

## La santé mentale, c'est l'affaire de tous!

Grâce à une initiative du Programme d'assurance collective du Groupement des chefs d'entreprise du Québec (GCEQ), nous sommes heureux de vous présenter ce sixième bulletin dans le cadre de la campagne d'information « **Mieux informés pour agir** ».

Saviez-vous que la dépression est l'une des principales causes d'invalidité et de dépenses en médicaments au Québec? Que ce type de maladie doit être traité au même titre qu'un diabète, par exemple?

Malheureusement, l'ignorance et l'incompréhension face à la maladie mentale sont encore très présentes dans la société et les préjugés qui en découlent peuvent affecter grandement les personnes qui en souffrent. Un équilibre de vie sain, une bonne connaissance des symptômes, un diagnostic juste et un traitement adéquat sont des éléments essentiels pour un retour à la santé.

Nous espérons que la lecture de ce bulletin permettra de réduire les préjugés et contribuera à offrir un encadrement favorable ainsi qu'un soutien positif aux personnes atteintes.

**BONNE LECTURE!**

## Mieux informés pour agir

### Une campagne d'information sur la santé mentale

Qui ne connaît pas quelqu'un qui a souffert ou souffre d'une maladie mentale? Dépression, trouble d'anxiété généralisé, maladie bipolaire, trouble panique, etc. Saviez-vous que...

- Un Canadien sur cinq (20 %) éprouvera un problème de santé mentale au cours de sa vie.
- Chaque Canadien connaît au moins une personne qui a été, ou sera, touchée par la maladie mentale.
- Chaque jour, au Canada, 500 000 personnes s'absentent de leur travail à cause de problèmes de santé mentale.
- La maladie mentale touche autant les personnes riches que pauvres, autant les patrons que les employés, autant les femmes que les hommes... bref, n'importe qui à n'importe quel moment!

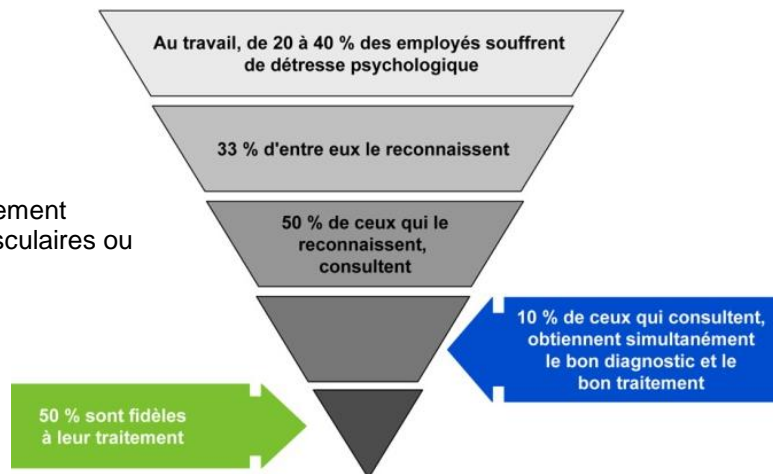
Non seulement la présence de la maladie mentale est répandue mais le blâme, l'incompréhension et les préjugés qui l'accompagnent sont également fort présents et difficiles à supporter. La personne qui souffre se tait de peur d'être jugée ou, très souvent, se juge elle-même sévèrement en éprouvant de la honte ou de la peur. Souvent ce poids est plus lourd à porter que celui de la maladie elle-même. Pourtant la maladie mentale est comme une maladie physique : elle se traite.

### Une question d'équilibre

La santé mentale est un état d'équilibre entre le psychique, le physique et le social. Atteindre cet équilibre est un apprentissage unique pour chaque personne. Lorsque nous sommes en équilibre, nous pouvons fonctionner quotidiennement, nous adapter aux conditions extérieures et socialiser. Lorsque l'équilibre se brise, tout devient difficile. Là où il faut sonner l'alarme, c'est lorsque cet état persiste et, au lieu de s'apaiser, les émotions prennent de l'ampleur. Tranquillement, le travail, la vie familiale, la vie sociale et les loisirs sont touchés, plongeant la personne malade dans un mal-être quasiment constant.

## Des symptômes persistants au quotidien

- Dormir moins ou plus qu'à l'habitude
- Difficulté à envisager une journée de travail
- Diminution de l'appétit
- Inquiétude et préoccupation constantes
- Tristesse inexplicable, sentiment de découragement
- Maux physiques persistants (ex. douleurs musculaires ou rhume qui n'en finit plus)
- Se sentir « au bout du rouleau »
- Difficulté à se détendre
- Sentiment que plus rien n'est intéressant ou agréable



## Le bon diagnostic et le bon traitement... font toute la différence!

- Consulter un médecin et un psychologue
- Prendre la médication prescrite jusqu'à la fin du traitement
- Prendre le médicament générique lorsqu'il existe pour diminuer le fardeau financier. Par exemple le teva-venlafaxine peut remplacer l'Effexor ou l'apo-lorazepam peut remplacer l'Ativan
- Consulter votre pharmacien pour connaître les effets secondaires des médicaments
- Faire les suivis médicaux requis

*Surtout garder espoir que le temps et les bons traitements seront salutaires pour retrouver l'équilibre et la santé.*

## Entretenir des conditions favorables

Bien qu'il n'existe aucune garantie, on peut mettre les chances de son côté en entretenant des conditions favorables. Voici quelques stratégies pour favoriser une bonne santé mentale :

- 1) **S'informer** : voilà la meilleure arme contre les préjugés... et l'acceptation de la maladie. L'information est essentielle pour reconnaître ses propres symptômes ou ceux des autres, et connaître les ressources disponibles lorsque le besoin se fait sentir.
- 2) **Cultiver l'estime de soi** : identifiez vos forces et vos qualités, et misez sur elles au quotidien. Prenez le temps de réfléchir sur ce qui vous passionne et partagez vos idées et sentiments avec d'autres personnes.
- 3) **Collectionner les relations positives** : entretenez les relations qui peuvent vous soutenir tant dans la joie que la souffrance mais également celles qui vous font du bien et qui vous poussent à être et à donner le meilleur de vous même.
- 4) **Faire de l'exercice** : faites régulièrement de l'exercice pour améliorer votre forme physique mais également votre bien-être psychologique, l'impact positif de l'activité physique sur la santé psychologique est prouvé! Pour briser la solitude, inscrivez-vous à un gym ou un groupe d'exercice.
- 5) **Se dépasser** : essayez de nouvelles choses qui vous sortent de votre zone de confort et fixez-vous des objectifs personnels (ils n'ont pas besoin d'être ambitieux!). Une fois atteints, ils augmenteront votre confiance en vous et vous apporteront satisfaction.

## Quelques ressources à votre portée :

- Santé et Services sociaux Québec - [www.masantementale.gouv.qc.ca](http://www.masantementale.gouv.qc.ca)
- Association canadienne pour la santé mentale – [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)
- Revivre – [www.revivre.org](http://www.revivre.org)
- Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale – [www.ffapamm.com](http://www.ffapamm.com)

Sources :  
Association canadienne pour la santé mentale  
Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations

WWW.GROUPEMENT.CA