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.

Jeu-questionnaire : Pourriez-vous reconnaître une maladie mentale?



Bien que la sensibilisation à l'égard de la santé mentale semble s'accroître, il n'est pas toujours facile de percevoir les symptômes d'une maladie mentale chez un de nos proches. La maladie mentale peut être difficile à déceler, car ses signes ne correspondent pas toujours à nos attentes et ne sont pas aussi évidents dans la vraie vie qu'à la télévision ou au cinéma. Testez vos capacités à reconnaître les signes précurseurs d'une maladie mentale et évaluez à quel point vous êtes prêt à agir dans cette situation en répondant à ce jeu-questionnaire.

1. Vrai ou faux? Un changement sur le plan de l'appétit pourrait être un signe de dépression.

Bonne réponse : Vrai, un gain ou une perte d'appétit est souvent un signe de dépression.

2. Parmi les symptômes suivants, lequel n'est pas un signe de maladie mentale?

a) Des problèmes de concentration, de mémoire, ou d'autres difficultés cognitives
b) De l'Insomnie ou d'autres troubles du sommeil
c) Un désir d'effectuer un changement important dans sa vie, par exemple entreprendre une nouvelle carrière ou mettre fin à une relation
d) L'abandon d'activités sociales ou un éloignement de sa famille

Bonne réponse : c). Manifester un intérêt à revoir ses objectifs ou à apporter un grand changement à son mode de vie en l'absence d'autres symptômes n'est pas un signe de maladie mentale.

3. Parmi les symptômes suivants, lesquels sont des signes d'un trouble anxieux?

a) Une peur ou une inquiétude excessives, des phobies irrationnelles
b) Un malaise intense dans des situations sociales
c) Une impression soudaine et accablante d'un événement catastrophique imminent, accompagnée d'une accélération du rythme cardiaque, d'un essoufflement ou d'autres symptômes physiques
d) Des pensées répétitives et dérangeantes ou un besoin impératif de poser certains gestes afin de se sentir bien
e) Toutes ces réponses

Bonne réponse : e). Chacun de ces symptômes caractérise un trouble anxieux précis, respectivement : a) Trouble anxieux généralisé; b) Phobie sociale, ou trouble d'anxiété sociale; c) Trouble panique; d) Trouble obsessionnel-compulsif

4. Que devez-vous faire si vous croyez qu'un de vos proches est atteint d'une maladie mentale?

a) Communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé
b) L'emmener pour une soirée en ville ou des vacances bien méritées

c) Lui faire part de vos inquiétudes et l'encourager à obtenir de l'aide
d) Lui prêter un livre sur la santé mentale et le mieux-être

Bonne réponse : c). Si vous pensez que quelqu'un pourrait être aux prises avec une maladie mentale, parlez avec lui tout en étant ouvert à ce qu'il vous dit au sujet de son expérience. Encouragez-le à consulter un médecin ou à parler à un conseiller de ce qu'il vit en ce moment.

5. La dépression et le trouble bipolaire sont des exemples de :

a) troubles de l'humeur
b) troubles de la personnalité
c) troubles anxieux

Bonne réponse : a) Troubles de l'humeur : ces troubles touchent environ 10 % de la population, la dépression étant le trouble le plus fréquent.

6. Vrai ou faux? Demander directement à une personne si elle a des pensées suicidaires augmente le risque qu'elle passe à l'acte.

Bonne réponse : Faux. Parler à une personne de ses intentions suicidaires peut en fait réduire le risque d'une tentative de suicide, car cela apaise l'anxiété et ouvre les voies de communication.

7. Vrai ou faux? Si une personne a une crise de panique, le meilleur moyen de l'aider consiste à lui dire de se calmer et d'aller courir.

Bonne réponse : Faux. Si une personne a une crise de panique, le meilleur moyen de l'aider consiste à lui parler calmement, à la rassurer en disant que la crise passera et qu'elle est en sécurité, et à l'encourager à prendre de grandes respirations, lentes et profondes, jusqu'à ce que la crise s'apaise.

8. Quel est le meilleur moyen de prévenir la maladie mentale?

a) S'alimenter sainement, dormir suffisamment et faire de l'exercice régulièrement
b) Ne pas consommer d'alcool ou de drogues
c) Éviter des activités excessivement stressantes et des environnements hyperstimulants
d) Passer plus de temps avec des personnes en bonne santé mentale et performantes
e) Il n'existe aucun moyen sûr de prévenir la maladie mentale.

Bonne réponse : e). Comme la maladie mentale est habituellement causée par une combinaison de facteurs biologiques et environnementaux, elle ne peut être évitée. Cependant, en mangeant sainement, en dormant suffisamment, en faisant régulièrement de l'exercice et en évitant de consommer de l'alcool et des drogues, vous pouvez atténuer les symptômes de maladie mentale et réduire la probabilité qu'elle ait des répercussions sur votre vie.

9. Vrai ou faux? De nos jours, les maladies mentales ne sont plus stigmatisées.

Bonne réponse : Faux. Bien que la stigmatisation entourant la maladie mentale semble moins présente, il y a encore beaucoup de peur, de honte et d'ignorance à son égard. La stigmatisation constitue l'un des principaux obstacles empêchant les gens atteints de maladie mentale de demander de l'aide et un traitement.

Quels sont vos résultats?

Peu importe votre niveau de connaissance des maladies mentales, il est toujours bon d'en apprendre plus afin de mieux les comprendre. Si vous croyez que vous ou une personne que vous aimez présentez des symptômes d'une maladie mentale, la meilleure chose à faire est d'en parler. Parlez de vos
© 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.

préoccupations à votre famille et à vos amis, à votre conjoint et à un professionnel afin d'obtenir l'aide dont vous ou votre proche avez besoin.

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous apporte un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à résoudre vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes à votre disposition en tout temps, où que vous soyez. Laissez-nous vous aider.

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