**[La maladie mentale ; quelles en sont les causes?](http://alpabem.qc.ca/la-maladie-mentale-quelles-en-sont-les-causes/" \o "Permalien vers La maladie mentale ; quelles en sont les causes?)**

Qu’est-ce qui cause la maladie mentale ? Voilà une question que vous vous êtes sûrement déjà posée? Y avez-vous trouvé une réponse? De mon côté, j’ai fait quelques lectures pour me rendre compte qu’il y a plusieurs « causes » au déclenchement de la maladie mentale. Attention, ici il n’est pas question de trouver un coupable, mais bien une explication à cette dure réalité qu’est la maladie mentale.

**Les déclencheurs de la maladie mentale**

Tout d’abord, malgré la recherche réalisée dans ce domaine, on ne connait pas encore les causes de chacune des maladies mentales. Toutefois, il est clair qu’il existe des facteurs déclenchants, souvent identifiés comme étant des événements douloureux favorisant l’apparition de la maladie comme : la perte d’un être cher, un divorce, la perte d’un emploi, un accident ou une maladie physique grave.

En rapport à ces évènements troublants, chaque individu réagit différemment, et ce, en fonction de son tempérament, de sa personnalité et de son expérience. Certaines personnes ont une vulnérabilité accrue au stress, elles présentent donc davantage de possibilités d’y répondre négativement.

**Le stress peut-il déclencher une maladie mentale ?**

En fait, la santé mentale est un continuum sur lequel nous évoluons tous à notre manière (de maladie à santé). Ce continuum est parsemé d’évènements de la vie qui font varier notre position. Une personne qui présente une vulnérabilité au stress peut se situer un peu plus près du pôle maladie, sans toutefois y être collée.

Si cette personne a de bons moyens de gérer le stress et de faire face aux évènements, elle ne se rapprochera pas davantage du pôle maladie. Par contre, si elle contrôle mal le stress et les émotions qu’il engendre, elle risque de basculer un peu plus vers ce même pôle. Il est donc important pour chaque personne de reconnaitre où elle se situe en général et d’être capable d’établir ce qui peut faire varier sa position sur le continuum.

**La maladie mentale expliquée par la génétique ?**

Cependant, il n’y a pas que les évènements de la vie qui peuvent déclencher l’apparition de la maladie mentale. On sait aujourd’hui qu’il y a une origine biologique à certaines maladies. Grâce à la technologie et à la science, le cerveau est de mieux en mieux connu et les chercheurs ont identifié certaines substances, entre autres la sérotonine et la dopamine (neurotransmetteurs jouant un rôle important dans le développement des maladies mentales) comme facteurs non négligeables.

Malheureusement, il n’existe pas encore de test rapide et précis (ex. : prise de sang) pour déterminer si une personne présente une déficience ou une surproduction de neurotransmetteurs.

**La génétique oui, mais pas la seule cause**

Pour certaines maladies, les facteurs génétiques sont plus importants. Par contre, ils ne sont jamais les seuls en cause.

*Des chercheurs statuent qu’il est de plus en plus évident que le trouble bipolaire soit probablement transmis génétiquement, ce qui explique l’incidence plus élevée de la maladie au sein d’une même famille.*

Alors que la maladie touche de trois à quatre personnes sur 10 000 dans la population en général, l’incidence augmente à 15 % dans une même famille. Cependant, il faut se rappeler que la maladie mentale est la résultante de plusieurs facteurs et qu’à partir du moment où il un diagnostic est émis, il appartient à la personne atteinte de prendre en charge sa santé et de se repositionner sur le continuum.

**Mauvaises habitudes de vie et maladie mentale ?**

Il est clair que plusieurs autres facteurs ont un impact négatif sur la santé mentale tels que la consommation abusive d’alcool, la consommation de drogue, une mauvaise alimentation, un sommeil inadéquat, etc. Si ces facteurs peuvent faire varier votre position sur le continuum vers la maladie, il en existe sûrement qui peuvent vous amener dans l’autre direction.

**Quoi faire pour avoir une bonne santé mentale ?**

Voici quelques exemples : l’estime de soi, la communication efficace, la gestion du stress, la reconnaissance de ses émotions, avoir un bon réseau social, etc. L’important, lorsque nous sommes confrontés à la maladie mentale, c’est de s’outiller adéquatement.