

Vie et santé : les 5 R de la santé mentale

Le monde est vaste et diversifié, mais il est intéressant d'apprendre que la maladie mentale est la principale cause d'invalidité partout dans le monde. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la dépression est la première cause d'invalidité dans le monde et contribue fortement au fardeau mondial de la maladie. Puisque nombre d'entre nous seront atteints de maladie mentale au cours de notre vie, il est important de comprendre les 5 R de la maladie mentale.

1. Reconnaissance du risque

Notre corps et notre esprit nous signalent que nous ne fonctionnons pas de façon optimale. Bien qu'il y ait des signes précurseurs pouvant vous indiquer que vous ou un proche avez besoin d'aide, chaque maladie mentale a ses propres caractéristiques et ses propres symptômes.

Sur le plan physique

- Troubles du sommeil ou fatigue
- Infections, gripes ou rhumes fréquents
- Gain ou perte de poids rapide

Sur le plan intellectuel

- Difficulté à se concentrer
- Procrastination
- Inquiétudes excessives

Sur le plan émotionnel

- Sentiment d'irritabilité
- Sentiment d'être pris au piège
- Sentiment d'incompétence

Sur le plan du bien-être personnel

- Isolement des amis et de la famille
- Occupations excessives
- Perte du sens de l'humour

2. Résilience

Pour avoir une bonne santé mentale, il faut notamment être résilient. La résilience est la capacité de se relever et de surmonter l'adversité et les difficultés de la vie. Au quotidien, une personne résiliente anticipe et n'évite pas les situations éprouvantes ou désagréables. Elle fait preuve de souplesse, d'adaptation, d'optimisme et de détermination. Elle possède de bonnes habiletés en résolution de problèmes, de solides réseaux sociaux, elle tire des leçons de ses échecs et elle persévère. La bonne nouvelle : la résilience se développe et se renforce.

3. Rétablissement

Le rétablissement est très personnel et unique, car il dépend des valeurs, de la résilience et de l'estime de soi de chacun. Toutefois, chaque rétablissement met en jeu ce qui suit :

- une bonne compréhension de ce qui ne va pas;
- le soutien de la famille, des amis et des collègues de travail;
- la nécessité de bien prendre soin de soi sur le plan physique, mental et émotionnel;
- l'admission que le rétablissement n'est pas un processus linéaire, mais une croissance continue et des rechutes occasionnelles.

4. Retour au travail

Si vous retournez au travail à la suite d'un congé attribuable à une maladie mentale, vous devez :

- Expliquer clairement à votre gestionnaire ce que vous pouvez faire et ce que vous ne pouvez pas faire.

- Savoir quand dire « non » ou demander de l'aide. Si vous avez des préoccupations ou des difficultés au travail, demandez à votre gestionnaire de vous aider à trouver une solution.
- Vous attendre à ce que vos collègues vous demandent comment vous allez. Si cela vous rend mal à l'aise, préparez et répétez votre réponse. Ainsi, même si vous êtes pris au dépourvu, vous serez en mesure de répondre de façon respectueuse et professionnelle.

Si vous êtes le collègue d'une personne qui retourne au travail après un congé d'invalidité :

- Accueillez votre collègue à son retour, apportez-lui votre soutien et agissez de façon amicale, chaleureuse et respectueuse.
- Respectez le plan de retour au travail; il définit clairement les attentes à l'égard de votre collègue et peut-être même pour les autres membres de l'équipe.
- Si les actes ou les paroles de vos collègues propagent les stéréotypes et les mythes, montrez votre désaccord; mentionnez également vos préoccupations à votre gestionnaire afin qu'il enrayer la stigmatisation envers la personne concernée.
- Renseignez-vous sur les politiques et les programmes en matière de santé mentale offerts en milieu de travail.

5. Refus de la stigmatisation

Les préjugés rattachés à la maladie mentale constituent le principal obstacle à l'amélioration des soins de santé mentale et la stigmatisation est une atteinte tragique à la dignité d'une personne qui l'empêche de participer pleinement. La stigmatisation des personnes atteintes d'une maladie mentale résulte souvent de la combinaison d'un manque de connaissances pertinentes (ignorance), de jugements (préjugés) et de comportements (discrimination). En deux mots, la stigmatisation se fonde sur des préjugés ou des stéréotypes. Il en résulte un comportement discriminatoire qui renforce ces idées.

Malheureusement, la stigmatisation est un élément bien réel de la maladie mentale. Même si l'accès à des renseignements de qualité sur la santé mentale s'est grandement amélioré au fil des ans, grâce à la recherche, à la formation et aux efforts des organismes voués à l'éducation du public, la maladie mentale continue de susciter un sentiment de honte. Certaines maladies mentales se prêtent plus que d'autres à des impressions négatives.

Que pouvez-vous faire pour combattre la stigmatisation?

- Renseignez-vous sur les problèmes de santé mentale et sachez reconnaître les réalités plutôt que les mythes.
- Si vos amis, votre famille, vos collègues de travail et même les médias font des déclarations qui sont fausses, dites-leur de quelle façon leurs paroles négatives et descriptions erronées affectent les personnes atteintes d'une maladie mentale et perpétuent les stéréotypes et les mythes.
- N'oubliez pas que notre façon de nous exprimer peut influencer la façon de parler et de penser des gens qui nous entourent; choisissez vos mots avec soin et n'utilisez pas un langage blessant ou péjoratif.
- Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent encore apporter une grande contribution à la société; nous devons reconnaître et applaudir le positif, pas le négatif.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAE pour expatriés. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.

- Traitez avec respect et dignité les personnes atteintes d'un problème de santé mentale; appuyez leurs choix et encouragez leurs efforts de rétablissement.

La maladie mentale ne fait pas de discrimination. Elle peut toucher n'importe qui. Cependant, en prenant le temps de bien comprendre les faits et renseigner les gens autour de vous, vous serez mieux en mesure d'apporter du soutien aux personnes atteintes d'une maladie mentale et de réduire les préjugés contre lesquels elles luttent.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAE pour expatriés. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.