Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Parlons de la santé mentale

Sylvie* occupe un poste de gestionnaire dans le domaine des soins de santé et subit un stress important dans sa vie. Lorsqu'elle n'est pas au travail, elle prend soin de sa mère qui suit des traitements de chimiothérapie. À 35 ans, elle est déjà au bout du rouleau. « Des tensions très douloureuses sont apparues partout dans mon corps. Mes épaules étaient nouées et j’avais des palpitations. Je n'arrivais même plus à dormir, alors j'ai décidé d'en parler à ma médecin. Pendant la consultation, j'ai soudainement fondu en larmes devant elle. Elle m'a alors orientée vers un psychiatre avec qui j'ai eu quelques séances. J'ai aussi accepté de prendre des médicaments contre l'anxiété. Ils m'aident à rester calme, à me détendre et à modifier ma façon de penser.



Après avoir obtenu le soutien dont elle avait besoin, Sylvie gère beaucoup mieux son anxiété aujourd'hui. « J'ai réalisé que le travail me causait beaucoup de stress. J'en ai discuté avec mon employeur et, depuis, je tente constamment de réaliser un équilibre entre ma vie personnelle et le travail. »

Faire une distinction entre les émotions quotidiennes et les problèmes de santé mentale
Au cours de notre vie, nous traversons tous des moments plus difficiles que d’autres sur le plan émotionnel. Alors, comment savoir si le stress, la tristesse et l'anxiété cachent un plus gros problème? Il est facile de conseiller aux autres de tourner la page, d'apprendre à s’adapter ou de voir le beau côté des choses; cependant, si une personne éprouve des problèmes émotionnels, cela pourrait faire en sorte de cacher ou minimiser la gravité d'une maladie mentale. Les préjugés à l’égard des maladies mentales empêchent parfois les gens de demander de l'aide. Il n'est donc pas étonnant d'apprendre que près de la moitié des Canadiens ayant souffert de dépression ou d'anxiété au cours de leur vie n'ont jamais consulté un professionnel à ce sujet. Plus une personne est bien renseignée sur la maladie mentale, plus elle sera portée à demander le soutien dont elle a besoin (ou à inciter son proche ou son collègue à le faire) avant que le problème ne dégénère.

Signes et symptômes courants associés à la santé mentale
Comment faire la différence entre des sautes d'humeur, la tristesse, le stress et une maladie mentale? Nous savons comment se déroule notre vie et celle de nos proches; nous sommes donc bien placés pour remarquer les comportements inhabituels pouvant indiquer la présence d'un problème de santé mentale. Les symptômes s'étalent habituellement sur plusieurs semaines et même plusieurs mois; il faut donc les différencier d’un comportement typiquement associé à une mauvaise journée. En outre, les changements d'humeur en général se reflètent parfois dans les habitudes et le régime alimentaire. Voici une description des maladies mentales les plus répandues, ainsi que leurs signes avant-coureurs.

Anxiété : il est normal de ressentir de l'anxiété avant une présentation importante ou un examen; toutefois, lorsque l’inquiétude et la peur nuisent à la vie de tous les jours, elles peuvent indiquer la présence d'un problème grave. L'anxiété se manifeste souvent par de longues périodes d'inquiétude intense et des réactions physiologiques, comme des tremblements, des tensions musculaires, une accélération du rythme cardiaque, des étourdissements, de la transpiration, des mains et les pieds froids, des essoufflements et de l'insomnie. La difficulté à se concentrer au moment où il faut livrer notre meilleure performance peut aussi suggérer la présence du trouble anxieux, qui est le problème de santé mentale le plus courant dans notre société.

Dépression : il ne faut pas la confondre avec un sentiment de tristesse ou le cafard. Lorsque l'état de tristesse dure plus de deux semaines, cela cache souvent un problème plus grave : les tâches de la vie quotidienne semblent impossibles à accomplir, car la personne ressent une absence totale de motivation, elle éprouve une grande fatigue (souvent causée par l'insomnie) et semble avoir perdu l'intérêt dans ses activités habituelles. La dépression s'accompagne aussi d'un changement dans les habitudes alimentaires et d'un retrait social.

Trouble bipolaire : il se caractérise par des variations d'humeur extrêmes qui ne sont pas des sautes d'humeur passagères. Les phases maniaco-dépressives peuvent durer des jours et même des mois. Une personne qui se trouve dans une phase maniaco-dépressive éprouve soit une bonne humeur extrême, soit une mauvaise humeur extrême; il n'y a pas de milieu. Il lui est presque impossible de fonctionner normalement : elle est complètement repliée sur elle-même et elle reste clouée au lit, ou elle ne peut dormir ou rester en place en raison des pensées qui déferlent dans son esprit.

Soutenir une personne aux prises avec un problème de santé mentale
Un ami ou un membre de la famille qui souffre d'une maladie mentale peut aussi nuire à votre santé physique et émotionnelle. Le meilleur moyen de s'en sortir est de se renseigner et de mettre en pratique les conseils ci-dessous.

Apportez du soutien. La première réaction des proches consiste souvent à tenter de résoudre le problème et de conseiller à la personne de ne pas s'inquiéter. Vous serez beaucoup plus utile en étant disponible qu'en essayant de faire disparaître sa maladie ou sa détresse. Laisser entendre que la situation est moins grave qu'elle ne l'est ne fera que ralentir son rétablissement et aura peut-être pour conséquence de clore la communication. Concentrez-vous plutôt sur ce que la personne exprime réellement; ne la jugez pas et témoignez-lui de l'empathie et de l'encouragement. Si elle ne l'a pas encore fait, suggérez-lui de consulter un professionnel, car il sera plus objectif. Cela contribuera aussi à faire disparaître les préjugés associés au soutien en santé mentale.

Renseignez-vous. Lisez des ouvrages et faites des recherches sur des sites Web qui portent sur la santé mentale afin de mieux comprendre la situation et de mieux gérer vos propres préoccupations et frustrations. Plus vous serez renseigné, plus vous serez utile à votre proche.

Obtenez de l'aide pour vous-même. Si vous êtes en excellente santé émotionnelle et physique, vous serez mieux en mesure d'apporter un soutien adéquat. Élaborez votre propre stratégie de soutien afin d'être toujours présent pour votre proche au moment où il le faut. Que ce soit un ami, un psychologue ou un conseiller spirituel, trouvez une personne objective à qui vous confier et exprimer vos émotions, et dont vous respectez le point de vue. Il faut toutefois vous assurer que cette personne ne divulguera le contenu de vos échanges à quiconque et qu'elle n'est pas en conflit d'intérêts avec votre proche.

N'accordez pas toute la place à la maladie. Personne ne tient à parler constamment de ses problèmes. Chacun a besoin de rire, de fréquenter des gens et de se livrer à des activités, qu'il s'agisse d'aller à l'église, de voir un film ou de bavarder autour d'un café. Ayez d'autres sujets de conversation que la maladie et ne la laissez pas assombrir les moments agréables. Laissez la personne choisir et guider la conversation : si elle souhaite parler de sa maladie, écoutez-la; mais il n'est pas nécessaire d'en parler si elle n'en manifeste pas le désir.

Le saviez-vous?

- Environ 20 pour cent des Canadiens souffriront d'une maladie mentale au cours de leur vie.
- Près de huit pour cent des adultes souffriront d'une dépression majeure au cours de leur vie.
- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le trouble bipolaire et la dépression majeure représentent à eux seuls la principale cause d'invalidité aux États-Unis et au Canada.
- Une étude effectuée auprès de 18 000 élèves en Angleterre a révélé que les écoles qui offraient un soutien en santé mentale aux étudiants avaient noté une amélioration générale dans le

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

comportement de ces derniers, caractérisée notamment par une baisse du nombre d’agressions et de gestes de colère.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.