



Pourriez-vous reconnaître une maladie mentale?

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, les troubles mentaux sont la première cause d'invalidité et de mauvaise santé partout dans le monde. Environ une personne sur quatre dans le monde sera touchée par la maladie mentale au cours de sa vie.

La dépression, la schizophrénie, la démence, la dépendance à l'alcool et d'autres troubles mentaux représentent 13 pour cent du fardeau mondial en matière de maladie, dépassant à la fois les maladies cardiovasculaires et le cancer. Une statistique encore plus troublante est qu'au cours des 45 dernières années, les taux de suicide ont augmenté de 60 pour cent dans le monde entier, alors que 90 pour cent des personnes qui s'enlèvent la vie souffrent d'un trouble mental pouvant être diagnostiqué, et habituellement soigné.

Heureusement, la santé et la maladie mentale suscitent de plus en plus d'attention. Quelle est l'étendue de vos connaissances? Pour le savoir, répondez à notre jeu-questionnaire.

1. Définition de la santé mentale

- a) Sentiments de bonheur et de satisfaction
- b) Équilibre dans tous les aspects de votre vie
- c) Bonne santé physique du cerveau

b. Équilibre dans tous les aspects de votre vie : social, physique, mental, spirituel et financier.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantévie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



2. Définition de la maladie mentale

- a) Changements sur le plan du comportement, des pensées ou de l'humeur causant une détresse importante et un dysfonctionnement général sur une longue période de temps
- b) Démence
- c) Déficience grave des processus mentaux entraînant une incapacité d'interagir avec les autres ou de fonctionner normalement

a. Changements sur le plan du comportement, des pensées ou de l'humeur causant une détresse importante et un dysfonctionnement général sur une longue période de temps. Tout comme la maladie physique, la maladie mentale peut présenter différents degrés de gravité. La majorité des personnes touchées par un problème de santé mentale se rétablissent ou gèrent leur maladie, surtout si elles obtiennent un diagnostic et un traitement à un stade précoce.

3. Combien existe-t-il de types de maladies mentales?

- a) Environ 25
- b) Autour de 50
- c) Moins de 100
- d) Plus de 200

d. Plus de 200. Il existe plusieurs types de maladies mentales, et chacune a ses propres caractéristiques et causes sous-jacentes.

4. La maladie mentale ne touche pas les enfants.

- a) Vrai
- b) Faux

b. Faux. Un enfant ou un jeune sur cinq est aux prises avec un problème de santé mentale. Soixante-dix pour cent des maladies mentales chez l'adulte font leur apparition pendant l'enfance ou l'adolescence, y compris la dépression, les troubles alimentaires, les troubles obsessionnels compulsifs et les troubles anxieux.

5. Les personnes atteintes d'une maladie mentale sont violentes ou imprévisibles.

- a) Vrai
- b) Faux

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travaillantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



b. Faux. La grande majorité des personnes souffrant d'une maladie mentale ne sont pas plus susceptibles d'être violentes que quiconque. En fait, les personnes atteintes d'une maladie mentale grave sont plus de 10 fois plus susceptibles d'être victimes de crimes violents.

6. Les gens atteints d'un problème de santé mentale ne peuvent pas occuper un emploi.

- a) Vrai
- b) Faux

b. Faux. Les gens atteints d'un problème de santé mentale peuvent bien fonctionner en milieu de travail. Ils sont peu susceptibles de s'absenter plus souvent en raison de leur état que les personnes souffrant d'une maladie physique chronique, comme le diabète ou une maladie cardiaque.

7. Qu'est-ce que la dépression?

- a) Se sentir déprimé ou avoir le cafard
- b) Éprouver des sentiments persistants de tristesse, de désespoir et d'inutilité
- c) S'apitoyer sur son sort

b. Éprouver des sentiments persistants de tristesse, de désespoir et d'inutilité. La dépression est bien plus qu'un simple sentiment de déprime. Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale, la dépression clinique est un trouble de l'humeur complexe causé par divers facteurs, y compris la prédisposition génétique, la personnalité, le stress et la chimie du cerveau.

8. Que signifie l'abréviation TAS?

- a) Trouble anxieux simple
- b) Trouble affectif saisonnier
- c) Trouble de l'attention simple

b. Trouble affectif saisonnier. Ce trouble est un type de dépression liée à l'évolution des saisons.

9. Seules les femmes connaissent des troubles alimentaires.

- a) Vrai
- b) Faux

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantévie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



b. Faux. Les chiffres des études varient, mais jusqu'à 25 pour cent des personnes qui souffrent de troubles alimentaires sont des hommes.

10. Quel est un signe possible de maladie mentale?

- a) Changement marqué de la personnalité
- b) Sautes d'humeur extrêmes
- c) Perte d'intérêt pour les activités sociales ou les passe-temps
- d) Changements importants dans les habitudes alimentaires et de sommeil
- e) Pensées ou propos suicidaires
- f) Consommation excessive de drogues et d'alcool
- g) Toutes ces réponses

g. Toutes ces réponses.

11. Les femmes tentent de se suicider plus souvent que les hommes.

- a) Vrai
- b) Faux

a. Vrai. Les femmes font trois ou quatre fois plus de tentatives de suicide que les hommes et sont plus susceptibles d'être hospitalisées pour une tentative de suicide.

12. Les hommes sont plus susceptibles de mourir par suicide que les femmes

- a) Vrai
- b) Faux

a. Vrai. Les femmes sont plus nombreuses à tenter de se suicider, mais les hommes sont trois à quatre fois plus susceptibles de mourir par suicide. Cela est principalement dû au fait que lorsque les hommes tentent de se suicider, ils ont tendance à utiliser des méthodes qui garantissent la mort, soit des armes à feu ou la pendaison. Les femmes, par contre, sont plus susceptibles d'utiliser du poison.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantévie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



13. Que devez-vous faire si vous croyez qu'un ami ou un membre de la famille souffre d'un problème de santé mentale?

- a) Écouter ce que cette personne vous dit
- b) Lui demander ce dont elle a besoin
- c) Ne pas la blâmer ou la juger
- d) L'encourager à demander de l'aide
- e) Prendre au sérieux tout signe d'automutilation ou propos suicidaire et obtenir de l'aide immédiatement
- f) Toutes ces réponses

f. Toutes ces réponses

14. Que devez-vous faire si vous croyez que vous souffrez d'un problème de santé mentale?

- a) Comprendre qu'il s'agit d'une maladie qui se soigne
- b) Préserver vos relations interpersonnelles et continuer vos activités
- c) Demander de l'aide
- d) Prendre soin de vous-même. Faire de l'exercice, vous nourrir sainement et dormir suffisamment.
- e) Toutes ces réponses

e. Toutes ces réponses

Laissez-nous vous aider. Ne négligez pas votre santé mentale. Si vous vous sentez dépassé ou vous êtes aux prises avec un problème, consultez un médecin ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

Visitez travailsantévie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.

