

La détresse psychologique

MYTHES ET RÉALITÉS



Pour mieux comprendre

Détresse psychologique

La personne démontre des signes de stress et d'anxiété à la suite d'un événement ou plus, mais sans aucun autre diagnostic de maladie mentale.

Maladie mentale

- C'est un ensemble de dérèglements des pensées, des émotions et/ou des comportements.
- Elle reflète un trouble biologique, psychologique ou du développement des fonctions mentales.
- Elle entraîne une détresse pour l'individu et/ou des difficultés au travail ou dans les relations sociales.

La maladie mentale n'est pas :

- Une faiblesse morale;
- Une réaction normale à un événement malheureux, comme une rupture amoureuse ou la perte d'un emploi;
- Un conflit entre les valeurs d'une société et le comportement d'un individu, comme une fraude, un vol ou une agression.

Santé mentale

État de bien-être dans lequel un individu peut réaliser son propre potentiel et faire face aux situations normales de la vie et au stress qu'elles génèrent.



Les gens ne se rétablissent pas d'une maladie mentale.

FAUX! Les gens peuvent se rétablir d'une maladie mentale et s'en rétablissent.

Aujourd'hui, il existe des traitements, des services et du soutien qui peuvent aider l'individu à se rétablir et à mener une vie satisfaisante et autonome. Personne ne devrait s'attendre à se sentir mal pour toujours.

En cas de maladie mentale qui dure longtemps, les gens peuvent apprendre à gérer leurs symptômes afin de retourner à leurs objectifs. Ils peuvent travailler, être bénévoles et faire bénéficier leur communauté de leurs compétences et de leurs aptitudes uniques.

Les personnes qui parlent de s'enlever la vie ne le pensent pas vraiment.

FAUX! On doit toujours prendre au sérieux une personne qui parle de mettre fin à ses jours. On n'a aucune idée de ce qu'une personne vit intérieurement.

La maladie mentale est un trouble unique et rare qui ne me touchera jamais.

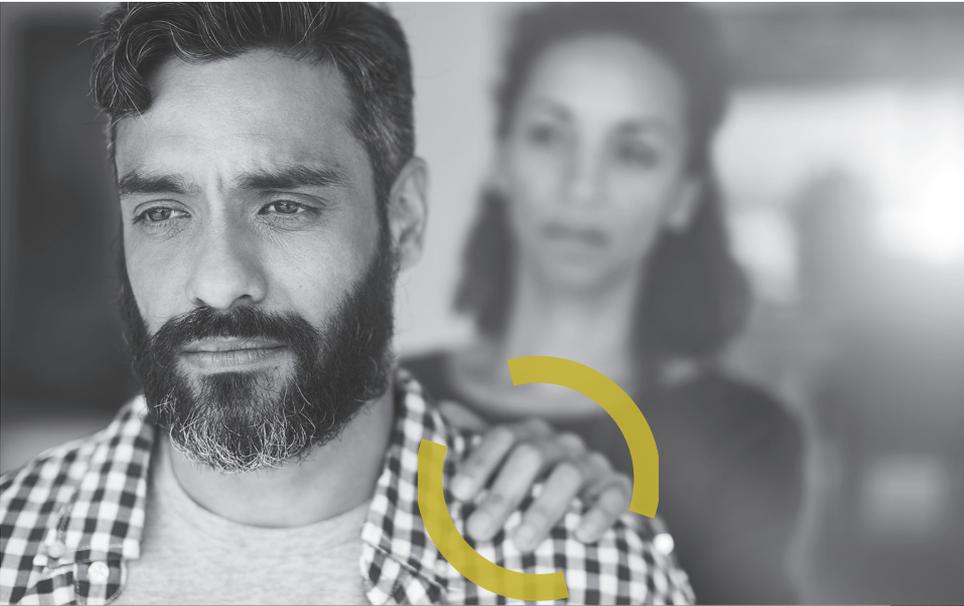
FAUX! Nous serons tous touchés un jour ou l'autre. La maladie mentale est plus fréquente que le cancer, le diabète et les maladies du cœur. Au moins un Canadien sur cinq aura une maladie mentale au cours de sa vie.

Si vous n'êtes pas atteint vous-même, probablement qu'un membre de votre famille, une connaissance ou un collègue le sera. Chaque maladie a ses propres causes et exige un traitement particulier.

Les antidépresseurs créent une dépendance.

FAUX! Cependant, à l'introduction comme à l'arrêt d'un antidépresseur, certaines personnes signalent des effets secondaires (tremblements, maux de tête, somnolence ou agitation).

Ces inconforts disparaissent généralement rapidement. Au besoin, il faut demander au médecin d'ajuster la posologie.



Les gens me traiteront différemment s'ils découvrent que je vis avec une maladie mentale ou qu'une personne que j'aime en est atteinte.

FAUX! Il y a bien sûr des exceptions, mais vous seriez étonné de voir à quel point les gens montrent de la compassion. Plus on en parle, plus les mythes se dissiperont.

Le soutien social est très important. Nous avons tous besoin de nous sentir à notre place et de ressentir que les autres se soucient de notre bien-être. L'entourage des personnes atteintes d'une maladie mentale est important dans le rétablissement.

Ma famille et mes amis auront accès à mon information.

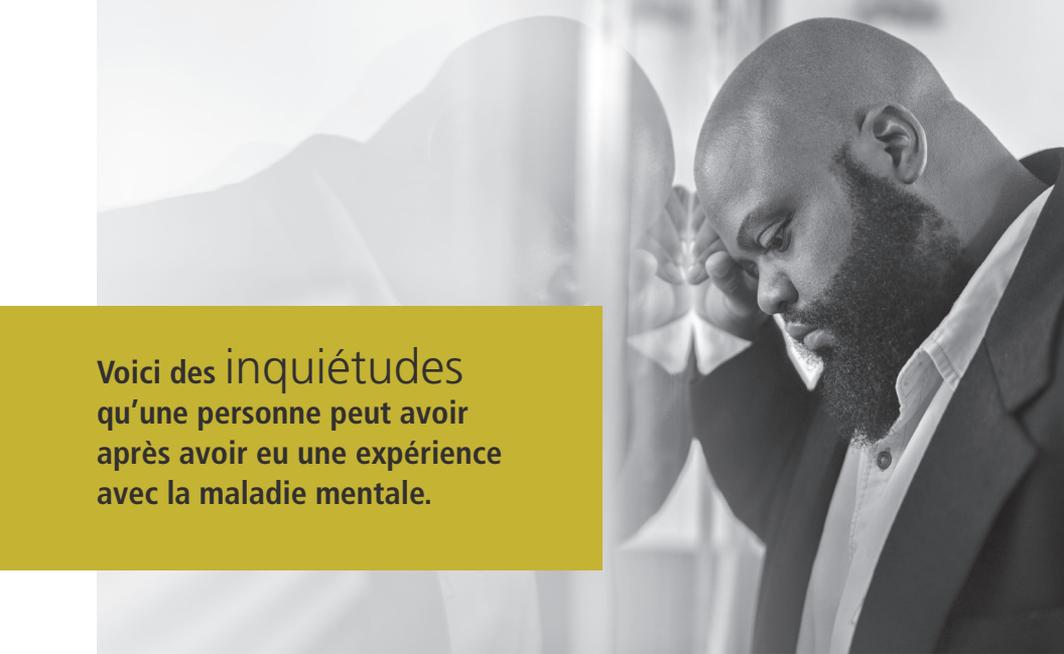
FAUX! Aucune information confidentielle ne peut être donnée sans l'accord du patient. Toute personne a droit au respect de sa vie privée.

Cependant, le rétablissement peut être favorisé si un membre de la famille, un ami ou une personne responsable participe aux soins. Les proches sont encouragés à participer aux soins du patient en collaboration avec le personnel. Il est important d'accompagner et de soutenir le patient.

La personne hospitalisée n'a aucun pouvoir sur son rétablissement.

FAUX! Toute personne a le droit d'accepter ou de refuser les traitements que l'équipe soignante lui propose pour l'aider à se rétablir. Ses choix seront respectés.





Voici des inquiétudes qu'une personne peut avoir après avoir eu une expérience avec la maladie mentale.

Certaines personnes croient que je voulais « attirer l'attention » lorsque je bénéficiais de services psychiatriques.

FAUX! J'avais une réelle souffrance émotionnelle qui nécessitait une attention particulière de la part des professionnels de la santé.

Je suis une personne violente et dangereuse parce que je suis atteinte d'une maladie mentale.

FAUX! Je ne suis pas plus violent que les autres, mais je suis plus à risque d'être victime de violence.

Je prends de mauvaises décisions en raison de mon diagnostic.

FAUX! Tout le monde peut faire de mauvais choix ou poser un geste inattendu. La maladie ne définit pas la personne que je suis ni mes décisions.

Les personnes dont le comportement change en raison d'une maladie mentale peuvent se sentir terriblement gênées ou avoir honte en présence des autres. Personne ne choisit d'être atteint d'une maladie mentale.

Rétablissement

Il s'agit d'un processus unique et profondément personnel de transformation de ses **attitudes**, de ses **valeurs**, de ses **sentiments**, de ses **buts** et de ses **rôles**. C'est une façon de mener une vie satisfaisante, prometteuse et enrichissante, même avec la maladie (mentale). Le rétablissement consiste à donner un nouveau sens à sa vie et à se doter de nouveaux buts en grandissant au-delà des effets de la maladie.

Témoignages de personnes en rétablissement

« Les professionnels de la santé et ma famille ont été attentionnés envers moi. Ils ont fait preuve de beaucoup d'écoute et d'empathie. Ils m'ont conseillé plusieurs méthodes d'adaptation que j'ai choisies d'utiliser pour devenir une meilleure personne jour après jour malgré la maladie. »

- Jean-Michel Roy, pair aidant certifié

« Les groupes de soutien m'ont énormément aidée au cours de mon rétablissement. Ils m'ont apporté beaucoup de soutien ainsi que des outils qui sont devenus précieux pour moi. Ce que j'ai appris dans ces groupes fait encore partie de ma vie aujourd'hui, car le rétablissement est un travail de tous les jours.

Voici mes favorites :

- Les symptômes sont pénibles, mais ils ne sont pas dangereux.
- L'anticipation d'un événement est toujours plus terrifiante que l'événement lui-même. »

- Jacqueline Powers, paire aidante certifiée

« Je suis une **personne**, pas une maladie. »

- Luc Vigneault

