

# Santé Mentale

## QUELQUES DÉFINITIONS :

### TROUBLE DE SANTÉ MENTALE :

C'est lorsqu'une personne **agit très différemment** de sa façon habituelle et qu'elle présente une augmentation marquée de **comportements bizarres** qui durent dans le temps. Cette définition implique que la personne a déjà eu des comportements dits "normaux". Alors, qu'est-ce que cela lui fait d'être **perçue et de se voir comme anormale**?

**Le problème de santé mentale, ce n'est pas un manque d'intelligence**

Le problème de santé mentale perturbe tellement les émotions d'une personne, que cette dernière a de la difficulté à fonctionner normalement.

On reconnaît une bonne santé mentale au fait de se sentir bien avec soi-même, d'avoir des relations satisfaisantes avec autrui et d'avoir la capacité de faire face aux exigences de la vie de façon adéquate selon son âge et sa situation.

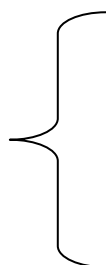
*UNE FOIS REMISE SUR PIED ET SOULAGÉE, LA  
PERSONNE RETROUVERA SES CAPACITÉS*

## DIFFÉRENCE ENTRE :

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE	TROUBLE DE SANTÉ MENTALE
Difficulté de compréhension	Aucun trouble de l'intelligence / capacité à apprendre
Difficulté au niveau de l'intelligence	Difficulté en lien avec les émotions
Besoin d'encadrement selon le type d'incapacité	Autonome
On reste déficient	On peut en guérir

*La santé mentale est un état d'équilibre psychique et émotionnel. Certains experts soutiennent que la santé mentale est l'absence de maladie mentale. Pour d'autres, c'est la capacité d'occuper une situation, d'élever une famille, d'éviter les ennuis avec la loi et de profiter des occasions de se détendre.*

Une bonne  
santé  
mentale



- ✓ Capacité à affronter les exigences de la vie
- ✓ Être à l'aise avec les autres
- ✓ Être bien dans sa peau

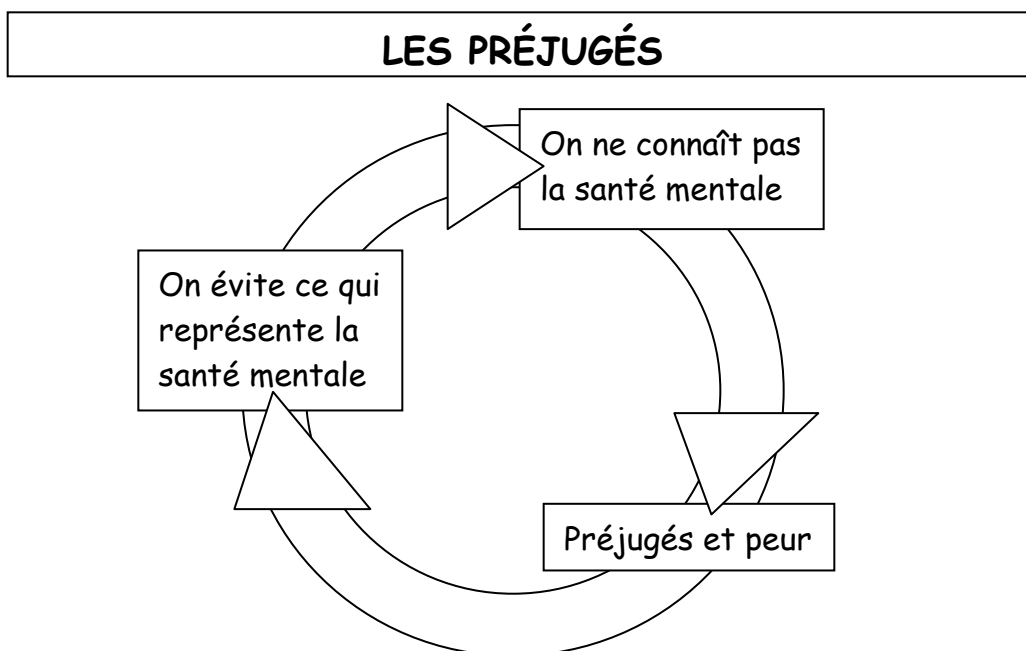
## ÊTRE EN BONNE SANTÉ MENTALE, C'EST :

- La **connaissance de soi**, de ses forces, de ses faiblesses, de ses difficultés, de ses limites, de ses besoins, ayant pour effet une **image de soi** en rapport avec la réalité;
- L'**acceptation** de soi;
- La **confiance** en soi;
- La perception de l'écart entre l'idéal du moi et la perception actuelle de soi comme une stimulation plutôt que comme une cause d'auto-dépréciation et de découragement;
- La capacité d'obtenir un **équilibre** de la pensée et des émotions;

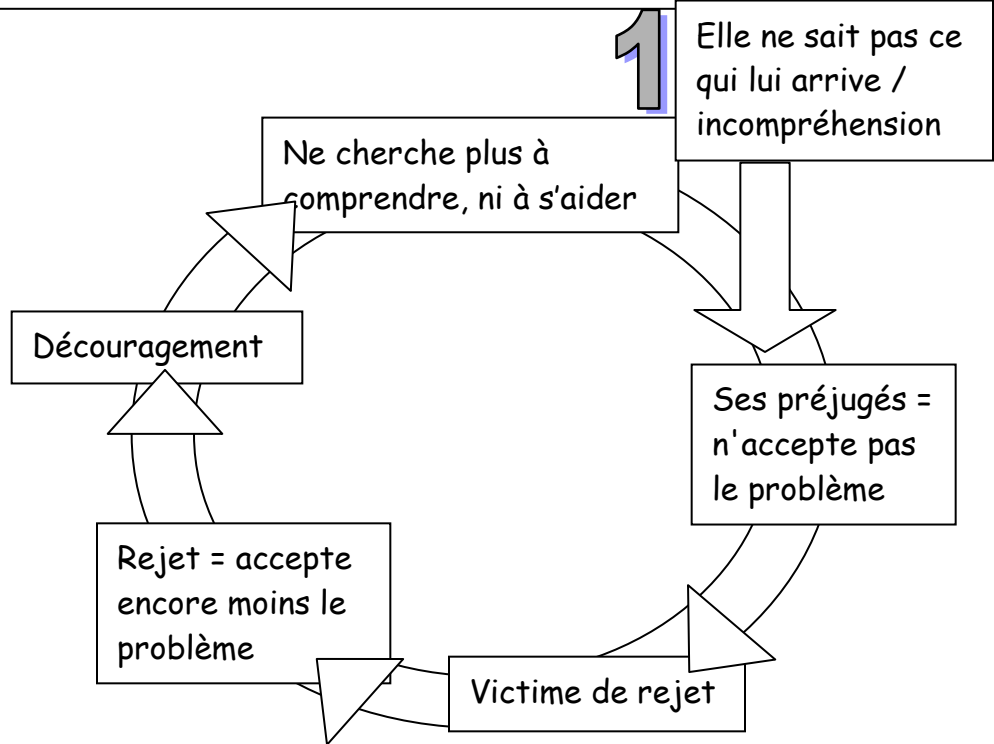
- La capacité de **conserver son équilibre** en situation de stress;
- La capacité d'utiliser **le stress comme occasion d'apprentissage et de croissance personnelle**, de retrouver un équilibre supérieur en apprenant de ses succès et de ses échecs, afin d'éviter les mêmes erreurs;
- Le **respect des autres** et une sensibilité à leurs joies et leurs souffrances;
- La capacité de **"toucher" l'autre et de se laisser "toucher" par lui**, d'établir des interactions, des contacts et des relations intimes, de maintenir une relation intime un certain temps;
- La capacité de respecter un certain niveau de **responsabilité et d'engagement**;
- L'accès à une sensation de bien-être, se sentir **"bien dans sa peau"**;
- La capacité **d'avoir du plaisir**, l'accès à la sexualité;
- La capacité de **ressentir et d'exprimer ses émotions**;
- La capacité **d'exercer son jugement**, de prévoir les conséquences de ses actes.

**Victime de *préjugés*, les gens ayant des problèmes de santé mentale vivent souvent du rejet de leur entourage.**

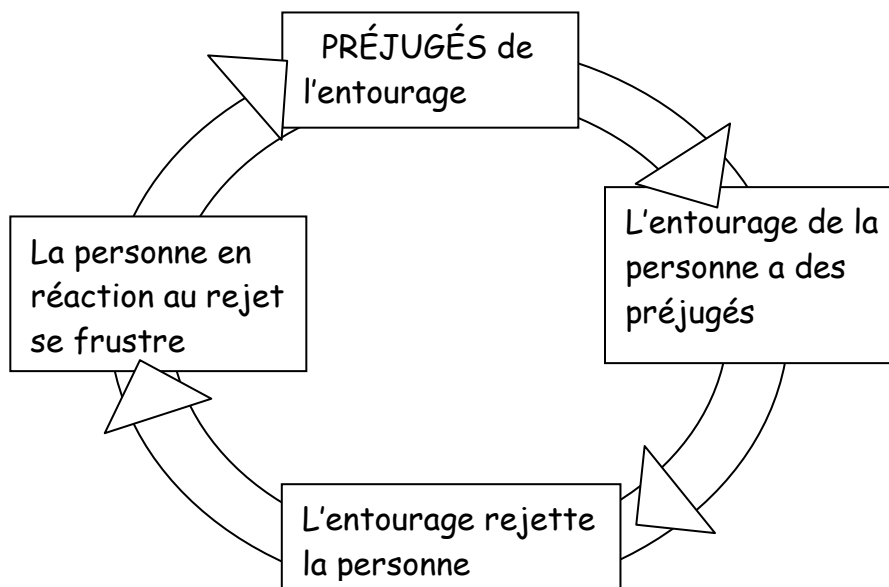
## Les roues de la santé mentale



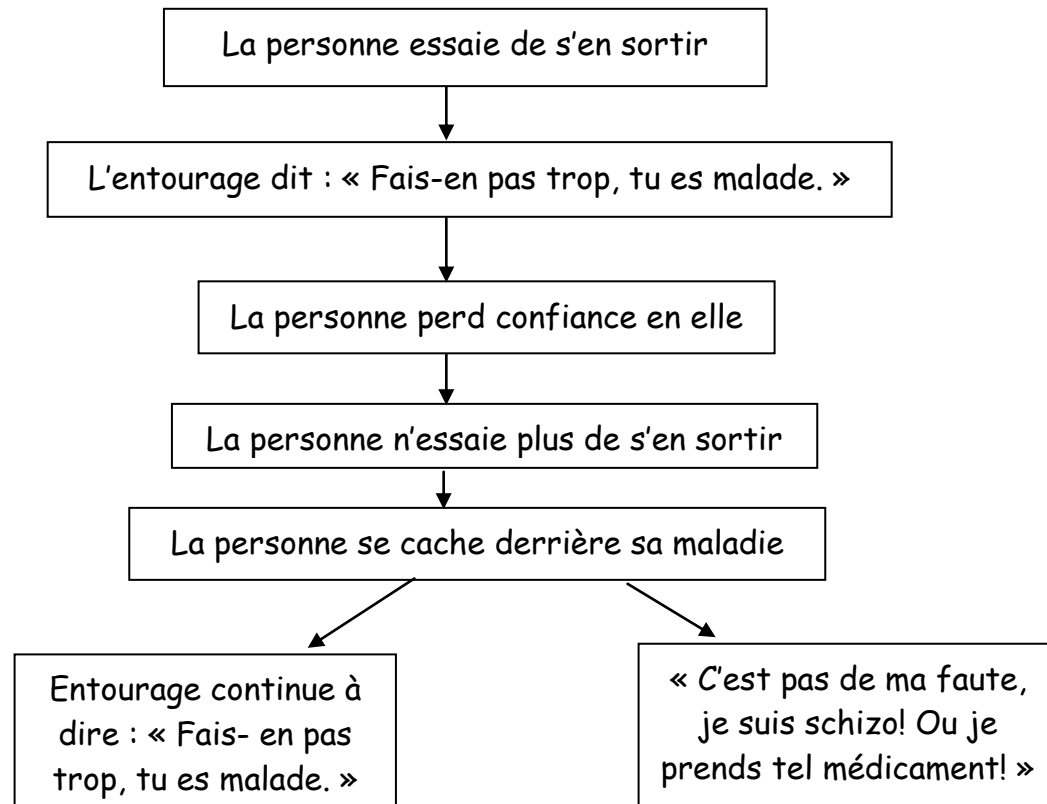
## LA PERSONNE QUI REÇOIT UN DIAGNOSTIC EN SANTÉ MENTALE



## L'ENTOURAGE



## QU'EST-CE QUI SE PASSE ?



## Les caractéristiques des participants

Ce sont des caractéristiques qui rejoignent la plupart de nos membres, ça ne veut pas dire qu'ils sont tous comme ça. C'est souvent dû à leur problème de santé mentale qui a entraîné une diminution de leur confiance en eux.

- ✓ **LE MANQUE DE MOTIVATION** : La personne ne fait pas d'efforts pour s'en sortir, soit parce qu'elle a toujours été surprotégée et qu'elle n'est pas habituée à l'effort, soit parce qu'elle a déjà essayé sans succès et qu'elle s'est découragée.
- ✓ **DÉPENDANCE AFFECTIVE** : La personne qui vit beaucoup de rejet a beaucoup manqué d'amour. Elle s'accroche donc très facilement aux gens, ce qui la met dans une position où elle est à risque d'être manipulée. Elle met son entourage sur un piédestal.
- ✓ **CENTRÉ SUR EUX-MÊMES** : Très entourés d'intervenants, ces personnes sont habituées de parler de leurs "bobos" et en ressentent même le besoin. Parfois, à leur contact, on a l'impression d'être juste des oreilles, sans difficultés personnelles. Ces personnes sont centrées sur elles-mêmes et ne se rendent pas compte que les autres autour peuvent aussi avoir des problèmes.

# Les causes possibles des troubles de santé mentale

La santé mentale est un domaine où s'effectuent très peu de recherches. Il est donc impossible de cerner avec précision qu'elles sont les causes, les origines des différentes maladies mentales. Voici donc des théories pouvant expliquer les sources de ces problèmes. Attention, ce ne sont pas forcément les causes réelles, ce sont des hypothèses.

- ✓ Les troubles de santé mentale seraient un **mécanisme de défense** contre des événements stressants. La personne qui vit un choc se protège par un trouble de santé mentale. Elle devient dépressive pour se protéger de la peur de l'échec ou fait une névrose d'angoisse pour se protéger des exigences de son entourage.
- ✓ La maladie mentale peut également se développer à la suite d'une **accumulation d'événements** qui ont été pour la personne émotionnellement difficiles.
- ✓ Selon certains experts, les troubles de santé mentale seraient produits par le mauvais fonctionnement de certains **neurotransmetteurs, hormones** (dopamine, sérotonine, etc.)
- ✓ D'autres affirment que ce seraient des troubles **héréditaires** ou du moins les troubles seraient présents dans les **gènes** transmis aux enfants.
- ✓ Une théorie rend responsable l'éducation des enfants. Par exemple, un enfant surprotégé aura de la difficulté à gérer sa colère, ses problèmes. Un enfant maltraité développera un mécanisme de défense et se créera son propre monde où il a ses hallucinations.

- ✓ Il existe bien d'autres théories et sûrement que les prochaines recherches nous apporteront d'autres informations.

## Attitude à adopter en santé mentale

Par crainte ou parce qu'on ne connaît pas la santé mentale, souvent on se dit « Je ne dirai pas ça » ou « Je ne ferai pas ça » juste au cas où..

Une personne ayant un problème de santé mentale est une personne entière et responsable.

Il est donc important :

- ✓ **RESTEZ VOUS-MÊMES** : Si on n'est pas nous-mêmes, on n'a plus de plaisir et l'autre ne sera plus à l'aise.
- ✓ **FAITES-LUI CONFIANCE** : On a tendance à dire « Fais en pas trop, t'es malade. » La personne connaît ses limites, dites lui plutôt « C'est toi qui le sais, car c'est toi qui te connais le mieux. »
- ✓ **RESPECTEZ SES LIMITES** : Les « Oui » hésitants sont peut-être des « J'ai peur de ne pas pouvoir.. » Peut-être lui dire que vous allez comprendre s'il vous explique pourquoi il semble tant hésiter et que s'il ne veut pas vous en parler, vous allez très bien accepter un "non" ou un "je ne sais pas".
- ✓ **MONTREZ DE L'INTÉRÊT** : Rien de plus décevant qu'un bénévole qui écoute d'une oreille ou qui ne rappelle que lorsque le participant se plaint au TUM. Demander de l'aide n'est pas facile, notre orgueil en prend un coup, et si en plus le participant a l'impression que le bénévole ne prend pas plaisir aux rencontres, il va s'en trouver encore plus peiné.
- ✓ **NE DEVENEZ PAS UNE BÉQUILLE** : Lui fournir des outils au lieu de le faire à sa place.
- ✓ **SAVOIR DIRE NON** : Pour se dire "oui" à soi-même, instaurez dès le départ des limites claires.

« ...On a pensé jadis que l'épilepsie était un problème psychiatrique, jusqu'à ce que les anomalies neurologiques sous-jacentes soient perçues... »