

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.

Des signaux d'alarme : Les signes et les symptômes de problèmes de santé mentale

Un décès dans la famille, la fin d'une relation, la crise de la quarantaine : la vie est remplie de difficultés qui peuvent avoir des répercussions sur notre santé émotionnelle et mentale. Bien que de nombreux problèmes de santé mentale puissent être déclenchés par des événements stressants, d'autres semblent n'avoir aucune cause précise. Quelle que soit la cause, il peut s'avérer incroyablement difficile de découvrir et accepter qu'un être cher ou vous puissiez souffrir d'une maladie mentale, surtout dans une culture où nous tentons souvent de masquer nos émotions négatives et de montrer notre bravoure.

De plus, il est parfois difficile de faire une distinction entre une réaction normale à une situation pénible et les signes de difficultés qui signalent des problèmes de santé mentale. Même si votre évaluation de la situation se fonde en partie sur votre intuition (par exemple, vous avez l'impression que la réaction de la personne n'est pas tout à fait normale), si vous avez remarqué les symptômes suivants depuis un certain temps, c'est probablement le moment d'obtenir ou de suggérer un soutien professionnel en santé mentale.

Des changements d'humeur soudains et inexpliqués. Bien que nous éprouvions tous de la tristesse ou du bonheur à différents moments de notre vie, les personnes qui souffrent d'un trouble bipolaire ou d'une dépression ont des changements d'humeur soudains sans cause apparente qui peuvent se manifester sur de longues périodes de temps. Si une personne que vous connaissez semble dépressive pendant plus d'une semaine sans que des changements se produisent, elle pourrait souffrir de dépression modérée à sévère. De même, une longue période de bonheur excessif et d'énergie combinée à un manque de sommeil, à des pensées qui défilent et à une accélération de l'activité pourrait signaler un trouble bipolaire.

L'incapacité à gérer de petits problèmes et les activités quotidiennes. Si de petites préoccupations vous font paniquer, vous ou un être cher, ou si vous éprouvez de la difficulté à sortir du lit pour vous rendre au travail ou faire des courses, cela pourrait signaler un problème plus sérieux. Si une réaction à la suite de la perte d'un être cher ou la rupture d'une relation se transforme en une incapacité de fonctionner au quotidien, il se pourrait que des problèmes plus graves se manifestent.

Une perte d'intérêt à des passe-temps et un retrait social. Dans de nombreux cas, lorsqu'une personne développe une maladie mentale, elle cesse soudainement de participer à des activités qui étaient importantes pour elle dans le passé. Elle pourrait aussi éviter de façon inhabituelle des rencontres sociales avec ses amis et sa famille et préférer être seule.

Une consommation excessive de drogues ou d'alcool. Plutôt que de demander un soutien professionnel, plusieurs personnes aux prises avec une maladie mentale tenteront d'en camoufler les symptômes par l'automédication et en consommant de grandes quantités de drogues ou d'alcool. En plus d'être malsaine, cette façon d'agir aggrave le problème. Si la consommation d'alcool ou de drogues d'un être cher devient soudainement excessive, il est important d'obtenir un soutien professionnel le plus rapidement possible.

Des changements physiques inexpliqués. La plupart des gens aux prises avec une maladie mentale manifestent des symptômes physiques pouvant comprendre une perte ou un gain de poids soudains, une douleur physique chronique inexpliquée, des maux de tête ou des problèmes de digestion.

Une perte de confiance en soi. L'une des conséquences les plus dévastatrices d'une maladie mentale, c'est la perte de tout sentiment positif d'assurance et de confiance en soi. Par conséquent, les personnes aux prises avec une maladie mentale modérée ou sévère pourraient émettre des commentaires tels que « Je ne vaux rien » ou « Si je n'étais pas là, ce serait mieux pour tous ».

Des idées étranges ou tirées par les cheveux. Celles-ci ne doivent pas être prises pour de l'ambition ou une décision de changer le cours de sa vie; des pensées dont il ne serait pas approprié de parler avec des amis ou des membres de la famille ou la poursuite d'une idée fantaisiste dans le but d'éviter la vie quotidienne pourrait signaler de l'instabilité.

De la difficulté à penser clairement. La difficulté d'organiser ou d'exprimer clairement ses pensées pourrait aussi signaler des problèmes de santé mentale. Ceux qui ne réussissent pas à venir à bout d'une maladie mentale pourraient éprouver de la difficulté à poursuivre un sujet au cours d'une conversation ou à expliquer leurs idées de façon appropriée.

De fausses croyances, du délire ou des hallucinations. Bien que toutes les personnes aux prises avec une maladie mentale ne présentent pas nécessairement ces symptômes, ils sont communs chez celles souffrant de schizophrénie et de trouble bipolaire. Si une personne de votre connaissance prétend constamment des choses que vous savez être fausses ou parle de situations ou de gens qui n'existent pas, il se pourrait qu'une maladie mentale en soit la cause.

Parler de suicide. Si un être cher commence à faire des commentaires sur le suicide, par exemple, « Je devrais probablement me tuer » ou « Ce serait mieux si j'étais mort », vous devez les prendre au sérieux et demander de l'aide immédiatement. Ces commentaires pourraient être jumelés avec un comportement à risque ou téméraire et à des tentatives de sa part à mettre de l'ordre dans ses affaires.

S'ils sont de courte durée, des sentiments d'isolement, de tristesse, de solitude ou de détresse font partie de l'expérience humaine; ils nous aident à faire face à la vie et à surmonter les expériences les plus traumatisantes que la vie nous apporte. Cependant, si ces émotions ne changent pas avec le temps et commencent à nuire à vos tâches quotidiennes et à votre bien-être, elles pourraient être des signes de maladie mentale. Si vous les identifiez chez vous ou chez un être cher, ne les ignorez pas, mais demandez un soutien professionnel – à votre médecin, à un counselor, etc. – afin d'obtenir l'aide et les ressources dont vous avez besoin pour retrouver un équilibre, la santé et le bonheur.
© 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.