



## Jeu-questionnaire : Pourriez-vous reconnaître une maladie mentale?

Bien que la sensibilisation à l'égard de la santé mentale semble s'accroître, il n'est pas toujours facile de percevoir les symptômes d'une maladie mentale chez un de nos proches. La maladie mentale peut être difficile à déceler, car ses signes ne correspondent pas toujours à nos attentes et ne sont pas aussi évidents dans la vraie vie qu'à la télévision ou au cinéma. Testez vos capacités à reconnaître les signes précurseurs d'une maladie mentale et évaluez à quel point vous êtes prêt à agir dans cette situation en répondant à ce jeu-questionnaire.

1. Vrai ou faux? Un changement sur le plan de l'appétit pourrait être un signe de dépression.

**Bonne réponse :** Vrai, un gain ou une perte d'appétit est souvent un signe de dépression.

2. Parmi les symptômes suivants, lequel n'est pas un signe de maladie mentale?

- a) Des problèmes de concentration, de mémoire, ou d'autres difficultés cognitives
- b) De l'insomnie ou d'autres troubles du sommeil
- c) Un désir d'effectuer un changement important dans sa vie, par exemple entreprendre une nouvelle carrière ou mettre fin à une relation
- d) L'abandon d'activités sociales ou un éloignement de sa famille

**Bonne réponse :** c). Manifester un intérêt à revoir ses objectifs ou à apporter un grand changement à son mode de vie en l'absence d'autres symptômes n'est pas un signe de maladie mentale.

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

1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



3. Parmi les symptômes suivants, lesquels sont des signes d'un trouble anxieux?

- a) Une peur ou une inquiétude excessives, des phobies irrationnelles
- b) Un malaise intense dans des situations sociales
- c) Une impression soudaine et accablante d'un événement catastrophique imminent, accompagnée d'une accélération du rythme cardiaque, d'un essoufflement ou d'autres symptômes physiques
- d) Des pensées répétitives et dérangelantes ou un besoin impératif de poser certains gestes afin de se sentir bien
- e) Toutes ces réponses

**Bonne réponse :** e). Chacun de ces symptômes caractérise un trouble anxieux précis, respectivement :

a) Trouble anxieux généralisé; b) Phobie sociale, ou trouble d'anxiété sociale; c) Trouble panique; d) Trouble obsessionnel-compulsif

4. Que devez-vous faire si vous croyez qu'un de vos proches est atteint d'une maladie mentale?

- a) Communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé
- b) L'emmener pour une soirée en ville ou des vacances bien méritées
- c) Lui faire part de vos inquiétudes et l'encourager à obtenir de l'aide
- d) Lui prêter un livre sur la santé mentale et le mieux-être

**Bonne réponse :** c). Si vous pensez que quelqu'un pourrait être aux prises avec une maladie mentale, parlez avec lui tout en étant ouvert à ce qu'il vous dit au sujet de son expérience. Encouragez-le à consulter un médecin ou à parler à un conseiller de ce qu'il vit en ce moment.

5. La dépression et le trouble bipolaire sont des exemples de :

- a) troubles de l'humeur
- b) troubles de la personnalité
- c) troubles anxieux

**Bonne réponse :** a) Troubles de l'humeur : ces troubles touchent environ 10 % de la population, la dépression étant le trouble le plus fréquent.

6. Vrai ou faux? Demander directement à une personne si elle a des pensées suicidaires augmente le risque qu'elle passe à l'acte.

**Bonne réponse :** Faux. Parler à une personne de ses intentions suicidaires peut en fait réduire le risque d'une tentative de suicide, car cela apaise l'anxiété et ouvre les voies de communication.

7. Vrai ou faux? Si une personne a une crise de panique, le meilleur moyen de l'aider consiste à lui dire de se calmer et d'aller courir.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.  
1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



**Bonne réponse :** Faux. Si une personne a une crise de panique, le meilleur moyen de l'aider consiste à lui parler calmement, à la rassurer en disant que la crise passera et qu'elle est en sécurité, et à l'encourager à prendre de grandes respirations, lentes et profondes, jusqu'à ce que la crise s'apaise.

8. Quel est le meilleur moyen de prévenir la maladie mentale?

- a) S'alimenter sainement, dormir suffisamment et faire de l'exercice régulièrement
- b) Ne pas consommer d'alcool ou de drogues
- c) Éviter des activités excessivement stressantes et des environnements hyperstimulants
- d) Passer plus de temps avec des personnes en bonne santé mentale et performantes
- e) Il n'existe aucun moyen sûr de prévenir la maladie mentale.

**Bonne réponse :** e). Comme la maladie mentale est habituellement causée par une combinaison de facteurs biologiques et environnementaux, elle ne peut être évitée. Cependant, en mangeant sainement, en dormant suffisamment, en faisant régulièrement de l'exercice et en évitant de consommer de l'alcool et des drogues, vous pouvez atténuer les symptômes de maladie mentale et réduire la probabilité qu'elle ait des répercussions sur votre vie.

9. Vrai ou faux? De nos jours, les maladies mentales ne sont plus stigmatisées.

**Bonne réponse :** Faux. Bien que la stigmatisation entourant la maladie mentale semble moins présente, il y a encore beaucoup de peur, de honte et d'ignorance à son égard. La stigmatisation constitue l'un des principaux obstacles empêchant les gens atteints de maladie mentale de demander de l'aide et un traitement.

### Quels sont vos résultats?

Peu importe votre niveau de connaissance des maladies mentales, il est toujours bon d'en apprendre plus afin de mieux les comprendre. Si vous croyez que vous ou une personne que vous aimez présentez des symptômes d'une maladie mentale, la meilleure chose à faire est d'en parler. Parlez de vos préoccupations à votre famille et à vos amis, à votre conjoint et à un professionnel afin d'obtenir l'aide dont vous ou votre proche avez besoin.

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous apporte un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à résoudre vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes à votre disposition en tout temps, où que vous soyez. Laissez-nous vous aider.

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

**1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)**



## Le counseling à l'ère numérique

Tout comme presque chaque aspect de notre vie quotidienne, le counseling est maintenant aussi disponible sous forme de service numérique. Aujourd'hui, les clients peuvent accéder aux services de santé mentale, comme la psychothérapie, la thérapie conjugale et l'encadrement, dans le confort de leur foyer ou dans une chambre d'hôtel d'une ville très éloignée du bureau du conseiller. Autrefois exclusivement fourni en personne, le counseling est désormais offert par courriel, par vidéoconférence, par clavardage, dans des forums en ligne, et plus encore.

Pour les clients, cela se traduit par plus de choix et plus de souplesse : ils peuvent obtenir ou poursuivre une thérapie pendant leurs vacances ou en voyage d'affaires, et choisir le type de soutien qui convient le mieux à leur style d'apprentissage et avec lequel ils sont à l'aise. Que cela signifie-t-il plus concrètement pour les conseillers et leurs clients? Voyons quelques caractéristiques et particularités du counseling en ligne qui rendent ce mode de service si unique.

### Craintes et mythes entourant les services de counseling numériques

Souvent, les gens sont hésitants, incertains ou réticents quand ils entendent parler de counseling en ligne. Après tout, les rencontres en personne des thérapies classiques semblent essentielles à leur succès et indissociables du processus thérapeutique. Les réserves à l'égard du counseling en ligne comprennent notamment l'idée fautive selon laquelle ce n'est pas du « vrai » counseling, ce qui est loin d'être le cas. Le counseling en ligne est une méthode efficace de soutien.

De plus, les gens craignent parfois que les services de counseling en ligne ne soient pas confidentiels. Même s'il s'agit d'une préoccupation valable, tout professionnel fiable se doit d'utiliser les logiciels les plus avancés en matière de sécurité. Il est à noter que les conseillers en ligne sont liés par les mêmes normes éthiques que ceux qui fournissent des services en personne et qu'ils ne peuvent en aucun cas divulguer sans votre consentement des renseignements que vous leur confiez.

Certains conseillers pourraient devoir rafraîchir et perfectionner leurs compétences en vue de l'environnement numérique du counseling, et trouver des moyens de garder leurs clients dans le bureau de counseling virtuel, c'est-à-dire conserver leur attention et leur engagement malgré les nombreuses distractions. Ceux qui interviennent auprès de personnes en crise devront adapter leurs compétences en évaluation des risques et savoir quand orienter un client vers le counseling en personne afin d'assurer sa sécurité.

### Avantages du counseling en ligne

Voici quelques raisons qui expliquent sa popularité croissante et pourquoi vous pourriez décider d'y avoir recours.

**Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.**  
**1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)**



### **Accessibilité où que vous soyez**

Le counseling en ligne vous suit partout! Cette souplesse offre un avantage pratique aux gens qui voyagent beaucoup ou se déplacent souvent au quotidien. C'est également un mode de counseling parfait pour les personnes à mobilité réduite, puisqu'elles peuvent bénéficier de ce service chez elles. Tout compte fait, le counseling en ligne s'intègre beaucoup plus facilement à votre horaire, car vous n'avez pas besoin de vous déplacer pour consulter un conseiller.

### **Sentiment de sécurité**

Rencontrer un conseiller en personne pour la première fois peut en intimider plus d'un! Les gens craignent d'être maladroits ou nerveux, de vouloir partir et de ne pas savoir quoi dire. Que diriez-vous si vous pouviez simplement utiliser un clavier pour exprimer ce que vous ressentez et recevoir ensuite les commentaires et le soutien d'un professionnel empathique et compétent? Le counseling en ligne peut souvent être un premier pas accessible pour ceux qui autrement n'auraient jamais envisagé consulter un conseiller. La communication en ligne procure un sentiment de sécurité et d'anonymat, ce qui favorise des échanges plus ouverts et honnêtes.

### **Réduction de la stigmatisation sociale**

Bien qu'il n'y ait rien de mal à suivre une thérapie et que des personnes en bonne santé choisissent cette option, certains se sentent encore mal à l'aise de parler à un thérapeute. Moins formel, un échange en ligne peut être rassurant et, en raison de la nouveauté de ce mode de service, il ne comporte pas les bagages historiques pouvant peser sur les thérapies en personne.

### **Rapport coût-efficacité**

Le counseling en ligne est un mode de service très rentable, aussi bien devant que derrière l'écran. Il peut réduire les frais généraux des conseillers qui n'ont pas besoin de se louer un bureau. Il élimine le temps de déplacement, les frais de transport et de stationnement des clients qui, en plus, n'ont pas besoin de s'absenter du travail.

### **À qui le counseling en ligne s'adresse-t-il?**

Il n'y a pas de règle absolue quant au profil des clients du counseling en ligne. Le client idéal n'existe pas, et ce mode de counseling peut convenir à des gens très différents. Toujours est-il que certains principes sont à observer et qu'il s'adresse notamment aux personnes qui :

- ont 18 ans et plus;
- s'expriment plus facilement par écrit que verbalement;
- sont à l'aise avec la technologie et s'en servent au quotidien;
- ne sont pas en crise et ne présentent pas de risque élevé.

Le counseling en ligne gagne en popularité et il deviendra probablement de plus en plus répandu alors que l'évolution technologique le rendra plus accessible et plus sûr. Toutefois, cela ne signifie pas que c'est une solution pour tous. Allez-y avec votre instinct : si vous êtes plus à l'aise de consulter en personne, c'est ce qui vous convient le mieux. Chacun est différent et ce dont vous avez besoin aujourd'hui peut différer de ce qu'il vous faudra demain. Le plus important, c'est que vous obteniez l'aide dont vous avez besoin dans l'environnement où vous vous sentez en sécurité.

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

**1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)**



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) vous apporte un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à résoudre vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes à votre disposition en tout temps, où que vous soyez. Laissez-nous vous aider.

**Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.**  
**1 800 361-5676 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)**

