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.

Maladie mentale : Comment allez-vous?

Les deux plus grands obstacles aux efforts de sensibilisation à la maladie mentale sont l'ignorance et la désinformation. Les médias la dramatisent et la fiction jette souvent une ombre sur la réalité. Que savez-vous de la maladie mentale? Faites ce petit test pour mesurer vos connaissances sur le sujet et découvrir les aspects que vous devriez creuser pour mieux comprendre cette maladie. *Après avoir répondu aux questions, vérifiez si vos réponses correspondent à celles données à la fin du test.*

1. Qui sont les gens les plus susceptibles d'être atteints d'une maladie mentale?
    a. Les gens qui ont un emploi très exigeant et qui travaillent plus de 40 heures par semaine
    b. Les adultes de plus de 55 ans
    c. La maladie mentale touche l'ensemble de la population et n'est déterminée ni par la classe sociale, ni par le niveau de revenu, ni par le mode de vie.
    d. Les chômeurs

2. La dépression, les troubles anxieux et le trouble bipolaire sont tous :
    a. Des troubles de la personnalité
    b. Des troubles de l'humeur
    c. Des malaises passagers que tous peuvent ressentir de temps à autre

3. TAS est l'abréviation de :
    a. Trouble anxieux simple
    b. Trouble affectif saisonnier
    c. Trouble, anxiété et syndrome de stress post-traumatique
    d. Taux d'absence saisonnière

4. Vrai ou faux : vous pouvez dire juste en la regardant qu'une personne a un trouble de l'alimentation.
    a. Vrai
    b. Faux

5. Une personne court un plus grand risque de tenter de se suicider si :
    a. Elle a déjà fait une tentative de suicide
    b. Un membre de sa famille ou un être cher s'est suicidé
    c. Ses facultés sont affaiblies par la drogue ou l'alcool
    d. Toutes ces réponses

6. Le trouble de stress post-traumatique est :
    a. Un synonyme de trouble bipolaire
    b. Un trouble anxieux récurrent qui est déclenché par un événement ou une série d'événements traumatisants
    c. Une réaction ponctuelle à un événement terrifiant
    d. B et C

7. L'agoraphobie est :
    a. La peur des araignées
    b. La peur des endroits publics
    c. La peur des situations d'où il pourrait être difficile de s'échapper

d. La peur des centres commerciaux

8. La phobie sociale est :
   a. Un malaise ressenti lorsqu'on se trouve dans un groupe de plus de quatre personnes
   b. Une peur intense des situations sociales ou des situations où il faut agir en public
   c. L'anxiété normale ressentie lorsqu'il faut prendre la parole en public

Quels sont vos résultats?

Comparez vos réponses à celles indiquées ci-dessous, et découvrez de l'information supplémentaire afin de mieux comprendre la maladie mentale.

1. La réponse est c.

2. La réponse est b.

3. La réponse est b. Le trouble affectif saisonnier est un trouble de l'humeur qui est influencé par le passage des saisons et qui se caractérise particulièrement par des épisodes dépressifs plus nombreux en hiver.

4. La réponse est b, Faux. Bien des gens croient que les personnes atteintes d'un trouble de l'alimentation sont excessivement minces ou ont l'air malade. Les gens aux prises avec des troubles de l'alimentation peuvent être maigres ou en surpoids, ou même avoir un poids moyen, et c'est rarement visible.

5. La réponse est d. Approfondissons le sujet : les tentatives de suicide antérieures, les antécédents familiaux en matière de suicide et la toxicomanie ou l'intoxication alcoolique sont tous des facteurs de risque de suicide.

6. La réponse est b. Le trouble de stress post-traumatique est une maladie récurrente et chronique, pas une réaction ponctuelle. Il est le plus souvent déclenché par des événements traumatisants ou des circonstances comme la guerre, une agression sexuelle ou d'autres formes de violence.

7. La réponse est c. L'agoraphobie est un trouble anxieux : la personne qui en souffre a peur des endroits ou des situations d'où elle pourrait difficilement s'échapper ou dans lesquels aucun secours ne serait disponible, il pourrait être ardu de demander de l'aide. Bien qu'elle se manifeste la plupart du temps dans les endroits publics comme les centres commerciaux, les aéroports ou les lieux achalandés, cette phobie n'est pas liée spécifiquement au fait de se trouver en public.

8. La réponse est b. La phobie sociale, ou trouble d'anxiété sociale, est caractérisée essentiellement par une peur marquée des situations sociales normales, surtout lorsqu'on a le sentiment d'être jugé par autrui. Elle est plus intense que la timidité ou la nervosité.

© 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.