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.

# Sous le radar : Dépister une maladie mentale

Un collègue habituellement fringant et sociable a commencé récemment à garder ses distances et se montre froid et d'un abord difficile; ou encore, votre sœur, normalement décontractée, semble inhabituellement agitée, tout excitée et incapable d'obtenir une bonne nuit de sommeil. Alors que vous auriez pu attribuer ces comportements à une journée difficile, ceux-ci durent déjà depuis des semaines. S'agit-il de déjà vu?



Dans le traitement des troubles de santé mentale, une grande partie du problème se situe au plan du dépistage et du diagnostic particulièrement difficile à établir, car les signes et les symptômes ne sont pas toujours évidents au départ. Le résultat? Les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale peuvent souffrir inutilement pendant des mois ou même des années avant d'obtenir les soins médicaux dont ils ont besoin. Les maladies mentales ne sont pas toujours détectées pour les raisons suivantes :

**Les préjugés.** De nombreuses personnes croient encore, faussement, que les personnes souffrant d'une maladie mentale sont à l'origine du problème et pourraient exercer un contrôle sur la maladie si elles le voulaient. Par conséquent, plusieurs personnes aux prises avec une maladie mentale tentent de camoufler leur état de santé en consommant de la drogue et de l'alcool au lieu de demander de l'aide. De plus, en raison des préjugés, les amis ou la famille éprouvent de la difficulté à admettre l'existence d'un problème.

**Une erreur d'identification des symptômes.** En raison du fait que certains des symptômes, par exemple, un niveau de stress ou une tristesse intense, ressemblent aux émotions que tous éprouvent à l'occasion, les amis et les membres de la famille pourraient confondre un problème plus sérieux et un comportement normal. De plus, les maladies mentales évoluent souvent lentement et les symptômes pourraient ne pas être très prononcés au départ.

**Le déni.** Les personnes aux prises avec une maladie mentale se caractérisent par le fait qu'elles ne croient pas toujours avoir un problème. Tout comme une personne pourrait ignorer les symptômes habituels d'une maladie du cœur ou les attribuer à une journée stressante, une personne souffrant d'un trouble bipolaire pourrait vraiment croire et laisser savoir aux autres qu'elle est en parfaite santé, ce qui rend le traitement encore plus difficile.

**Les signes précurseurs.** Alors, comment pouvez-vous dire si vous ou un être cher souffrez d'un problème de santé mentale? Les signes précurseurs à déceler pourraient comprendre :

- Des changements d'humeur soudains et inattendus
- Une perte d'intérêt à l'égard des passe-temps et un retrait social
- Une consommation excessive de drogues ou d'alcool
- Des changements physiques inexpliqués – tels qu'une perte ou un gain de poids
- Un manque de confiance
- De la difficulté à penser clairement

**Demander de l'aide**

Si l'un de ces symptômes vous semble familier, il est important de demander immédiatement un soutien

professionnel. Un dépistage précoce de la maladie mentale pourra non seulement minimiser ses répercussions, mais aussi améliorer les chances de rétablissement.

**Où dois-je commencer?**

Vous pourriez vouloir obtenir un rendez-vous auprès de votre médecin de famille qui évaluera votre état de santé et vous recommandera un professionnel en santé mentale, s'il y a lieu, dans le cas ou vous ou un être cher auriez de la difficulté à gérer vos problèmes émotionnels et mentaux.

**Combien de temps faudra-t-il pour découvrir ce qui ne va pas?**

Selon les signes, les symptômes et les personnes impliquées, l'évaluation et le diagnostic pourraient être effectués lors de la première visite ou pourraient exiger plus d'un rendez-vous et la participation de plusieurs spécialistes. Bien qu'une longue attente et de multiples recommandations soient parfois une réalité irritante du processus, souvenez-vous qu'un diagnostic approprié peut contribuer à établir un programme de traitement plus efficace à long terme.

Si la maladie mentale peut avoir d'importantes répercussions sur la personne qui en souffre et sur les êtres chers, en réalité, si elle est diagnostiquée dès son apparition, les traitements produiront des résultats. Si vous soupçonnez que vous ou une personne que vous connaissez êtes aux prises avec une maladie mentale, obtenez un soutien professionnel – de votre médecin ou d'un professionnel compétent – le plus rapidement possible. Comme c'est le cas pour toute maladie, plus tôt vous résoudrez vos problèmes de santé mentale, meilleures seront vos chances de vous rétablir rapidement.
© 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. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.