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.

Comment reconnaître la maladie mentale chez un être cher



La maladie mentale nous touche tous. Une personne sur cinq dans le monde souffrira d'une maladie mentale à un moment ou un autre de sa vie, alors que les autres sont susceptibles d'être touchés par la maladie mentale d'un membre de leur famille, d'un ami ou d'un collègue. Tout comme avec les maladies physiques, un diagnostic précoce et un traitement dès l'apparition des symptômes sont essentiels. Comme la moitié des maladies mentales apparaissent aussi tôt qu'à 14 ans et que 75 % d'entre elles se manifestent avant l'âge de 24 ans, les parents sont souvent les premières personnes à réaliser que quelque chose ne va pas.

Signes avant-coureurs

Bien que chaque maladie mentale possède ses propres symptômes et que les gens vivent leur maladie chacun à leur manière, certains signes avant-coureurs peuvent vous avertir, notamment les suivants :

Chez les adultes

- Sentiment prolongé de désespoir et de tristesse
- Refus de participer à des activités sociales
- Diminution du rendement au travail
- Changement de personnalité
- Sautes d'humeur extrêmes
- Colère excessive, hostilité ou comportement violent
- Perte de vivacité d'esprit, de concentration et de mémoire
- Peur, inquiétude ou anxiété excessives

- Changements importants dans les habitudes d'alimentation ou de sommeil
- Illusions, idées de grandeur ou hallucinations
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues
- Automutilation
- Pensées suicidaires

Chez les adolescents et les jeunes adultes

- Baisse des résultats scolaires
- Abandon des amis et des activités auparavant considérées comme agréables
- Apathie
- Incapacité de composer avec les problèmes et les activités du quotidien
- Pensées obsédantes, craintes ou comportements compulsifs (lavage des mains, accumulation de biens, rituels, organisation, etc.)
- Manque de sommeil ou d'appétit
- Plaintes de maux physiques excessives
- Sautes d'humeur extrêmes
- Rejet de l'autorité, absence de l'école, vol ou vandalisme
- Peur intense de prendre du poids ou obsession de l'exercice
- Sentiment persistant de tristesse, de négativité et d'inutilité
- Fréquents accès de colère
- Illusions, idées de grandeur ou hallucinations
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues
- Automutilation
- Pensées suicidaires ou tentatives de suicide

Chez les enfants

- Baisse soudaine du rendement scolaire
- Peur ou anxiété excessives
- Rituels (comportements étranges comme compter, taper ou tourner sur soi-même)
- Hyperactivité
- Fréquents cauchemars
- Désobéissance persistante ou comportements agressifs
- Fréquentes crises de colère

La prévention du suicide

Les statistiques mondiales sont alarmantes : le suicide est la principale cause de décès chez les jeunes femmes de 15 à 19 ans, et la troisième cause de décès chez les jeunes hommes, après les accidents de la route et les actes de violence.

Le suicide ne connaît pas de frontière sociale ou économique. Il peut être commis de manière impulsive ou planifié soigneusement, mais heureusement nous pouvons tous le prévenir en fournissant à autrui du soutien affectif ou de l'aide pratique. Reconnaître les signes avant coureurs chez une personne risquant de se suicider est peut-être la chose la plus importante que ses proches peuvent faire.

Signes avant-coureurs du suicide

- Changements dans la personnalité ou le comportement
- Perte d'intérêt à l'égard d'activités auparavant considérées comme agréables
- Abandon des amis et des activités sociales
- Dons de biens auxquels on est attaché
- Comportement perturbateur
- Toxicomanie
- Variation soudaine de poids

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- Indifférence par rapport à l'apparence ou à l'hygiène
- Automutilation ou « accidents » fréquents
- Mention du suicide. Environ 80 % des jeunes qui font une tentative de suicide parlent de leur intention à quelqu'un avant.

Prenez tout signe d'automutilation ou toute mention du suicide au sérieux et obtenez de l'aide immédiatement. Appelez le centre local de crise ou la police, ou emmenez la personne à la salle des urgences d'un hôpital. Ne la laissez pas seule. Si elle a tenté de se suicider et qu'elle a besoin de soins médicaux, faites le 911 ou appelez les services d'urgence locaux.

Soutenir un être cher

Le soutien de la famille et de la société est primordial au rétablissement d'une personne souffrant de maladie mentale. Voici comment vous pouvez fournir de l'aide :

- Demeurez informé. Trouvez le plus d'information possible sur la maladie, son traitement et les services offerts dans votre région.

- Ne jugez pas. Le jugement est probablement la chose que craint le plus une personne ayant un problème de santé mentale.

- Soyez à l'écoute. Parler de ses problèmes de santé mentale prend du courage.

- Orientez la personne vers les ressources appropriées. Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous guidera vers plusieurs ressources offertes dans votre région. Offrez à votre proche de faire des appels pour elle, de vous renseigner ou de la conduire à ses rendez-vous. Mais demandez-lui d'abord la permission.

- Passez du temps ensemble. L'isolement social est un important facteur de risque pouvant mener à l'apparition ou à l'aggravation d'une maladie mentale, en particulier la dépression. Consacrer du temps à un proche est très thérapeutique, et cela montre à cette personne que vous vous souciez d'elle. Demandez-lui comment elle va, mais abordez aussi vos sujets de conversation habituels.

Aidez un être cher à combattre une maladie, qu'elle soit physique ou mentale, peut être difficile. Ne négligez pas votre propre bien-être physique et mental et faites appel à votre PAEF si vous avez besoin d'information, de soutien ou de ressources.

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.