

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

Les personnes souffrant de détresse mentale peuvent rencontrer des problèmes dans leur manière de penser et de se comporter. En d'autres termes, leurs sentiments, émotions et comportement sont confus. Ce comportement perturbe grandement leurs relations avec les autres personnes, leur travail et affecte leur joie de vivre.

Souffrir de détresse mentale est une situation difficile aussi bien pour la personne concernée que pour sa famille. Il ne s'agit toutefois pas d'une situation honteuse.

## **Quelles sont les causes de la détresse mentale ?**

Il est essentiel de souligner que le fait de souffrir de détresse mentale n'est la faute de personne. On croit parfois que la détresse mentale est causée par du mauvais sang, par un châtement ou par du mauvais œil. D'autre part, les médecins estiment qu'il existe plusieurs facteurs pouvant entraîner la détresse mentale :

- un déséquilibre chimique dans le cerveau,
- le stress et les problèmes quotidiens,
- des expériences très douloureuses.

Il est difficile de déterminer de façon certaine les causes de la détresse mentale dans tous les cas. Les détresses physiques peuvent parfois présenter des symptômes psychiatriques.

## **La détresse mentale est-elle héréditaire ?**

Les recherches démontrent que certaines personnes peuvent avoir une prédisposition génétique pour développer une détresse mentale. Étant donné qu'il existe plusieurs facteurs complexes, il est préférable d'en discuter avec votre médecin.

## **La détresse mentale est-elle contagieuse ?**

La détresse mentale n'est pas comme le rhume ou la rougeole, elle n'est pas contagieuse.

## **Quels sont les principaux types de détresse mentale ?**

Les troubles anxieux  
Les troubles de stress post-traumatique  
La dépression  
Les troubles maniaco-dépressifs  
La schizophrénie

## **Troubles anxieux**

Une personne peut éprouver une extrême détresse, paniquer ou s'inquiéter.  
Les symptômes courants comprennent :

- une hypertension artérielle,
- une augmentation du rythme cardiaque,
- des maux d'estomac,
- des tremblements,
- des tensions musculaires,
- des sensations d'agitation et
- des insomnies.

## **Trouble de stress post-traumatique**

Les symptômes courants comprennent :

- les cauchemars,
- avoir beaucoup de réflexions sur le traumatisme dont vous souffrez,
- les insomnies et
- l'agitation facile.

## **Dépression**

La dépression affecte l'humeur d'une personne.

Dépression légère : de nombreuses personnes éprouvent une légère dépression au cours de leur vie, par exemple la tristesse ou le sentiment de ne vouloir rien faire.

Dépression grave (ou majeure): les symptômes peuvent inclure :

- une détresse ou un désespoir extrême,
- une perte d'intérêt à faire quoi que ce soit, par exemple le travail, les passe-temps ou l'hygiène,
- des problèmes de sommeil,
- une perte d'appétit,
- une perte de poids,
- un manque d'énergie,
- des sentiments suicidaires ou une envie de mourir,
- un sentiment de culpabilité,
- un désespoir et
- un sentiment d'être inutile.

La dépression, qu'elle soit légère ou grave, peut provenir des événements qui se sont produits dans la vie de la personne, par exemple la perte d'un être cher, le licenciement ou l'adaptation à la vie d'un nouveau pays. Elle peut toutefois n'avoir aucune cause externe connue.

Si vous n'êtes pas sûr de la gravité de la dépression, veuillez demander les conseils d'un professionnel.

## **Troubles maniaco-dépressifs**

Ce trouble affecte l'humeur d'une personne. Une personne peut avoir des sautes d'humeur extrêmes, des dépressions et des hypomanies.

Les symptômes d'un état « dépressif » peuvent inclure :

- des sentiments d'échec et d'indignité,
- des envies de suicide ou de mourir,
- une humeur dépressive,
- des problèmes de sommeil,
- un manque d'appétit.

Les symptômes d'une « élévation » de l'humeur peuvent inclure :

- une irritabilité,
- une élocution embrouillée, car la personne parle trop vite,
- une impulsivité et
- la conviction d'être une personne importante ou d'avoir de grands pouvoirs.

Une personne souffrant d'un trouble maniaco-dépressif (appelé également « trouble bipolaire ») peut vivre une psychose.

La psychose : cet état se produit lorsqu'une personne est déconnectée de la réalité ou est incapable de distinguer la réalité de l'imaginaire.

## **Schizophrénie**

La schizophrénie constitue le trouble psychotique le plus courant.

Les symptômes peuvent inclure :

- un sentiment de dépression ou de désorientation,
- un comportement de retrait face à la famille ou aux amis et une diminution des contacts sociaux,
- une perception des voix de personnes qui ne sont pas présentes ou des voix que personne d'autre ne peut entendre,
- un sentiment qui vous fait croire que les gens vous veulent du mal,
- la conviction d'être une personne célèbre ou puissante,
- une contradiction entre les sentiments et les pensées, par exemple rire d'une pensée triste sans raison apparente,
- une incapacité à réaliser les tâches quotidiennes, par exemple, s'occuper de l'hygiène personnelle ou de l'alimentation.

## **Que peut-on faire pour aider une personne souffrant de détresse mentale ?**

Les personnes qui éprouvent ces symptômes doivent consulter un médecin. La détresse mentale est comparable à une maladie physique. Il est essentiel de recevoir des traitements pour guérir. Si une personne est traitée à un stade précoce, elle peut se rétablir plus rapidement. L'une ou l'association de ces méthodes peut aider la personne :

- Les médicaments peuvent être efficaces pour certaines formes de détresse mentale. Ils permettent de contrôler les symptômes.

- Le soutien et les conseils consistent à parler à quelqu'un pour résoudre les problèmes, aider à faire face à la détresse et aux symptômes.
- Les réunions de groupes de soutien et être avec d'autres personnes souffrant de détresse mentale. La réunion des familles ayant un membre souffrant d'une détresse mentale. Ces groupes donnent aux gens la possibilité de partager leurs expériences, d'apprendre quelque chose sur la détresse mentale et de se soutenir mutuellement.

Cette aide a pour objectif de rendre le respect, la dignité et la confiance aux personnes souffrant de détresse mentale.

### **Où puis-je obtenir cette aide ?**

- Médecin traitant

Votre médecin peut examiner la personne pour vérifier qu'elle ne présente aucun problème physique sous-jacent. Le médecin peut traiter la personne souffrant de détresse mentale. Il peut également vous renvoyer à d'autres services appropriés.

- Cliniques communautaires de santé mentale

Le personnel de ces cliniques comprend des psychiatres, des psychologues, des infirmiers psychiatriques, des ergothérapeutes et des aides sociales. Ils offrent différentes formes d'aide à la personne souffrant de détresse mentale ainsi qu'à sa famille. Ceci peut inclure l'aide en cas de crise.

- Hôpitaux psychiatriques

Si une personne est gravement malade, elle peut être internée à l'hôpital. Une personne peut être internée involontairement si elle est susceptible de se blesser ou de blesser d'autres personnes. Lorsque la personne est internée, sa santé mentale est examinée régulièrement. L'objectif d'une hospitalisation consiste à rétablir la santé mentale de la personne le plus rapidement possible afin qu'elle puisse rentrer chez elle.

### **Mon problème restera-t-il confidentiel ?**

Lorsque vous consultez un professionnel de la santé, les informations relatives à votre problème ne peuvent être divulguées à quiconque sans votre autorisation. En cas de présence d'un interprète, celui-ci doit également préserver la confidentialité des informations. Il est important pour une personne souffrant d'une maladie mentale de recevoir un traitement pour qu'elle guérisse. Plus la détresse demeure non traitée, plus la personne met du temps à se rétablir.

### **Où puis-je obtenir plus de détails ?**

**Pour de plus amples informations, demandez à votre médecin généraliste.**

Si vous, un proche ou un ami souffrez de détresse mentale très grave et que votre médecin généraliste n'est pas disponible, vous devez vous rendre aux urgences de l'hôpital le plus proche.

*Ces informations sont adaptées d'une brochure intitulée « Qu'est-ce que la maladie mentale » produite par l'ADEC (action sur le handicap dans les communautés ethniques) à Victoria, Australie.*