou une attitude agressive;

Si vous connaissez quelqu'un qui montre plusieurs de ces signes, n'hésitez pas à en parler à votre médecin de famille ou à un-e spécialiste en santé mentale. Un trouble de santé mentale peut affecter n'importe qui à n'importe quel âge; n'attendez pas pour offrir votre aide et ne sous-estimez pas une situation où une personne a un besoin sérieux ou immédiat<sup>11</sup>.

## Pourquoi devrait-on s'occuper de la maladie mentale?

Les personnes qui manquent du soutien d'autrui et de confiance en elles-mêmes et qui se sentent impuissantes courent davantage de risque de développer une maladie mentale. Voici ce qu'il faut savoir au sujet de la maladie mentale :

« Les maladies mentales ont plusieurs degrés de gravité et peuvent être concomitantes. Elles peuvent être temporaires comme elles peuvent être de longue durée. Les maladies mentales sont beaucoup plus fréquentes qu'on ne le croit; à elle seule, la dépression touche plus de 264 millions de personnes dans le monde »<sup>12</sup>.

La maladie mentale affecte la cognition, les émotions, le corps et le comportement. L'une des principales causes des troubles de santé mentale est le stress nocif mal géré. Lorsqu'il est à la fois prolongé et accablant, le stress peut causer « l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, la douleur et d'autres malaises physiques comme la tension musculaire, les maux de tête, les problèmes gastro-intestinaux, l'affaiblissement du système immunitaire, l'hypertension, des problèmes cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux »<sup>13</sup>.

La lutte contre la maladie mentale s'intensifie dans le monde. Selon l'Organisation mondiale de la santé, nous devons « renforcer notre réponse » afin d'offrir « des stratégies abordables, efficaces et réalisables... visant à promouvoir, protéger et rétablir la santé mentale »<sup>14</sup>. La maladie mentale est « la principale cause d'invalidité... [affectant] environ 450 millions de personnes... dans le monde »<sup>15</sup>.

Mais il ne suffit pas de connaître les facteurs de risque, il faut agir collectivement, sensibiliser davantage la population et réduire la stigmatisation. Nous pouvons également adopter le changement et influencer les politiques et les attitudes, et plaider pour l'accès aux traitements et la cohérence des approches thérapeutiques. Les problèmes liés à la maladie mentale sont d'envergure mondiale, pourtant, ce ne sont pas tous les gouvernements et tous les pays qui ont pleinement reconnu l'ampleur de la crise et les façons dont l'inaction « altère la santé, menace des vies et nuit à l'économie »<sup>16</sup>.

## De quels types de soutien dispose-t-on pour prendre soin de notre santé mentale?

- Le **gouvernement du Canada** a rassemblé de vastes ressources d'aide sous le titre « Soutien en santé mentale : demander de l'aide » à l'intention des Canadiens et Canadiennes. Ce centre de soutien en santé mentale nous informe sur l'aide offerte à toute heure du jour ou de la nuit par des organismes comme Ensemble mieux-être Canada [<https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>], et contient de l'information destinée à des groupes particuliers. Il répertorie également les ressources offertes dans chaque province.

Consultez le site <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html>

- **Aux États-Unis**, le gouvernement a adopté une approche similaire, offrant une compilation de ressources et de renseignements sur les façons d'obtenir de l'aide en santé mentale. Ces ressources offrent de l'information sur les traitements offerts aux États-Unis et sur leurs territoires, ainsi que de l'information sur la couverture éventuelle offerte par les régimes d'assurance-maladie, les essais cliniques en cours et les ressources offertes aux anciens combattants et à leur famille.

Consultez le site <https://www.mentalhealth.gov/get-help>

- **Au Mexique**, selon une recherche publiée dans l'International Journal of Mental Health Systems en 2021, l'approche en matière de services de santé mentale évolue<sup>17</sup>. La sensibilisation et les programmes et établissements communautaires qui offrent de l'aide et des traitements continuent d'être au centre des préoccupations. Cette initiative est coordonnée par la *Red Voz Pro Salud Mental (VPSM)*, une organisation à but non lucratif. Elle comprend la création de groupes de soutien, l'utilisation des médias sociaux aux fins de sensibilisation et les initiatives visant à « inciter le gouvernement fédéral à promulguer des lois »<sup>18</sup>. Toujours selon une étude publiée par l'organisation à but non lucratif The Borgen Project, « le Mexique se classe au deuxième rang mondial dans la stigmatisation associée aux services de santé mentale »<sup>19</sup>.

Consultez le site <https://www.vozprosaludmental.org.mx>


## Comment peut-on favoriser le bien-être mental?

### Voici quelques façons de prendre soin de votre santé mentale :

- Tout d'abord, prenez soin de votre santé physique en faisant de l'exercice, en dormant suffisamment et en ayant une alimentation saine.
- Prenez soin de votre vie sociale en gardant contact avec vos proches et en vous impliquant dans la collectivité. Le bénévolat ou la pratique d'un passe-temps sont d'excellents moyens de renforcer vos cercles sociaux.
- Adoptez de bonnes pratiques de santé mentale au quotidien par la méditation, la tenue d'un journal de gratitude et l'utilisation de techniques de relaxation telles que la respiration profonde ou l'imagerie guidée<sup>20</sup>.

## Références :

1. National Library of Medicine (National Institute of Health). (s.d.) How to Improve Mental Health. MedlinePlus. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://medlineplus.gov/howtoimprovementalhealth.html>
2. Mind Help, texte révisé par la World Mental Healthcare Association. (s.d.) Good Mental Health. Mind Help. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://mind.help/topic/what-is-good-mental-health/>
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Mental Health America. (s.d.) Mental Illness And The Family: Recognizing Warning Signs And How To Cope. Mental Health America. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://www.mhanational.org/recognizing-warning-signs>
8. Ibid.
9. Mind Help, texte révisé par la World Mental Healthcare Association. (s.d.) Good Mental Health. Mind Help. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://mind.help/topic/what-is-good-mental-health/>
10. Mental Health America. (s.d.) Mental Illness And The Family: Recognizing Warning Signs And How To Cope. Mental Health America. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://www.mhanational.org/recognizing-warning-signs>
11. Ibid.
12. Organisation mondiale de la santé (OMS), cité dans Felix Team. (s.d.). The Difference Between Mental Health vs Mental Illness. felix.com. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://www.felixforyou.ca/blog-posts/mental-health-vs-mental-illness>
13. Centre de toxicomanie et de santé mentale de l'Ontario (CAMH) (s.d.). Le Stress. camh.ca. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-stress>
14. OMS. (17 juin 2022) Santé mentale : renforcer notre action. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
15. CAMH. (s.d.). La Crise est réelle. camh.ca. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://www.camh.ca/fr/agent-du-changement/la-crise-est-reelle>
16. Ibid.
17. Carmona-Huerta, J., Durand-Arias, S., Rodriguez, A. et al. Community mental health care in Mexico: a regional perspective from a mid-income country. Int J Ment Health Syst 15, 7 (2021). <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00429-9>
18. Ibid.
19. Daniels, S. (17 février 2021). Red Voz Pro and Mental Health In Mexico [Blog]. TheBorgenProject.org. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://borgenproject.org/mental-health-in-mexico/>
20. National Library of Medicine (5 mai 2020). Medline Plus: How to Improve Mental Health. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Article consulté le 24 juillet 2022 sur le site <https://medlineplus.gov/howtoimprovementalhealth.html>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 **(Toll-Free English)**

514 875-0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**

Suivez-nous sur :   

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2022 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health