

# Ma santé mentale, j'en prends soin!

La santé mentale, c'est l'état de bien-être que nous ressentons lorsque nous sommes en harmonie avec nous-même, les autres et notre environnement.

CETTE BROCHURE VOUS PROPOSE DE L'INFORMATION POUR :

- Prendre soin de votre santé mentale et de celle de vos proches
- Mieux comprendre les maladies mentales et les moyens pour se rétablir
- Connaître les ressources professionnelles et communautaires sur lesquelles vous pouvez compter en cas de problème

Pour profiter de la vie au maximum et réaliser notre plein potentiel, il est tout aussi important que nous prenions soin de notre santé mentale que de notre santé physique. Mais dans le tourbillon quotidien, nous ne mettons pas toujours notre bien-être en priorité. Nous accumulons du stress, nous oublions de prendre soin de nous-même et de nos relations avec les autres. À la longue, cela peut mener à un inconfort ou à des malaises.

Cela peut même contribuer au développement de certaines maladies mentales, comme la dépression ou les troubles anxieux. Prendre soin de sa santé mentale, cela signifie rechercher **un équilibre** entre tous les aspects de sa vie : personnel, familial, social et professionnel. Cela veut aussi dire s'outiller pour faire face aux difficultés. Et pour les personnes qui souffrent d'une maladie mentale, cela veut également dire prendre les moyens pour se rétablir.

## AVEC L'APPUI DE :

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec / Institut universitaire en santé mentale Douglas / Collège des médecins du Québec / Fédération des médecins omnipraticiens du Québec / Fédération des médecins spécialistes du Québec / Association des médecins psychiatres du Québec / Ordre des psychologues du Québec / Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec / Revivre / Fondation des maladies mentales / Association canadienne pour la santé mentale / Société québécoise de la schizophrénie / Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale / Association québécoise de prévention du suicide / Phobies-Zéro



+ Prends  
soin de  
**toi**+

AstraZeneca 

espresso

4521, rue Clark, Montréal (Québec) H2T 2T3  
t. 514.286.9696 f. 514.284.9152 [espressocommunication.com](http://espressocommunication.com)

Date : 25 novembre 2010  
Client : Acti-Menu  
Projet : ACT0901-12 pages  
Numéro d'épreuve: 10

Version : Française  
Format fermé : 8,25" x 11"  
Format ouvert : 16,5" x 11"  
Couleurs : CMYK



# / Connaissez-vous vos forces ?

Certaines habitudes de vie et certaines façons de penser ou d'agir sont **des forces que nous pouvons développer tout au long de notre vie**. Elles contribuent à maintenir un bon équilibre et une bonne santé mentale. Elles favorisent aussi le rétablissement si on souffre d'une maladie mentale.

Le test\* qui suit vous permet de faire le point sur vos forces actuelles et de cibler celles que vous pourriez vouloir développer. Pour chacun des énoncés, cochez la case qui correspond le mieux à votre situation ou à votre façon de faire en général. **Pensez surtout aux 2 derniers mois.**

LA PLUPART  
DU TEMPS

SOUVENT

PARFOIS

RAREMENT

## MES HABITUDES DE VIE

Je fais de l'activité physique presque tous les jours.				
Je mange sainement.				
Je dors bien et suffisamment.				
Je contrôle bien mes sources de stress.				
Je suis capable de me relaxer.				
Je vis dans un milieu que je trouve agréable.				
Ma consommation d'alcool reste modérée (entre 0 et 2 consommations par jour).				
J'évite de consommer des drogues.				

## MA VISION DE LA VIE

J'essaie de vivre le moment présent, plutôt que de ruminer le passé ou de m'inquiéter pour l'avenir.				
J'ai tendance à accorder de l'importance au bon côté des gens et des choses.				
J'essaie d'apprendre des difficultés que je vis.				
J'exerce ma créativité pour m'exprimer ou trouver des solutions.				
J'ai un bon sens de l'humour.				
Je trouve que la vie vaut la peine d'être vécue.				

## MA FAÇON DE RÉAGIR

Je tente de m'adapter aux situations que je ne peux pas changer.				
J'essaie de changer les situations que je pense pouvoir changer.				
Je suis capable de reconnaître mes erreurs.				
Je m'adapte bien au changement.				
Je sens que j'ai du pouvoir sur ma vie.				

**\*Mise en garde : ce questionnaire est un outil de sensibilisation et ne doit pas être interprété comme un diagnostic médical ni remplacer les recommandations d'un professionnel de la santé.**

LA PLUPART  
DU TEMPS

SOUVENT

PARFOIS

RAREMENT

**MA FAÇON D'ORGANISER MA VIE**

Je suis capable d'établir des priorités parmi mes obligations.

Je me réserve du temps à moi.

Je passe du temps de qualité avec les membres de ma famille et mes amis.

**MES RELATIONS AVEC LES AUTRES**

Je suis bien entouré(e).

Je demande du soutien quand j'en ressens le besoin.

J'arrive à exprimer mes émotions.

Je respecte les autres, même lorsque nos opinions divergent.

Je suis capable de m'affirmer et de me faire respecter.

**MA RELATION AVEC MOI-MÊME**

Je réponds adéquatement à mes besoins.

Je reconnais et je respecte mes limites.

Je peux bien faire les choses sans chercher la perfection à tout prix.

J'apprécie les compliments qu'on me fait.

Je suis capable de recevoir une critique sans me sentir dévalorisé(e).

Je m'aime comme je suis, avec mes qualités et mes limites.

**CALCULEZ VOTRE TOTAL**


## Interprétez vos résultats

Les énoncés pour lesquels vous avez coché **La plupart du temps** ou **Souvent** sont les forces sur lesquelles vous pouvez compter pour jouir de la vie et relever les défis qui se présentent à vous chaque jour. Ceux pour lesquels vous avez coché **Parfois** ou **Rarement** sont les forces que vous auriez avantage à développer pour vous sentir mieux.

Si vous avez coché **20 fois ou plus** **La plupart du temps** ou **Souvent**, vous êtes bien outillé pour traverser les difficultés. Vous pouvez tout de même consulter les pages suivantes pour en savoir plus sur les forces que vous pourriez accroître.

Si vous avez coché **entre 15 et 19 fois** **La plupart du temps** ou **Souvent**, ou si vous notez que vous avez moins de forces dans une catégorie en particulier, c'est peut-être une indication qu'il est temps d'agir pour prendre soin de votre santé mentale, avant que des problèmes n'apparaissent.

Si vous avez coché **14 fois ou moins** **La plupart du temps** ou **Souvent**, ça ne signifie pas que vous avez une maladie mentale, mais vous auriez avantage à vérifier si vous en présentez certains signes (voir les pages 7 à 9 de la présente brochure) et à **discuter de votre situation avec un professionnel de la santé**. Pour obtenir de l'information, vous pouvez aussi faire appel à l'une des ressources communautaires répertoriées à la fin de la présente brochure.



## / Des forces pour une bonne santé mentale

Il est bon de savoir que **nous avons le pouvoir d'agir sur notre santé**. En travaillant à améliorer nos forces, nous pouvons garder ou retrouver un bon équilibre de vie et ainsi contribuer à notre santé, mentale et physique.

### FORCES

#### Un pas à la fois

Changer des habitudes de vie ou des façons de penser et d'agir, c'est possible! Nous pouvons commencer en nous fixant des objectifs réalistes, puis progresser à notre rythme. Le plus important, c'est de se faire confiance et de se rappeler que :

- des petits changements peuvent faire une grande différence.
- changer est une démarche personnelle qui demande **du temps** et de **la persévérance**. Il est normal de faire plusieurs tentatives avant d'intégrer une nouvelle habitude. Même ce que nous percevons comme des échecs peut nous faire avancer vers l'objectif visé.
- pour mettre les chances de notre côté, nous pouvons prendre **des moyens qui nous aident** à atteindre nos objectifs. Il peut s'agir de choses simples, comme s'inscrire à une activité pour bouger davantage ou pour se détendre.
- parfois, l'accompagnement **d'un professionnel de la santé**, comme un psychologue, peut faciliter la démarche. Il n'est pas nécessaire de souffrir d'une maladie pour travailler sur soi et apprendre à mieux se connaître avec l'aide d'un professionnel et ainsi faire face plus facilement aux tracés de la vie.

## Mes habitudes de vie

- L'activité physique a un impact positif sur la santé mentale. Elle procure une meilleure humeur, un meilleur sommeil, un regain d'énergie, une sensation de bien-être, une diminution du stress et de l'anxiété. Il est recommandé de faire **30 minutes d'activité physique modérée** par jour, qui peuvent être réparties en blocs d'au moins 10 minutes (ex. : 2 × 15 minutes, 3 × 10 minutes). Le secret pour que ça dure est de trouver une activité que nous aimons et de lui accorder une place dans notre horaire.
- **Un sommeil de qualité et en quantité suffisante** est primordial pour la santé et a des conséquences positives sur l'humeur, le stress, la motivation, la concentration et la mémoire.
- L'énergie et les nutriments nécessaires à une bonne santé globale se trouvent dans **une alimentation saine** comprenant :
  - une abondance de fruits et de légumes
  - une variété de pains et de céréales à grains entiers
  - du poisson, de la volaille, des viandes maigres, des légumineuses et des œufs
  - des produits laitiers à faible teneur en matière grasse
  - des sources de « bons » gras en quantité modérée (huile d'olive ou de canola ; margarine molle non hydrogénée faite d'huile d'olive ou de canola ; noix et graines, dont les graines de lin moulues)
  - entre 6 et 8 verres d'eau par jour
- Nous avons avantage à faire preuve **de prudence à l'égard des substances qui agissent sur le système nerveux** : l'alcool et la caféine sont à consommer avec modération, les médicaments sont à prendre comme ils ont été prescrits, tandis que les drogues illicites et le tabac devraient être évités.
- À la longue, un niveau de stress élevé peut devenir toxique. **Gérer son stress** signifie en déterminer les sources et chercher des moyens pour le diminuer. Le stress peut provenir de situations nouvelles, imprévisibles ou menaçantes auxquelles nous faisons face (par exemple, un nouvel emploi, un examen ou un surcroît de travail). Il découle aussi en grande partie de notre façon de percevoir les choses : moins nous nous croyons capable de maîtriser une situation, plus le stress est élevé. Mais attention : un niveau de stress trop bas peut aussi être nocif et entraîner une perte de motivation.
- Nous ressentons plus de bien-être lorsque nous nous trouvons dans **un milieu de vie agréable**. Pour apaiser l'esprit, il suffit parfois de réduire certains irritants en faisant de petites choses, comme éteindre la télévision pendant les repas ou ranger les vêtements qui traînent. Se sentir bien dans son environnement extérieur et dans son milieu de travail a aussi un effet positif sur la santé.

## Des gras essentiels!

Les acides gras **oméga-3** sont essentiels à la santé. Ils contribuent, entre autres, au bon fonctionnement du corps et du cerveau. Les poissons gras, comme le saumon, le maquereau, la sardine, le hareng et la truite en sont d'excellentes sources. Une bonne raison d'en manger au moins 2 fois par semaine, frais ou en conserve, mais non fumés. L'huile de canola et les graines de lin moulues fournissent aussi des oméga-3, mais en quantité plus minime.

## Ma relation avec moi-même

**L'estime de soi** est essentielle à la santé mentale. Elle se construit en développant notre capacité à :

- nous aimer tel que nous sommes, avec nos qualités et nos défauts ;
- respecter nos propres besoins ;
- apprécier les compliments tout autant que les critiques constructives ;
- éprouver de la satisfaction pour ce que nous faisons ;
- prendre les moyens pour réaliser nos rêves ;
- penser à nous-même de manière positive.

## Ma vision de la vie

**La vie se passe ici et maintenant.** Ruminer le passé et se tracasser pour l'avenir sont les pires ennemis du bien-être psychologique. Nous pouvons tirer des leçons du passé, mais vivre sans cesse dans les souvenirs, bons ou mauvais, nous empêche de profiter du présent. Et il est bon d'avoir des projets et de faire preuve de prévoyance, mais nous épuisons notre énergie en vain en nous inquiétant constamment pour l'avenir.

**La créativité**, c'est l'habileté à imaginer les choses d'une façon différente et à ouvrir la porte à des possibilités nouvelles. Nous pouvons la mettre en pratique dans toutes sortes de situations, pas seulement dans le domaine des arts ! Faire preuve de créativité est bien utile, entre autres, pour voir ses problèmes sous un angle différent. **L'humour** aussi peut nous aider à prendre du recul par rapport aux événements et à dédramatiser certaines situations. De même, **nous sentir lié aux autres** et à la nature permet d'élargir notre perspective sur les événements et de donner du sens à notre vie.

**Le regard que nous portons sur la vie** a un impact sur notre humeur et sur nos émotions. Si nous avons tendance à « porter des lunettes noires », c'est-à-dire à mettre l'accent sur les problèmes, à imaginer que les choses vont mal tourner, que les gens ont de mauvaises intentions ou que tout va toujours de travers, il est temps de travailler à éclaircir nos lunettes. Il ne s'agit pas de tout voir en rose, mais d'adopter une vision :

- plus juste, en prêtant attention aux aspects positifs aussi bien qu'aux points négatifs d'une situation ;
- plus souple, en tenant compte de la perception des autres ;
- plus réaliste, en nous fixant des objectifs que nous pouvons atteindre.

**En abordant les difficultés comme des occasions de se dépasser et d'utiliser ses forces**, plutôt que comme des injustices ou des fatalités, nous avons un plus grand sentiment de contrôle sur notre vie.

## Ma façon de réagir

Dans certaines situations, il est bon de prendre du recul et de s'accorder du temps pour juger des choses. S'il s'agit **d'une situation sur laquelle nous n'avons pas de contrôle**, rien ne sert de combattre ; il vaut mieux lâcher prise et chercher à nous y adapter. S'il s'agit **d'une situation que nous pouvons changer**, nous avons toujours la possibilité de nous demander si ça en vaut la peine ou si nous préférons garder notre temps et notre énergie pour d'autres choses. Cette attitude permet d'avoir du pouvoir sur notre propre vie.

**Savoir reconnaître que nous nous sommes trompé ou que nous avons eu tort** est un signe de souplesse et de maturité. Mais reconnaître nos erreurs ne signifie pas nourrir la culpabilité ou la honte, des sentiments qui font perdre la confiance en soi et l'énergie. Il s'agit plutôt de nous donner la chance d'apprendre de toutes nos expériences et de ne pas nous en faire avec les imperfections. Après tout, nous faisons tous des erreurs !

**Savoir s'adapter aux changements** est un autre signe de souplesse. La vie est toujours en mouvement, aussi bien s'y habituer ! Cela implique parfois de faire le deuil de la réalité d'avant pour pouvoir ensuite nous ouvrir à une nouvelle étape, pleine de possibilités.

## Ma façon d'organiser ma vie

Il est très utile d'organiser notre temps si nous voulons **maintenir un équilibre entre tous les aspects de notre vie** : les relations affectives, les loisirs et le travail. Nous pouvons prendre l'habitude de :

- classer nos obligations par ordre de priorité, en mettant en tête de liste ce qui est vraiment urgent et important pour nous.
- planifier notre horaire, en prévoyant du temps pour chaque chose qu'on a mise sur notre liste.
- dire non à certaines demandes ou de les reporter à plus tard.

## Mes relations avec les autres

**Avoir un réseau de personnes** avec qui nous aimons passer de bons moments et sur qui nous pouvons compter quand ça va moins bien est un atout précieux dans la vie. Les petits plaisirs sont plus agréables et les problèmes, moins lourds quand nous osons les partager. Être là pour les autres en retour nous fait aussi du bien.

**Pour créer des liens harmonieux** avec les autres, il est important d'apprendre à **exprimer clairement nos émotions, nos besoins et nos limites**, tout comme il est important d'apprendre à écouter les autres en retour. Et cela, en évitant d'accuser ou de juger et en cultivant le respect et l'ouverture à la différence.

A woman with dark hair tied back, wearing a bright red quilted jacket, is smiling and looking down. She is sitting in a field of tall, dry grass. The background shows a blue sky with light clouds.

## / Mieux connaître les maladies mentales

Chaque année, des milliers de Canadiennes et de Canadiens sont touchés par une forme ou une autre de maladie mentale. **Une personne sur cinq en souffre au cours de sa vie. Ce sont des individus de tous les âges et de tous les milieux.**

Les maladies mentales sont **causées par un ensemble de facteurs de diverses natures** (biologique, psychologique, sociale, économique, environnementale). Elles peuvent être déclenchées par une situation comme un conflit au travail ou à la maison, un niveau de stress élevé ou une maladie physique.

## MALADIES

### Des signes à reconnaître

Les personnes qui traversent un épisode de maladie mentale vivent **des changements** dans leur humeur, leurs émotions, leurs comportements ou leurs relations avec les autres. Elles ressentent aussi **divers malaises physiques**. Il devient alors difficile d'apprendre, de travailler, de prendre des décisions, de s'amuser, de communiquer ou de prendre soin de soi. Certaines personnes éprouvent une souffrance si grande qu'elles s'isolent et peuvent même penser à s'enlever la vie.

## La dépression

La dépression est le trouble de santé mentale le plus diagnostiqué au Canada. **Si certains des symptômes suivants sont présents depuis au moins 2 semaines**, il pourrait s'agir d'une dépression.

- **Sentiment de tristesse ou de vide**
- **Irritabilité**
- **Perte de plaisir ou d'intérêt pour les activités habituelles**
- Fatigue, manque d'énergie
- Insomnie ou tendance à trop dormir
- Changement dans l'appétit
- Perte ou augmentation de poids
- Sentiment de dévalorisation, image de soi négative
- Isolement
- Apparition de malaises physiques, comme des maux de tête, de dos, d'estomac
- Agitation, difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Sentiment de désespoir, idées suicidaires : **dans ce cas, consulter sans attendre**

Voici un aperçu de quelques maladies mentales et des signes ou symptômes qu'elles peuvent présenter.

## Le trouble bipolaire

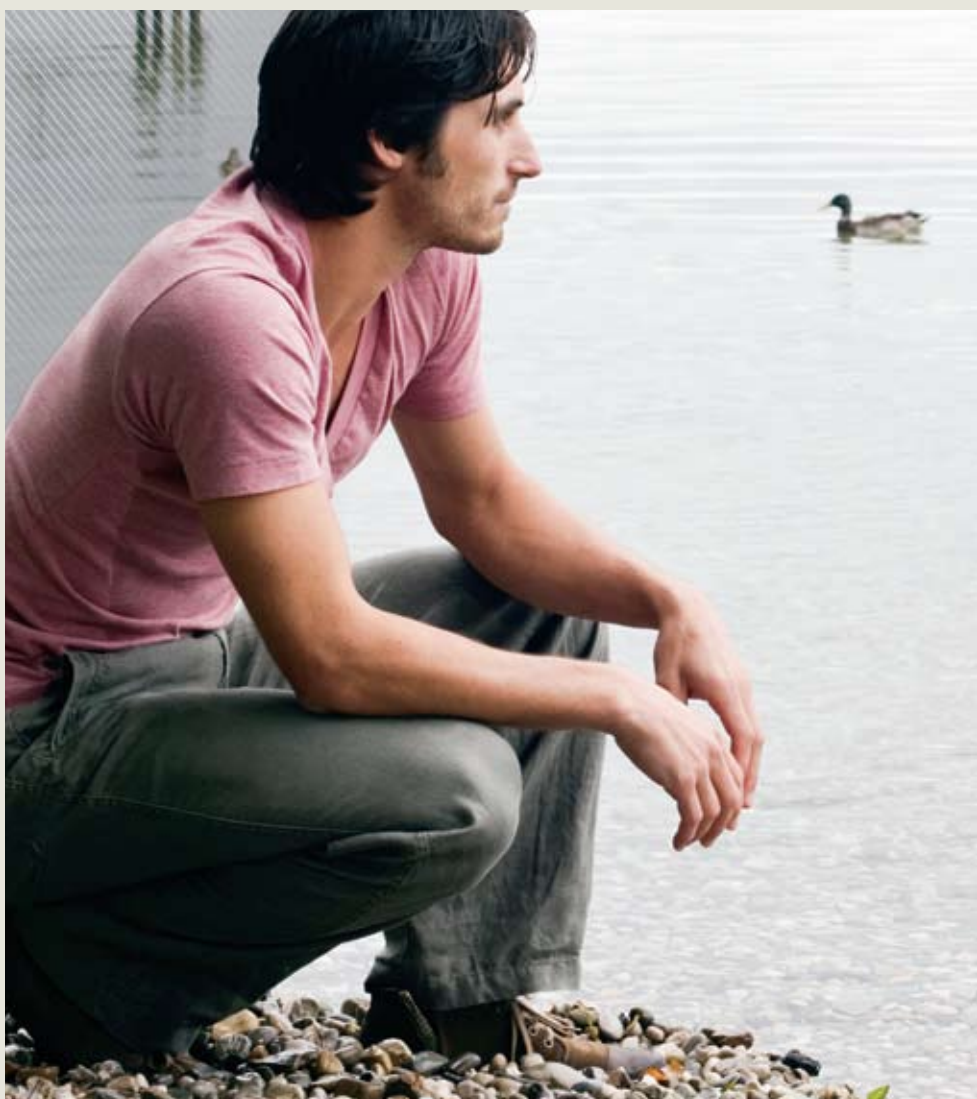
Cette maladie entraîne des changements d'humeur intenses : des phases de manie et des phases de dépression se succèdent, à un rythme qui varie selon les gens. Ces phases peuvent se manifester avec les signes suivants.

### Phase de manie

- Sentiment d'euphorie
- Haute estime de soi ou idées de grandeur
- Diminution des heures de sommeil
- Augmentation de l'énergie
- Agitation
- Augmentation du débit de la parole
- Pensées rapides
- Difficulté à fixer son attention sur quelque chose ou à se concentrer
- Augmentation des activités (sociales, professionnelles, etc.)
- Comportements à risque (sur le plan financier ou sexuel, par exemple)

### Phase de dépression

Les signes s'apparentent à ceux de la dépression.





## Le trouble d'anxiété généralisé

Le trouble d'anxiété peut être en cause si les signes suivants sont présents depuis des mois :

- Inquiétude constante ou excessive par rapport aux événements
- Insomnie ou tendance à trop dormir
- Agitation, difficulté à se concentrer
- Malaises physiques (douleurs musculaires, maux de tête, maux d'estomac, difficulté à respirer, etc.)

## Le trouble obsessionnel-compulsif

Une personne qui souffre de trouble obsessionnel-compulsif est angoissée par une idée qui revient toujours (obsession) et, pour se calmer, elle répète le même comportement (compulsion). Elle peut, par exemple, se laver les mains constamment pour éviter d'avoir des microbes ou encore vérifier des dizaines de fois que la porte est bien verrouillée avant de quitter la maison. Lorsque ces comportements nuisent à la vie personnelle, familiale et professionnelle des personnes atteintes, il vaut mieux qu'elles consultent un professionnel pour retrouver le bien-être.

## Les phobies

Les phobies sont des peurs intenses et incontrôlables qui peuvent être provoquées par une situation, un élément naturel, un objet ou un animal.

## La schizophrénie

Une personne atteinte de schizophrénie peut :

- avoir de la difficulté à distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas
- entendre des voix, sentir des odeurs, voir des choses qui n'existent pas
- s'isoler
- se comporter d'une manière étrange
- croire que son entourage lui est hostile ou se sentir persécuté
- tenir des propos incohérents
- manquer de motivation
- sembler ne pas ressentir d'émotions

La maladie commence parfois très progressivement, mais elle peut aussi apparaître soudainement.

## Le trouble panique

Une attaque de panique, c'est une angoisse qui frappe brutalement et sans raison apparente, et qui entraîne des malaises physiques :

- Accélération du rythme cardiaque
- Transpiration
- Suffocation
- Tremblements

La personne qui la vit peut aussi croire qu'elle fait une crise cardiaque ou qu'elle va mourir. On parle de trouble panique lorsque plusieurs crises semblables surviennent et nuisent à notre capacité de fonctionner normalement.

## Et les jeunes?

Attention, les manifestations peuvent être un peu différentes chez les jeunes. Un adolescent peut exprimer sa souffrance par la consommation d'alcool ou de drogues, par exemple. Chez un enfant, des maux de ventre répétés peuvent révéler une anxiété de séparation ou une phobie scolaire.

« On se donne bien de la peine et on s'impose bien des privations pour guérir le corps ; on peut bien, je pense, en faire autant pour guérir l'âme. »

George Sand



## / Vers le rétablissement

Avec du soutien et un traitement approprié, il est possible de se rétablir d'une maladie mentale et de retrouver son équilibre. Dans plusieurs cas, cela signifie guérir. Cela peut aussi vouloir dire avoir une vie significative et satisfaisante malgré la présence d'une maladie qui demande un traitement à long terme.

### RÉTABLISSMENT

#### Un traitement à plusieurs volets

Si vous reconnaissez chez vous certains des signes de maladies présentés dans cette brochure, n'hésitez pas à **consulter rapidement un professionnel de la santé**, comme un médecin, un psychologue ou un travailleur social. Celui-ci évaluera la situation avec vous et, au besoin, vous recommandera un traitement et une démarche qui vous conviennent pour vous rétablir.

Le traitement des maladies mentales varie selon la maladie et selon les individus, mais il s'appuie généralement sur **une combinaison de psychothérapie, de médicaments et d'autres stratégies pour retrouver son équilibre**.

Tous les aspects du traitement sont importants et se complètent. Les recherches montrent, par exemple, que la médication est plus efficace pour prévenir les risques de rechute si elle est combinée à un traitement psychologique.

#### Les clés du rétablissement

Pour retrouver votre équilibre, vous avez avantage à :

- participer activement à votre psychothérapie ;
- aller à vos rendez-vous avec les professionnels de la santé ;
- respecter la posologie et la durée de votre médication ;
- adopter et maintenir un mode de vie équilibré ;
- faire équipe avec les personnes qui vous soutiennent ;
- toujours consulter un professionnel de la santé avant de modifier ou d'arrêter un aspect de votre traitement, même si vous allez mieux.

## La psychothérapie

La psychothérapie est un volet essentiel au rétablissement. Elle nous aide à déterminer les émotions, les pensées et les comportements qui nuisent à notre bien-être mental. Elle nous permet de prendre conscience de nos blessures, de développer nos forces, de retrouver un meilleur équilibre et de vivre une vie qui nous satisfait davantage.

S'investir dans son traitement et établir une relation de confiance avec son thérapeute sont les bases du succès d'une psychothérapie. Dès la première rencontre avec le professionnel choisi, nous avons avantage à nous assurer que son approche et le plan de traitement qu'il propose nous conviennent.

Pour trouver un professionnel reconnu, on peut demander conseil à son médecin ou consulter les ressources à la dernière page de cette brochure.

Les frais des consultations en bureau privé ne sont pas couverts par l'assurance maladie du Québec, mais la plupart des programmes privés d'assurance en remboursent une partie. Les services psychologiques peuvent aussi donner droit à un crédit d'impôt.

## Des stratégies pour retrouver son équilibre

La maladie mentale a des effets sur tous les aspects de notre vie. Pour surmonter ces conséquences, retrouver une meilleure qualité de vie et prévenir les rechutes, il est utile de faire appel à certaines stratégies.

- Souvent, la maladie est l'occasion de prendre conscience que nous n'avons pas assez pris soin de nous-même et de notre santé. C'est le moment de nous mettre en tête de liste de nos priorités et de travailler à **développer les forces** dont il est question aux pages 4 à 6 de cette brochure.
- Il est important de ne pas s'isoler. Nous pouvons trouver aide et réconfort auprès de nos proches, mais aussi nous joindre à un groupe de soutien ou d'entraide pour **échanger avec des personnes qui vivent les mêmes choses que nous**.
- Même si nous sommes atteint d'une maladie, **nous sommes beaucoup plus qu'une personne malade**. Nous sommes un individu à part entière avec des intérêts, des compétences et des qualités. Il est bon de tourner notre attention vers ces parties saines en nous, plutôt que de se concentrer uniquement sur la maladie. Mettre l'accent sur ce qui va bien aide à aller de mieux en mieux!
- Même si le cœur n'y est pas toujours et que l'énergie nous manque, **garder un certain niveau d'activité**, tout en respectant nos limites, nous aide à nous sentir mieux. Nous pouvons nous fixer des petits objectifs réalistes durant la journée, en commençant, par exemple, par faire des activités qui nous font du bien.

## Les médicaments

Comme pour une maladie physique, des médicaments sont parfois essentiels pour traiter efficacement une maladie mentale. Ils ont pour but de rétablir l'équilibre chimique du cerveau. Divers types de médicaments peuvent être utilisés.

### Les antidépresseurs

Ils aident, dans les cas de dépression par exemple, à retrouver l'appétit, le sommeil, un meilleur niveau d'énergie et le sentiment de plaisir. Contrairement à une croyance répandue, les antidépresseurs ne créent pas de dépendance.

### Les stabilisateurs de l'humeur

Ils peuvent être utilisés pour traiter les dérèglements de l'humeur, comme ceux que vivent les personnes souffrant du trouble bipolaire, par exemple.

### Les anxiolytiques

Ils sont parfois requis pour traiter certains troubles anxieux.

### Les antipsychotiques (ou neuroleptiques)

Ils sont utilisés dans les cas où la personne vit des épisodes psychotiques : perte de contact avec la réalité, pensées confuses, délires, etc.

## Un petit mot sur les produits naturels

Il est toujours prudent de se renseigner auprès d'un pharmacien avant de consommer des produits naturels. Certains d'entre eux peuvent provoquer des effets indésirables ou avoir des interactions dangereuses avec des médicaments. Dans certains cas, il peut aussi y avoir des contre-indications.



## Combattre les préjugés

Les préjugés sont souvent l'une des pires sources de souffrance pour les personnes touchées par la maladie mentale. La meilleure façon de les combattre, c'est d'OSER S'INFORMER sur les maladies mentales.

## Aider un proche

Si une personne de votre entourage semble souffrir d'un problème de santé mentale, n'hésitez pas à lui faire part de vos inquiétudes. En évitant de la juger, encouragez-la à consulter un professionnel de la santé. Vous pouvez aussi lui proposer de lire la présente brochure. Si son comportement (ex. : isolement, don d'objets importants) ou ses propos (ex. : J'aimerais mieux disparaître), vous font craindre qu'elle pense au suicide, **n'hésitez pas à lui demander sans détour si elle pense à s'enlever la vie** et si elle a un plan pour le faire. Il faut savoir que **chez les adolescents**, le délai entre la pensée suicidaire et le passage à l'acte est souvent beaucoup plus court que chez les adultes.

## Prévenir le suicide

La majorité des personnes qui s'enlèvent la vie ou qui tentent de le faire souffrent d'une maladie mentale.

**Si vous pensez au suicide ou si vous craignez qu'une personne de votre entourage pense à s'enlever la vie, allez chercher de l'aide sans tarder.**

- Association québécoise de prévention du suicide, 1 866 APPELLE (277-3553)
- 9-1-1 s'il s'agit d'une urgence

## Faire appel aux ressources

### PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Votre **médecin** ou votre **pharmacien**
- Le **CLSC** ou **CSSS** de votre région  
[www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/](http://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/)
- **Ordre des psychologues du Québec**  
[www.ordrepsy.qc.ca/](http://www.ordrepsy.qc.ca/) / 1 800 561-1223
- **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**  
[www.optsq.org/](http://www.optsq.org/) / 1 888 731-9420
- Les services professionnels **en milieu scolaire ou au travail**
- **Info-Santé**  
Composer le **8-1-1**  
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- **Institut Douglas**  
[www.douglas.qc.ca](http://www.douglas.qc.ca)

### RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

- **Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM)**  
[www.ffapamm.com/](http://www.ffapamm.com/) / 1 800 323-0474
- **Fondation des maladies mentales**  
[www.fondationdesmaladiesmentales.org](http://www.fondationdesmaladiesmentales.org)  
1 888 529-5354
- **Association canadienne pour la santé mentale**  
[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)
- **Revivre**  
Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires  
[www.revivre.org/](http://www.revivre.org/) / 1 866 REVIVRE (738-4873)

### • Phobies-Zéro

Groupe de soutien et d'entraide pour les jeunes et les adultes souffrant de troubles anxieux  
[www.phobies-zero.qc.ca/](http://www.phobies-zero.qc.ca/) / 1 866 922-0002

### • ATAQ

Association Troubles Anxieux du Québec  
[www.ataq.org](http://www.ataq.org)

### • Aide En Ligne

[www.aideenligne.ca/](http://www.aideenligne.ca/) / 1 866 766-5620

### • Société québécoise de la schizophrénie

[www.schizophrenie.qc.ca/](http://www.schizophrenie.qc.ca/) / 1 866 888-2323

### • Association québécoise de prévention du suicide

24 heures sur 24, 7 jours sur 7 partout au Québec

[www.aqps.info](http://www.aqps.info)

**1 866 APPELLE (277-3553)**

- Pour une urgence, composer le 9-1-1.

### FAITES CIRCULER CETTE BROCHURE!

La série « Ma santé mentale, j'en prends soin! » a été élaborée par le docteur **Louis Gagnon** et par **Annik Léveillé** et **Danièle Prévost** du Programme Santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : **Huguette Bélanger**, médecin, Direction de la santé publique de la Montérégie; **Hani Iskandar** et **Mimi Israël**, psychiatres, Institut universitaire en santé mentale Douglas; **Isabelle Queval**, psychologue; **Louise Latulippe**, infirmière, D.E.S.S., Direction de la santé mentale, Ministère de la Santé et des Services sociaux; **Jean-Rémy Provost**, directeur général, Revivre; **Jean-Luc Taschereau**, président, Fondation des maladies mentales; **Francine Dubé**, directrice générale, Société québécoise de la schizophrénie.

Rédaction : **Sylvie Brousseau**. Collaboration à la rédaction : **Marie-Hélène Poirier**. Révision linguistique : **Stéphanie Lessard**. Graphisme : **espresso communication**.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 985-2466 ou le 1 800 985-2466, poste 0, ou auprès de leur représentant AstraZeneca.