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.

Description des maladies mentales les plus courantes



Une maladie chronique peut perturber toute la famille. Les adultes sont préoccupés, voire désorientés et tristes, les enfants sont bouleversés parce qu'ils se sentent ignorés et insignifiants, et les aidants se sentent souvent épuisés, dépassés, en colère et coupables. Tout le monde devient plus stressé. Lorsqu'un être cher souffre d'une maladie mentale, les familles éprouvent aussi de la gêne, de la honte et de la répugnance à faire appel à des professionnels. Sans traitement, n'importe quelle maladie risque de s'aggraver et de faire encore plus de mal à la personne malade et à ses proches.

La première chose à faire pour combattre une maladie consiste à en comprendre la nature, les mécanismes et le traitement. Armés de la bonne information, les patients et leurs familles seront plus aptes à relever les défis en matière de soins de santé pouvant se présenter.

Qu'est-ce que la maladie mentale?

La santé mentale ou psychologique s'entend de la manière dont nous ressentons, percevons, concevons, communiquons et comprenons le monde qui nous entoure. Lorsque nous ne nous sentons pas bien mentalement, notre façon de penser, notre humeur et notre comportement changent, ce qui engendre de la détresse et nous empêche de bien fonctionner.

Il existe plus de 200 types de maladies mentales, mais voici les plus courantes :

- **Les troubles anxieux** sont les maladies mentales les plus fréquentes. Ils comprennent le trouble panique, le trouble obsessionnel-compulsif (TOC), le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et l'anxiété généralisée. Même s'il est normal d'être angoissé de temps à autre, un trouble anxieux cause une inquiétude et une peur écrasantes et constantes qui peuvent être débilitantes.

Cependant, une fois traitées, de nombreuses personnes peuvent retrouver une vie active et épanouissante.

- **Les troubles de l'humeur** consistent en une modification et une perturbation de l'humeur et des émotions. Être parfois extrêmement triste ou heureux est humain, mais les personnes souffrant d'un trouble de l'humeur éprouvent ces sentiments plus intensément et plus longtemps. La dépression et le trouble bipolaire sont deux exemples de troubles de l'humeur.
- **Les troubles de l'alimentation** impliquent des comportements extrêmes de gestion de l'alimentation et du poids, causés par une image corporelle déformée. On pense que les troubles comme l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie touchent exclusivement les femmes, mais en fait une personne touchée sur trois est un homme.
- **La schizophrénie** est une maladie affectant le fonctionnement du cerveau. Il ne s'agit pas d'un dédoublement de la personnalité, mais bien d'une difficulté à penser, à parler ou à interagir de manière organisée. La personne voit souvent sa réflexion embrouillée et souffre de délires et d'hallucinations qui l'empêchent de distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. La psychose peut faire partie de la schizophrénie, mais peut aussi apparaître isolément ou avec d'autres troubles.
- **Les troubles de la personnalité** sont une altération des actions, des sentiments et des relations sociales d'une personne. Ils peuvent pousser les gens à être plus impulsifs. Le trouble de la personnalité limite et le trouble de la personnalité antisociale en sont deux exemples.
- **La dépendance** aux médicaments d'ordonnance, aux drogues illicites ou à l'alcool accompagne souvent la maladie mentale. Selon le National Institute on Drug Abuse, la toxicomanie peut causer la maladie mentale, car les drogues comme la méthamphétamine, la cocaïne et l'héroïne modifient la chimie du cerveau, ce qui cause des troubles de l'humeur, une déficience cognitive, de la dépression ou de l'anxiété. À l'inverse, de nombreuses personnes atteintes d'une maladie mentale tentent de soulager leurs symptômes avec de l'alcool ou des drogues.

La dépression

À l'heure actuelle, la dépression est la quatrième cause d'invalidité et de décès prématuré au monde. L'Organisation mondiale de la Santé prévoit que d'ici 2020, elle sera la deuxième cause en importance d'invalidité et de décès, après la maladie cardiaque. Bien que la dépression soit extrêmement courante, les préjugés empêchent encore les gens de consulter des professionnels, ce qui a souvent de graves conséquences. La dépression dépasse le fait d'être déprimé ou triste, et n'est pas un état qu'on peut surmonter en « se secouant un peu ». Il s'agit de sentiments de désespoir et d'impuissance pouvant durer des semaines, des mois ou des années. C'est une affection grave qui nécessite un traitement spécialisé.

La dépression peut frapper des personnes de tout âge – y compris les enfants – et de toute condition socioéconomique. Chaque personne la vit différemment, mais il existe plusieurs symptômes communs :

- Sentiments continus de tristesse, de désespoir, d'inutilité ou de vide, et tendance à pleurer pour un rien
- Manifestations de colère, irritabilité ou frustration, même pour des peccadilles
- Anxiété
- Perte d'intérêt ou de plaisir à l'égard d'activités auparavant considérées comme agréables
- Changement dans le poids ou l'appétit
- Manque ou excès de sommeil
- Manque d'énergie ou épuisement (non causé par des efforts physiques importants)
- Problèmes physiques inexpliqués, par exemple, des maux de dos ou des maux de tête
- Manque de concentration ou difficulté à prendre des décisions
- Changements sur le plan de l'appétit; habituellement une perte d'appétit avec perte de poids, mais parfois une augmentation de l'appétit avec gain de poids
- Pensées fréquentes ou répétitives se rapportant à la mort, pensées suicidaires, tentatives de suicide ou suicide

© 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.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez eu un ou plusieurs de ces symptômes la plupart du temps pendant plus de deux ou trois semaines, consultez votre médecin ou un professionnel en santé mentale pour en parler. Il est important de noter que les maladies physiques et mentales, peu importe leur gravité, sont plus faciles à guérir lorsque le diagnostic et le traitement sont précoces.

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