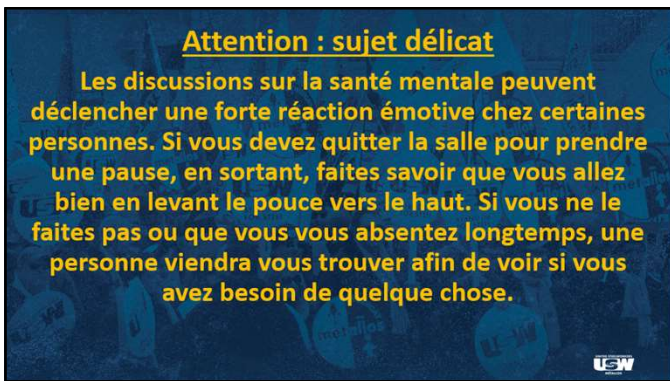




1



2



3

Définir la santé mentale




4

Définition de la santé

«La santé est un état de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Le bien-être comprend l'estime de soi, la satisfaction au travail, un sentiment de contrôle sur votre vie et votre sécurité.»



Organisation mondiale de la Santé




5

Définition de la santé mentale

«La santé mentale correspond à un état de bien-être qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté.»



Organisation mondiale de la Santé




6

Définition de la maladie mentale

«La maladie mentale se caractérise par un état **biopsychosocial** qui altère la pensée, l'humeur et les comportements, et qui est associé à un état de détresse et un dysfonctionnement marqués.» [Traduction libre]



7

Par où commençons-nous?



8

«De certaines façons, la maladie mentale est l'ultime frontière de la discrimination socialement acceptable.» [Traduction libre]

D^r Brian Day

(ancien président de l'Association médicale canadienne)



9



10

La Cour suprême du Canada reconnaît la stigmatisation

«Il est indéniable que, dans notre société, les malades mentaux ont de tout temps souffert de désavantages et de stéréotypes négatifs et que, de façon générale, ils sont victimes de préjugés.»



11

Stigmatisation et discrimination

- Plus de la moitié des personnes atteintes de maladies mentales ont déclaré avoir **honte** de leurs problèmes de santé.
- Plus de la moitié considèrent avoir subi la **discrimination**.
- Un peu moins de la moitié des Canadiennes et Canadiens pensait qu'une maladie mentale était tout simplement une excuse à un **mauvais comportement**.
- Environ un Canadien sur trois seulement **maintiendrait son amitié** avec une personne ayant un problème de consommation d'alcool.
- Environ un sur quatre seulement **maintiendrait son amitié** avec une personne ayant un problème de consommation de drogues.



La dépression est une maladie, pas une faiblesse ni un choix!



12

La stigmatisation entourant la maladie mentale

Voici certains des effets négatifs que la stigmatisation peut inclure :

- Hésitation à demander de l'aide ou un traitement.
- Manque de compréhension de la part de la famille, des amis, des collègues ou d'autres personnes.
- Moins d'occasions professionnelles, d'activités scolaires ou sociales, ou difficulté à trouver un logement.
- Intimidation, violence physique ou harcèlement.
- Assurance maladie qui ne couvre pas adéquatement vos traitements en cas de maladie mentale.
- La croyance que vous n'allez jamais réussir à relever certains défis ou que vous ne pouvez pas améliorer votre situation.



13

Attention :
la présente vidéo
contient des scènes de
nature graphique.

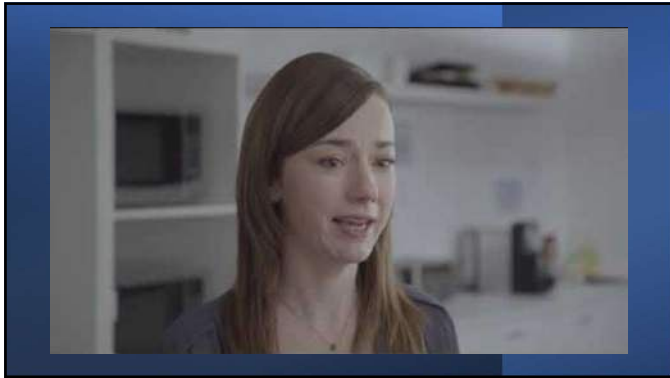


14

Blessures invisibles



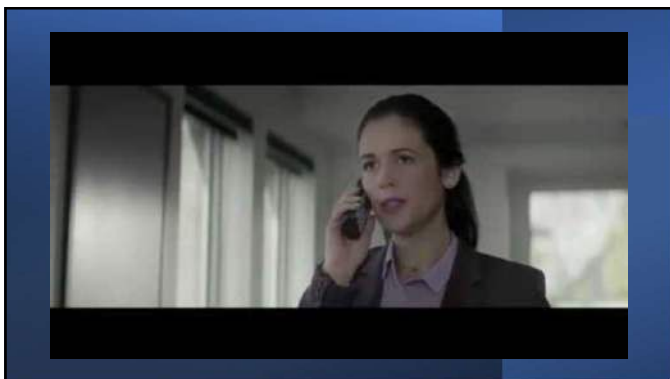
15



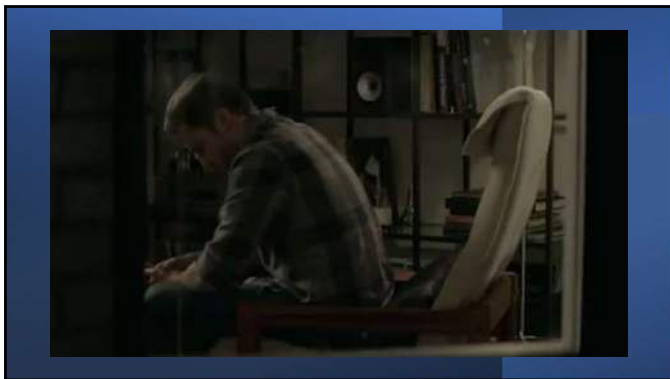
16



17



18



19

ARRÊTEZ la stigmatisation

Ayez recours aux critères ci-dessous pour reconnaître les attitudes et les actions individuelles qui renforcent la stigmatisation des problèmes de santé mentale. C'est facile, il suffit de vous demander si ce que vous entendez :

Stérotypent les personnes ayant des problèmes de santé mentale (c'est-à-dire, présume qu'elles sont toutes pareilles, plutôt que des personnes).

Dévalorise ou dénigre les personnes ayant des problèmes de santé mentale ou le problème même.

Offense les personnes ayant des problèmes de santé mentale en les insultant.

Témoigne de condescendance envers les personnes ayant des problèmes de santé mentale en les traitant comme si elles n'étaient pas aussi bien que les autres gens?



20

*Créez un
milieu
favorable - où
il n'y a*



*Rien de mal
à ne pas bien
aller!*



21

Exercez-vous à utiliser un langage centré sur la personne


<p>Langage commun/désuet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Troubles mentaux • Personnes «aux prises avec» ou «souffrant de» ou ayant un trouble mental • S'est suicidé ou a tenté de se suicider • Maladies mentales • Personne malade mentalement • Personne bipolaire • Toxicomane ou personne abusant de substances 	<p>Langage centré sur la personne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problèmes de santé mentale, maladies mentales • Personnes vivant avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale • Est morte par suicide ou a fait une tentative de suicide • Une maladie mentale (ou préciser un diagnostic particulier) • Une personne ayant une maladie mentale • Personne vivant avec une maladie affective bipolaire • Personne ayant un problème de toxicomanie • Personne qui a ou a eu des expériences de consommation de substances psychoactives.
---	--



22

Essayez ces astuces quand vous parlez

<p>Ne dites pas :</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ça pourrait être pire.» • «Fais tout simplement avec.» • «Secoue-toi.» • «Tout le monde se sent parfois comme ça.» • «Tu pourrais l'avoir provoqué.» • «On est tous passés par là.» • «Tu dois te ressaisir.» • «Tu pourrais essayer de penser à des choses plus agréables.» 	<p>Dites plutôt :</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Merci de te confier à moi.» • «Puis-je faire quelque chose pour t'aider?» • «Je suis désolé d'entendre ça. Ça doit être difficile.» • «Je suis là pour toi si tu as besoin de moi.» • «Je ne peux imaginer ce que tu vis.» • «Les gens s'en tirent.» • «Ouf, ce n'est pas drôle.» • «Puis-je te conduire à un rendez-vous?» • «Comment te sens-tu aujourd'hui?» • «Je t'aime.»
---	---




23

Ne minimisez pas l'expérience des autres

Les crises de panique s'accompagnent d'ordinaire des signes ou des symptômes suivants :

<ul style="list-style-type: none"> • Sentiment de mort ou de danger imminent • Peur de perdre le contrôle ou de mourir • Rythme cardiaque élevé et battements de cœur • Transpiration • Tremblements ou agitation • Souffle court ou serrement dans la gorge • Frissons • Bouffées de chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> • Nausées • Crampes abdominales • Douleurs à la poitrine • Maux de tête • Étourdissements ou évanouissement • Engourdissement ou sensation de picotement • Sentiment d'irréalité ou de détachement
---	--




24

Cinq malentendus courants au sujet des problèmes de santé mentale


25

Mythe	Réalité
<p>Les gens ne se remettent pas problèmes de santé mentale.</p>	<p>Les gens le peuvent et s'en remettent. Il existe plusieurs types de traitements, de services et de soutiens qui les aident. Même les personnes qui ont des problèmes de santé mentale qui durent longtemps peuvent apprendre comment gérer leurs symptômes afin de pouvoir poursuivre leurs objectifs.</p>




26

Mythe	Réalité
<p>Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale sont violentes et dangereuses.</p>	<p>Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale ne sont pas plus violentes que les personnes qui n'en ont pas.</p> <p>Elles risquent beaucoup plus d'être <i>victimes</i> de violence que d'être elles-mêmes violentes.</p>




27

Mythe	Réalité
<p>Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale ne peuvent pas travailler.</p>	<p>Répondre aux besoins d'une personne vivant avec un problème de santé mentale ne coûte habituellement pas grand-chose.</p> <p>La plupart des personnes qui ont de graves maladies mentales veulent travailler, mais font face à des obstacles systémiques dans la recherche et le maintien d'un emploi valorisant.</p>
	

28

Mythe	Réalité
<p>Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale sont faibles et ne peuvent gérer le stress.</p>	<p>Les stress à des répercussions sur la santé, ce qui est vrai pour tout le monde. De nombreuses personnes que ont des problèmes de santé mentale apprennent, par exemple, à gérer le stress et résoudre des problèmes afin de pouvoir le gérer avant que le stress n'affecte leur sante. Il s'agit là d'une force, et non d'une faiblesse.</p>
	

29

Mythe	Réalité
<p>Les problèmes de santé mentale découlent d'une faiblesse personnelle.</p>	<p>Un problème de santé mentale n'est pas un défaut de caractère, et n'a rien à voir avec une faiblesse ou un manque de volonté. Même si les personnes qui ont un problème de santé mentale jouent un rôle important dans leur propre rétablissement, elles n'ont pas choisi d'être malades et elles ne sont pas paresseuses parce qu'elles ne peuvent tout simplement pas <<s'en sortir>>.</p>
	

30

Selon Thomas R. Insel, docteur en médecine, directeur du National Institute of Mental Health, les maladies mentales ne sont pas différentes des maladies du cœur, du diabète ou de toute autre maladie chronique. Toutes les affections chroniques s'accompagnent de composantes du comportement ainsi que de composantes biologiques.

«La seule différence est que l'organe d'intérêt est le cerveau plutôt que le cœur ou le pancréas. Cependant, les mêmes principes fondamentaux s'appliquent.» [Traduction libre]



31



32

Premiers soins

Les premiers soins sont ce que nous appelons une assistance médicale immédiate offerte aux personnes malades ou blessées, sans égard à la gravité de la maladie, pour sauver la vie d'une personne jusqu'à ce que de l'aide médicale ou l'ambulance arrive. Les premiers soins sont essentiels pour empêcher une situation de s'empirer et aider la personne blessée à se rétablir rapidement.



33

Premiers soins en santé mentale

Les PSSM sont l'aide apportée aux personnes qui commencent à manifester un problème de santé mentale, traversent une crise psychologique ou voient leur santé mentale se détériorer.

Plus de 500 000 personnes au Canada ont suivi une formation depuis 2007.



Mental Health Commission of Canada Commission de la santé mentale du Canada

Premiers soins en santé mentale au Canada



34


Cours de premiers soins en santé mentale

Le cours de PSSM n'enseigne pas aux gens comment devenir des thérapeutes, mais plutôt comment :

- reconnaître les signes et les symptômes des problèmes de santé mentale;
- fournir une assistance initiale; et
- orienter une personne vers l'aide professionnelle appropriée.

Tout comme la RCP permet à des personnes sans formation clinique d'aider des gens à la suite d'une crise cardiaque, la formation en PSSM habilite une personne à venir en aide à une autre qui vit une crise psychologique, comme un comportement suicidaire.

Dans les deux cas, l'objectif consiste à aider une personne jusqu'à ce qu'on puisse déterminer l'aide professionnelle nécessaire.




35

Les cinq gestes de base des PSSM

Dans le cours sur les PSSM, vous acqurez une solide compréhension des cinq gestes de base **AÉRIE** :

- Analyser le risque de suicide ou de blessure
- Écouter sans porter de jugement
- Rassurer
- Inciter la personne à obtenir de l'aide professionnelle
- Encourager la recherche de soutien supplémentaire

AÉRIE est le cadre permettant d'avoir une conversation de confiance sur la santé mentale avec sa famille, ses amis, ses collègues et des étrangers.



36



37



38



39

Sujitha Ratnasingham, principale auteure du document *Opening Eyes, Opening Minds*, a écrit :

«Le fardeau de la maladie mentale et de la toxicomanie dans la province de l'Ontario est plus d'une fois et demie celui du cancer et sept fois celui de toutes les maladies infectieuses lorsqu'on tient compte des capacités réduites. On estime que les problèmes de santé mentale et les maladies mentales coûtent à l'économie canadienne environ 51 milliards de dollars par année.» [Traduction libre]



40

«Si nous voulons sérieusement traiter la maladie mentale, elle ne doit pas être considérée comme plus honteuse qu'une maladie du cœur, le cancer, le VIH-Sida ou le diabète. Au Canada, plus de 350 000 personnes vivent avec la schizophrénie et autant avec un trouble bipolaire. Pour placer ces chiffres dans leur contexte, 65 000 personnes vivent avec le VIH/SIDA.» [Traduction libre]



41

Commission de la santé mentale du Canada



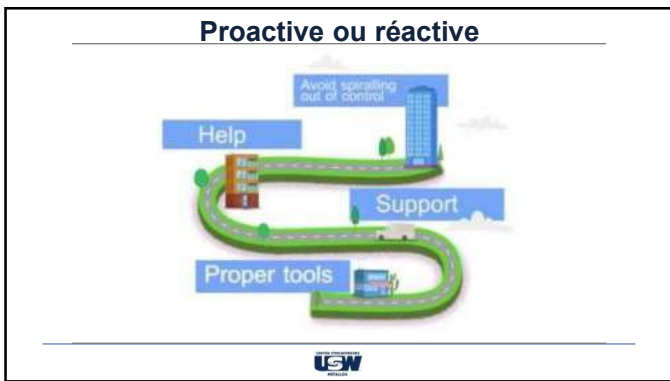
42



43



44



45

Catégories de problèmes de santé mentale



- Troubles de l'humeur
- Troubles anxieux
- Troubles psychotiques
- Troubles liés à l'usage d'une substance psychoactive



46

Les deux troubles de l'humeur les plus courants

- 1) La dépression
- 2) Le trouble bipolaire



47

J'avais un chien noir



48

La dépression



49

Nous a quitte, mais nous ne l'oublions pas.



50

Le trouble bipolaire

Carrie Fisher a reçu un diagnostic à l'âge de 29 ans et a poursuivi une carrière fructueuse. Grâce aux médicaments et aux traitements, elle a pu jouir de tous les aspects de sa vie (sur le plan familial, social et professionnel).



51

Le trouble bipolaire



52

Certains troubles anxieux communs

- Trouble panique
- Agoraphobie
- Trouble obsessionnel-compulsif
- Trouble de stress post-traumatique



53

Symptômes d'une crise de panique

- Sentiment de mort ou de danger imminent
- Peur de perdre le contrôle ou de mourir
- Rythme cardiaque élevé et battements de cœur
- Transpiration
- Tremblements ou agitation
- Souffle court ou serrement dans la gorge
- Frissons
- Bouffées de chaleur
- Nausées
- Crampes abdominales
- Douleurs à la poitrine
- Maux de tête
- Étourdissements ou évanouissement
- Engourdissement ou sensation de picotement
- Sentiment d'irréalité ou de détachement



54

Trouble panique



55

Agoraphobie



56

Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)



57

Trouble de stress post-traumatique (TSPT)




58


Symptômes types d'anxiété

Symptômes émotionnels :

- Sentiment d'inquiétude ou d'effroi
- Nervosité ou instabilité
- Agitation ou irritabilité
- Envisager le pire et être attentif aux signes de danger

Symptômes physiques :



- Battements de cœur ou rythme cardiaque rapide et essoufflement
- Transpiration, tremblements et mouvements convulsifs
- Maux de tête, fatigue et insomnie
- Maux d'estomac, besoins fréquents d'uriner, diarrhée



59

Deux troubles psychotiques courants

- 1) Schizophrénie
- 2) Trouble psychotique induit par une substance

60

Définitions de la schizophrénie et du trouble psychotique induit par une substance

Schizophrénie : la schizophrénie est définie par la manifestation de plusieurs symptômes de psychose entraînant des difficultés importantes de fonctionnement. Les symptômes (hallucinations, idées délirantes, désorganisation du discours et du comportement, idées négatives) sont présents pendant au moins un mois.

Trouble psychotique induit par une substance : dans ce trouble, la perte de contact avec la réalité est apparue pendant ou peu de temps après la consommation de substances comme l'alcool, les drogues ou les médicaments.



61

Signes et symptômes d'un trouble psychotique

- Perturbation du sommeil et de l'appétit
- Hygiène personnelle et apparence négligées
- Manque d'énergie et de motivation
- Humeur changeante (par exemple, devenir anormalement surexcité, puis dépressif en quelques minutes)
- Difficulté à se concentrer ou à maintenir son attention pendant de longues périodes
- Perte d'intérêt à l'égard des activités habituelles, du travail, des études ou des amis
- Émotions modifiées (par exemple, paraître différent aux yeux de son entourage, détaché ou coupé du monde)
- S'éclater de rire ou se mettre en colère sans raison
- Idées délirantes, c'est-à-dire des idées étranges ou fausses, préoccupations ou croyances bizarres (par exemple, avoir l'impression que les pensées sont contrôlées par une force extérieure ou que la nourriture est contaminée)
- Pensées confuses et incohérentes (par exemple, difficulté à suivre une conversation ou propos illogiques ou vagues)
- Comportements inhabituels (par exemple, s'isoler ou se mettre à consommer pour la première fois de l'alcool ou des drogues ou en consommer plus qu'à l'habitude)



62

Symptômes d'une épisode psychotique

- Hallucinations :
 - Entendre une ou des voix que personne d'autre n'entend.
 - Voir des choses que personne d'autre ne voit.
 - Sentir des odeurs que personne d'autre ne sent.
 - Ressentir des sensations physiques inhabituelles, par exemple, avoir l'impression d'être touché par une personne invisible).



63

Symptômes d'un épisode psychotique (suite)

- Idées délirantes, comme :
 - Impression de pouvoir contrôler la pensée des autres ou impression que d'autres personnes contrôlent nos pensées.
 - Impression d'être surveillé, suivi ou persécuté.
 - Avoir le sentiment d'être différent des autres et d'avoir changé.



64

Symptômes d'un épisode psychotique (suite)

- Pensées désorganisées, comme :
 - Passer rapidement d'un sujet à l'autre.
 - Donner des réponses peu ou pas liées au sujet de la question.
- Comportement moteur anormal, comme :
 - Être agité ou, au contraire, être moins réactive à l'environnement.
 - Connaître des difficultés à organiser ses actions vers un but.



65

Symptômes d'un épisode psychotique (suite)

- Symptômes négatifs, comme :
 - Diminution de l'expression émotionnelle.
 - Diminution de la motivation.
 - Diminution de la capacité à éprouver du plaisir.
 - Manque d'intérêt pour les interactions sociales.



66

Vivre avec la schizophrénie



67

Trouble psychotique induit par une substance

Ce trouble peut survenir après avoir pris une trop grande quantité d'une drogue particulière, une réaction indésirable en raison du mélange de substances, pendant l'arrêt d'une drogue ou lorsqu'une personne connaît des problèmes de santé mentale sous-jacents.

Même s'il n'est pas réellement vrai qu'un type particulier de drogue peut soudainement déclencher une maladie mentale grave lorsqu'une personne n'en avait aucune, la maladie mentale est un prédicteur de l'abus de substances psychoactives, et une personne sujette à une psychose peut déclencher un trouble psychotique lors d'intoxication excessive.



68

Substances toxicomanogènes

- Alcool
- Cannabis
- PCP (poussière d'ange), LSD (acide) et d'autres hallucinogènes
- Inhalants, comme les diluants pour peintures et la colle
- Analgésiques opioïdes, comme la codéine, l'oxycodone, l'héroïne
- Sédatifs, somnifères et anxiolytiques (médicaments pour l'anxiété comme tranquillisants)
- Cocaïne, méthamphétamines et autres stimulants
- Tabac/nicotine



69

Les symptômes d'un trouble lié à l'usage d'une substance psychoactive sont regroupés dans quatre catégories :

- **Contrôle altéré** : une envie ou un besoin irrésistible d'utiliser une substance; désir de réduire ou de contrôler l'utilisation d'une substance ou tentatives infructueuses de le faire.
- **Problèmes sociaux** : l'utilisation d'une substance nuit à l'achèvement de tâches majeures au travail, à l'école ou à la maison; abandon ou diminution des activités sociales, professionnelles en raison de l'utilisation de la substance.
- **Usage à risque** : une substance est utilisée dans des contextes à risque; usage continu malgré les problèmes connus.
- **Effets des substances** : tolérance (besoin de quantités plus grandes pour obtenir le même effet; symptômes de privation (différents pour chaque substance).



70

La guérison exige du travail



71

Vous souhaitez en savoir plus ! Le Syndicat des Métallos offre un cours d'une semaine : « Promouvoir la santé mentale dans le lieu de travail et le syndicat ».



72



73



74
