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.

L'esprit et la santé mentale : définition des termes courants

Qu'il s'agisse d'une nouvelle dans les médias ou de potins de journalistes mondains, la plupart d'entre nous ont au moins déjà entendu des termes tels que troubles de l'humeur, troubles anxieux et dépendances. Cependant, que signifient-ils réellement et dans quelle catégorie ces maladies se situent-elles? Voici des renseignements sur les termes le plus souvent utilisés dans le domaine de la santé mentale.



Définir la santé mentale

Selon Santé Canada, la santé mentale est « la capacité de chaque personne de ressentir les choses, de réfléchir et d'agir de manière à mieux jouir de la vie, à mieux faire face aux défis ». Une personne en bonne santé mentale est en mesure de gérer efficacement les hauts et les bas de la vie : elle profite pleinement des moments agréables, gère son stress de façon positive, explore activement ses centres d'intérêt et ses objectifs, et établit des liens importants avec d'autres personnes.

Par contre, une personne souffrant de **problèmes de santé mentale** éprouve habituellement de la difficulté à réagir de façon appropriée à ces types de situations, ce qui entraîne, entre autres, un stress ou des inquiétudes excessives, de la colère ou de la frustration et des problèmes d'estime de soi. Les réalités de la vie quotidienne et les événements difficiles à surmonter (par exemple, un licenciement, un décès ou une rupture) signifient que la plupart d'entre nous font parfois face à des problèmes de santé mentale pendant de courtes périodes de temps.

Une **maladie ou un trouble mental** est habituellement diagnostiqué lorsque des problèmes de santé mentale demeurent non résolus à la longue ou s'aggravent au point de nuire au fonctionnement quotidien et aux interactions – par exemple, au travail, à l'école ou dans les relations interpersonnelles. La cause d'une maladie ou d'un trouble mental peut être psychologique ou biologique et la personne qui en souffre tirera habituellement profit d'un traitement professionnel. Certains troubles ou maladies mentales sont plus cycliques, – ce qui signifie qu'une personne pourra connaître des épisodes de maladies suivis par de longues périodes où elle se sentira bien – tandis que chez d'autres personnes la maladie durera plus longtemps.

Des troubles communs :

Au fil des ans, des centaines de troubles associés à la maladie mentale ont été identifiés. Voici quelques-uns des groupes de troubles les plus courants :

Les troubles de l'humeur, dont font partie la *dépression* et le trouble *bipolaire*. À la différence de la tristesse normale, une personne souffrant de *dépression* sera généralement d'humeur dépressive, ce qui comprend non seulement une tristesse extrême, mais aussi une perte d'intérêt pour des activités normalement agréables pendant deux semaines et plus. Les personnes souffrant de dépression peuvent aussi manifester d'autres symptômes, par exemple, un sommeil perturbé, un manque d'énergie, de la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions, ainsi qu'une perte ou un gain de poids.

Les personnes souffrant du trouble bipolaire (aussi connu sous le nom de psychose maniaco-dépressive) ont souvent des changements d'humeur extrêmes qui n'ont rien à voir avec les événements de la vie. Ce trouble mental est caractérisé par des périodes intenses de dépression suivies de périodes intenses de *manie* (qui durent habituellement plus d'une semaine). Les symptômes courants de manie comprennent des sentiments d'euphorie, une hausse remarquable d'énergie, une réduction du besoin de dormir ou insomnie, de l'irritabilité et des comportements à risque.

Les troubles anxieux vont souvent de pair avec la dépression et sont considérés comme le groupe de troubles mentaux le plus commun chez les Nord-Américains. Les troubles anxieux se caractérisent par une inquiétude indépendante de sa volonté qui peut nuire au sommeil, entraîner une tension physique, de l'irritabilité et donner l'impression d'être tendu ou crispé. Les troubles anxieux comprennent : la névrose obsessionnelle compulsive, le syndrome de stress post-traumatique, les crises de panique, le trouble d'anxiété généralisée, et des phobies précises telles que la peur des hauteurs, des animaux, de prendre l'avion, etc.

Les troubles de l'alimentation. Comme leur nom l'indique, les troubles de l'alimentation se caractérisent par une relation malsaine ou obsessive avec la nourriture et l'image corporelle, qui peut avoir des conséquences négatives sur les relations, la vie et la santé d'une personne. Les troubles les plus fréquents sont *l'anorexie mentale* et *la boulimie*.

Les personnes aux prises avec *l'anorexie mentale* ont habituellement une peur extrême de prendre du poids et se considèrent souvent comme étant grasses, même si elles ont un poids gravement insuffisant et, pour cette raison, elles se privent de nourriture.

Alors que les personnes souffrant de *boulimie* sont aux prises avec des problèmes d'image corporelle similaires à ceux de l'anorexie mentale, celles qui reçoivent un diagnostic de boulimie ont généralement un poids normal. La boulimie se définit comme des épisodes de fringales de nourriture suivis d'une purge. La purge peut comprendre des vomissements, un usage excessif de diurétiques ou laxatifs et un excès d'exercice.

Les troubles de consommation de substances, habituellement appelés consommation excessive de substances ou dépendance. La *consommation excessive de substances* décrit le comportement d'une personne qui utilise et continue d'utiliser une substance chimique (par exemple, les drogues illicites, le tabac, l'alcool, les médicaments sur ordonnance), tout en comprenant parfaitement les répercussions négatives que ces substances pourraient avoir sur sa santé, ses relations interpersonnelles, son travail, etc.

Une *dépendance* suggère que la personne est incapable d'exercer un contrôle sur sa consommation de substances en raison d'une dépendance physique ou psychologique et pourrait souffrir d'une grave détresse physique ou mentale si elle cessait de consommer ou réduisait sa consommation. Le terme dépendance est maintenant utilisé pour décrire le jeu, le magasinage ou la sexualité lorsque ces comportements sont extrêmement compulsifs.

Les problèmes de santé mentale et les termes utilisés pour les décrire ne sont pas toujours très clairs et précis : leurs signes et symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre et les gens sont souvent aux prises avec de multiples troubles au même moment. Si l'une de ces descriptions semble vous décrire, vous ou un être cher, il serait préférable d'obtenir du soutien. Consultez le plus tôt possible un médecin ou un autre professionnel en santé mentale.

© 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.