



L'Agence de la santé publique du Canada définit les maladies mentales comme des « altérations de la pensée, de l'humeur ou du comportement associées à un état de détresse et de dysfonctionnement marqués ». Celles-ci sont causées par des interactions complexes de facteurs biologiques, psychosociaux, économiques et génétiques¹.

Les maladies mentales peuvent toucher des personnes de tout âge, mais surviennent souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

Il existe de nombreux types de maladies mentales qui peuvent comprendre autant les courts épisodes ponctuels que les troubles chroniques. Il serait impossible de tous les énumérer dans ce document.

LISTE DE VÉRIFICATION

DES MALADIES MENTALES



Par conséquent, les listes de vérification portent essentiellement sur les troubles anxieux, les troubles de l'humeur (y compris la dépression majeure et le trouble bipolaire), les troubles attribuables à la consommation de substances et les troubles psychotiques, pour vous permettre d'en déceler les signes chez vous ou chez d'autres personnes.

Chaque personne est différente. Les signes et les symptômes des maladies mentales varient donc selon le cas. En voici une liste des plus courants, énumérés par trouble mental.

ANXIÉTÉ

Les troubles anxieux sont caractérisés par une nervosité, une anxiété, voire une peur, excessives et persistantes qui perturbent de façon prolongée le quotidien de la personne atteinte.

Signes et symptômes d'anxiété^{2,3}

Psychologiques :

- Inquiétude excessive;
- Grande nervosité;
- Irritabilité, impatience;
- Peur, impression de catastrophe imminente ou de danger imminent;
- Difficulté à relaxer;
- Impression d'être déconnecté de soi-même;
- Pensées qui défilent rapidement ou incapacité à réfléchir; difficulté à se concentrer ou à prêter attention à ce qui se passe;
- Incapacité à bien dormir; difficulté à s'endormir; rêves marquants.

Physiques :

- Palpitations cardiaques, douleurs thoraciques, fréquence cardiaque rapide, bouffées de chaleur;
- Hyperventilation, essoufflement;
- Étourdissements, maux de tête, vertiges, picotements ou engourdissement de la peau;
- Sécheresse de la bouche, impression de s'étouffer, douleurs gastriques, nausées, vomissements, diarrhée;
- Douleurs et tension musculaires, agitation.

Comportementaux :

- Comportement obsessionnel ou compulsif;
- Détresse dans les situations sociales;
- Évitement de certaines situations.



Pour en savoir plus sur les signes et les symptômes d'anxiété et les façons d'aider les personnes atteintes d'anxiété, consultez le www.mentalhealthfirstaid.org/2018/12/how-to-help-someone-with-anxiety/ (en anglais seulement).



TROUBLES DE L'HUMEUR

Les troubles de l'humeur sont caractérisés par des variations de l'humeur qui perturbent de façon prolongée le quotidien de la personne atteinte. Les deux types principaux sont la dépression et le trouble bipolaire.

Signes et symptômes de...

... dépression²

Physiques :

Apparence triste, signes d'abattement ou d'anxiété;
Perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités normalement appréciées;
Signes de laisser-aller, variation de poids ou d'appétit;
Énonciation lente sur un ton monotone;
Ralentissement de la pensée et des mouvements corporels ou agitation, incapacité à rester assis ou propension à marcher de long en large ou à se tortiller les mains; incapacité à se concentrer et difficulté à prendre des décisions;
Perte d'énergie et fatigue;
perturbations du sommeil.

Attitude et mots utilisés :

Impression de culpabilité, de n'avoir aucune valeur, d'impuissance, de désespoir;
Tendance au blâme;
Utilisation de mots tels que :
« Je ne suis bon à rien », « Je suis seul »,
« La vie n'apporte rien de bon »,
« J'ai laissé tout le monde tomber »;
Pensées portant sur la mort.

i

L'échelle de dépression de Goldberg⁴ permet d'évaluer le degré de dépression. Ce n'est pas un outil diagnostique. Si une personne obtient une cote élevée, une évaluation par un professionnel peut permettre de poser un diagnostic précis de dépression clinique. Cet outil comprend aussi une échelle d'évaluation de l'anxiété.



... trouble bipolaire

Les personnes atteintes d'un trouble bipolaire ont des sautes d'humeur extrêmes et des périodes de dépression et de manie, souvent entrecoupées de périodes d'humeur « normale »².

... dépression chez les personnes atteintes de trouble bipolaire²

Pendant les épisodes de dépression, les signes et les symptômes de dépression énumérés ci-dessus peuvent se manifester. Plusieurs jours, semaines ou années peuvent s'écouler entre les épisodes de manie et de dépression, qui peuvent aussi s'enchaîner de façon continue.

... manie chez les personnes atteintes de trouble bipolaire^{1,2,5}

Énergie accrue et plus grande propension à parler ou à bouger;
degré d'excitation inapproprié;
Surexcitation, impression d'être le roi du monde, d'être invincible;
Diminution du besoin de sommeil;
Irritabilité ou colère excessive;
Pensées qui défilent rapidement et sont déconnectées;

Pensées et activités sexuelles accrues, entraînant parfois une promiscuité et un comportement inapproprié ou risqué; perte de contrôle de soi et comportement impulsif ou téméraire;
Hallucinations et idées délirantes; la personne a la certitude que ses croyances maniaques sont réelles; elle ne se rend pas compte qu'elle est malade et a un mauvais jugement.

@

Pour en savoir plus sur les troubles maniaques, consultez le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada, qui comprend des liens vers des ressources supplémentaires : www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladie-mentale/faut-savoir-trouble-bipolaire-maniaco-depression.

Les deux types principaux sont la dépression et le trouble bipolaire.

En savoir plus?

TROUBLES ATTRIBUABLES À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES

Les personnes qui consomment des substances ne présentent pas nécessairement de problème ou de trouble attribuable à la consommation de substances. La consommation de substances est un problème lorsqu'elle se poursuit malgré des conséquences physiques, mentales, sociales, légales ou financières et l'incapacité à effectuer ses tâches au travail, à l'école ou à la maison².

Signes et symptômes

La méthode des 4 C permet de bien comprendre et décrire la surconsommation de substances :

- Envie impérieuse de consommer (*craving*);
- Perte de contrôle de la quantité consommée ou de la fréquence de consommation;
- Compulsion à consommer;
- Consommation continue de substances malgré des conséquences telles que les risques physiques.



TROUBLES PSYCHOTIQUES

Les personnes atteintes de ces troubles mentaux ne sont plus en contact avec la réalité.

Signes et symptômes de trouble psychotique^{2,7}

- Dépression;
- Anxiété accrue;
- Suspicion, impression constante d'être observé ou suivi (idées délirantes, c'est-à-dire forte croyance envers quelque chose qui n'est pas réel);
- Émotions émoussées ou inappropriées ou manque d'émotion;
- Réactions irrationnelles, de colère ou de peur envers les amis et la famille (ex. : Rire soudain pendant une histoire triste);

- Impression d'être « différent » ou que ses pensées se sont accélérées ou ont ralenti;
- Hallucinations, impressions qui ne sont pas réelles; elles peuvent comprendre les cinq sens (l'ouïe, la vue, le goût, le toucher et l'odorat); l'hallucination la plus courante consiste à entendre une voix que les autres personnes ne peuvent entendre;
- Paroles sans queue ni tête, qui ne suivent aucune logique;
- Mouvements lents, maladroits, raides ou très rapides.



Vous voulez en savoir plus sur les maladies mentales et comment aider les personnes atteintes d'un trouble mental ou en état de crise?

Le cours Premiers soins en santé mentale (PSSM), donné sur deux jours, enseigne à reconnaître les symptômes de problèmes mentaux, à apporter une aide initiale et à guider la personne vers une aide professionnelle adéquate.

Inscrivez-vous au cours dans votre région ou formez un groupe d'au moins 15 personnes et invitez un instructeur de PSSM à vous donner le cours.

www.mentalhealthfirstaid.ca



L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a conçu l'outil d'évaluation à 10 points AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) pour évaluer la consommation d'alcool, les habitudes de consommation d'alcool et les problèmes liés à la consommation d'alcool. Une version du test administrée par le clinicien (page 1) et une version autoadministrée (page 2) sont fournies à l'adresse www.drugabuse.gov/sites/default/files/files/AUDIT.pdf (en anglais).

Pour en savoir plus sur la surconsommation de substances, la toxicomanie et la dépendance, y compris comment réduire les risques, consultez le ontario.cmha.ca/addiction-and-substance-use-and-addiction/ (en anglais seulement).



RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

- Agence de la santé publique du Canada. Maladie mentale. www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladie-mentale
- Manuel de Premiers soins en santé mentale, 2011, <https://www.mhfa.ca/fr>
- Mental Health First Aid USA. How to help someone with anxiety. www.mentalhealthfirstaid.org/2018/12/how-to-help-someone-with-anxiety/
- Goldberg, D., et al. Detecting anxiety and depression in general medical settings. *Bmj*, 297:6653 (1988): 897-899.
- Gouvernement du Canada. Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada. Ottawa (Ontario); ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada; 2006. 188 p. Cat. N° HP5-19/2006E. ISBN : 0-662-43887-6. www.bmj.com/content/bmj/297/6653/897.full.pdf
- Ontario Mental Health Association signs and symptoms of substance abuse and addiction ontario.cmha.ca/addiction-and-substance-use-and-addiction/
- B.C. Mental Health Association signs and symptoms of psychosis www.cmha.bc.ca/documents/psychosis-2/
- Association canadienne pour la santé mentale <https://cmha.ca/fr>

Cette liste de vérification a été rédigée par la D^{re} Kathy Keil. La D^{re} Keil a fait des études de premier cycle et des études supérieures en psychologie cognitive et en neuropsychologie avant de s'inscrire à une école vétérinaire. Elle n'est pas une psychologue autorisée. Elle a suivi le cours Premiers soins en santé mentale ainsi qu'une formation safeTALK sur la prévention du suicide et une formation ASIST sur les interventions en cas de tentative de suicide. Elle est aussi autorisée à donner la formation safeTALK. Elle enseigne régulièrement des techniques de base de prévention du suicide et d'intervention en cas de tentative de suicide aux vétérinaires, ainsi que des façons de préserver leur bien-être mental. De plus, elle est membre du Comité du bien-être des membres de l'ABVMA et médecin vétérinaire au sein des Services techniques de Merck Santé animale. Enfin, elle est la force motrice de la campagne de sensibilisation « Il est temps de parler de santé mentale en médecine vétérinaire » mise en œuvre par Merck et l'Association canadienne des médecins vétérinaires (ACMV).