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.

# Découvrir la maladie mentale

Lorsqu’on ne se sent pas bien ou qu’on éprouve des symptômes physiques inquiétants, on consulte un médecin. On sait que sans traitement rapide et efficace, on se sentira encore moins bien, ou on compromettra peut-être sa santé à long terme. Toutefois, on est moins porté à demander de l’aide quand il s’agit de son état psychique. Cette réticence peut être liée à la stigmatisation et aux préjugés persistants qui entourent la maladie mentale, ou encore au fait qu’on ne reconnaît pas les signaux que le corps envoie. C’est préoccupant, parce que toute maladie non traitée, qu’elle soit physique ou mentale, peut avoir des effets dévastateurs sur la qualité de vie.

**Qu’est-ce que la maladie mentale?**

La maladie mentale se caractérise par des changements sur le plan du comportement, de la pensée ou de l’humeur (ou une combinaison des trois) et est associée à une détresse importante et à un dysfonctionnement général sur une longue période de temps.

Il existe plus de 200 types de maladies mentales, les plus courantes étant celles-ci :

- Troubles de l’humeur (dépression majeure et trouble bipolaire)
- Troubles anxieux (crises de panique, phobies et trouble obsessionnel compulsif)
- Troubles de la personnalité
- Troubles de l’alimentation
- Jeu compulsif
- Toxicomanie
- Schizophrénie

© 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.

Chaque maladie mentale possède ses propres symptômes caractéristiques. Toutefois, certains signes annonciateurs généraux pourraient indiquer que vous pourriez avoir besoin de l'aide d'un professionnel. En voici quelques exemples :

- Sentiments persistants de tristesse, de désespoir et d'inutilité
- Apathie ou abandon d'activités sociales
- Perte de vivacité d'esprit, de concentration et de mémoire, détérioration du rendement au travail ou des résultats scolaires
- Peur, inquiétude ou anxiété excessives
- Sautes d'humeur extrêmes
- Colère excessive ou hostilité
- Changement de personnalité
- Incapacité de composer avec les problèmes et les activités du quotidien
- Pensées obsessives, craintes ou comportements compulsifs (lavage des mains, accumulation excessive de biens, rituels, organisation, etc.)
- Changements radicaux dans les habitudes d'alimentation ou de sommeil
- Délire, idées de grandeur ou hallucinations
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues
- Automutilation
- Pensées suicidaires ou tentatives de suicide

Lorsque vous passez une mauvaise journée ou traversez une période difficile, il est normal que vous vous sentiez en colère, angoissé, triste ou dépassé. Si une partie ou la totalité de ces symptômes s'aggrave ou persiste au cours d'une certaine période de temps, cela pourrait indiquer une maladie mentale sous-jacente.

**Que faire maintenant?**

Vous pensez que vous souffrez peut-être d'anxiété, de dépression ou d'une autre maladie mentale. Que faire? La première étape, c'est de vous souvenir que les maladies mentales sont des maladies comme les autres. La deuxième, c'est de savoir que vous n'êtes pas seul. Une personne sur quatre dans le monde sera atteinte d'une maladie mentale au cours de sa vie. D'ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé affirme que la dépression est la quatrième cause en importance d'invalidité et de décès prématuré à l'échelle mondiale.

La troisième étape, et non la moindre, consiste à obtenir l'aide d'un professionnel. Selon le type de maladie et sa gravité, le traitement peut inclure la prise de médicament, la psychothérapie, les changements au mode de vie, et le soutien de la famille, du milieu de travail et de la collectivité. Il importe d'être franc en décrivant vos symptômes, parce que votre médecin de famille ou le professionnel de la santé mentale a besoin de toute l'information possible pour poser un diagnostic exact et élaborer un plan de soins efficace. Sachez que vous n'êtes pas la cause de votre maladie. De nombreux facteurs ont de profondes répercussions sur la santé mentale, notamment :

- **Antécédents familiaux.** La recherche montre que plusieurs maladies mentales, y compris la dépression majeure et la schizophrénie, ont une forte composante génétique.
- **Événements stressants.** Les traumatismes, le deuil, la perte d'emploi, le divorce, la naissance d'un enfant, les catastrophes naturelles ou les conflits peuvent affecter votre bien-être mental.
- **Circonstances personnelles stressantes.** La pauvreté (faible revenu, quartiers dangereux, logement inadéquat, services et réseaux sociaux lacunaires, et même, droits fondamentaux) a une incidence certaine sur le bien-être physique et mental. Les gens qui font certains métiers (militaires, premiers intervenants) sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes de santé mentale, particulièrement le trouble de stress post-traumatique (TSPT).
- **Problèmes de santé physique.** La dépression est courante chez les personnes atteintes de maladies chroniques comme le cancer, l'arthrite, le diabète et les maladies cardiaques. La moitié de toutes les personnes souffrant de douleur chronique éprouve de graves degrés de dépression.

- **Mode de vie.** Les stratégies d'adaptation malsaines comme l'hyperphagie, le tabagisme et la consommation excessive d'alcool ou de drogues peuvent non seulement cacher un problème de santé mentale sous-jacent, mais nuire à la santé mentale et entraîner les gens dans une spirale destructrice.

**Après le diagnostic**

Lorsqu'on apprend qu'on a un problème de santé, surtout un problème de longue durée ou chronique, il est normal d'éprouver toute une gamme d'émotions, par exemple le choc, le déni, la peur, la confusion et la colère, puis le soulagement et l'espoir. Si vous avez de la difficulté à accepter votre diagnostic, vous pourriez envisager de parler à un thérapeute, à un ami en qui vous avez confiance ou à un membre de la famille. Il existe également de nombreux groupes d'entraide en ligne. Les organismes voués à la santé mentale et votre programme d'aide aux employés et à la famille peuvent vous fournir de l'information, du soutien et des ressources.

Enfin, soyez indulgent envers vous-même. Personne ne vit les choses de la même manière, et vous pourriez mettre du temps avant de trouver ce qui fonctionne le mieux pour votre rétablissement ou la prise en charge de votre maladie à long terme. La bonne nouvelle, c'est qu'avec un traitement et du soutien appropriés, la vie continue et surtout, elle s'améliore.