



## ÉQUILIBRE *mental* ... faites le PLEIN

Pourquoi parler de santé mentale ? Peut-être parce qu'on s'en inquiète habituellement quand, déjà, un désordre l'affecte. Pourtant, il en est de la santé mentale comme de la santé physique, il y a moyen de développer des attitudes qui favorisent son maintien. En abordant ce sujet, notre objectif vise à reconnaître ces attitudes. Pour y arriver, il est important de comprendre ce qu'est la santé mentale.

### ◆ Ce qu'est la santé mentale

On ne définit pas facilement la santé mentale. Il semble d'ailleurs que la notion de santé mentale varie selon les époques. C'est l'*Association canadienne pour la santé mentale* qui la décrit comme étant «un état d'équilibre entre tous les aspects de votre vie : social, physique, spirituel, économique et mental. Atteindre l'équilibre est un processus d'apprentissage. Il arrive parfois que vous fassiez trop pencher la balance dans une direction et que vous deviez rechercher à nouveau le point d'équilibre. Votre équilibre personnel est unique et votre défi est de rester sain mentalement en conservant cet équilibre»<sup>1</sup>.

### ◆ Les problèmes de santé mentale

Connaître les problèmes qui peuvent affecter la santé mentale aide à comprendre ce qu'on veut dire en parlant de point d'équilibre à maintenir. Dans les troubles les plus fréquents, c'est souvent le degré d'intensité et la durée du problème qui font la différence entre jouir d'une santé mentale équilibrée ou éprouver un trouble de comportement. Et, l'équilibre n'est pas si difficile à rompre puisque, toujours selon l'*Association canadienne pour la santé mentale*, une Canadienne ou un Canadien sur six souffrira d'un problème de santé mentale durant sa vie.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) constate que la santé mentale s'est dégradée au fil des ans. Un intervenant en santé mentale affirme : «*Des problèmes de santé mentale, il y en a toujours eu. Mais je crois que notre société est de plus en plus malade. À l'heure actuelle, le tissu social s'effrite. Les gens ne savent plus sur qui compter. Nous vivons dans le tourbillon de la compétition. La performance essouffle et cet essoufflement provoque des maladies psychiques. C'est bien évident que de plus en plus de gens ne cadrent pas dans ce genre de société*»<sup>2</sup>.

## ÉQUILIBRE *mental* ...

### **faites le PLEIN**

---

#### ~ *Les troubles de l'humeur*

Tout le monde vit des hauts et des bas mais les personnes affectées par de tels troubles les vivent plus intensément ou sur des périodes plus longues que la plupart des personnes. La dépression est le trouble de l'humeur le plus fréquent. Les personnes qui souffrent de maniaque-dépression vivent des périodes qui alternent entre la dépression profonde et d'autres périodes d'allégresse exceptionnelles pendant lesquelles elles se comportent d'une manière incontrôlable. Certaines peuvent se ruiner ou s'attirer des ennuis avec la loi pendant ces périodes.

#### ~ *Les troubles d'anxiété*

On y retrouve les phobies, peurs déraisonnables d'animaux, de situations, etc. et le trouble panique : un état où la personne vit des périodes intenses et répétées de peurs soudaines. L'obsession-compulsion est un autre trouble d'anxiété pendant lequel la personne est incapable de contrôler la répétition de ses pensées et actions.

#### ~ *Les troubles alimentaires*

L'anorexie est caractérisée par une perte de poids importante causée par le jeûne et un excès d'exercices. La boulimie consiste plutôt à manger jusqu'à l'éclatement, jusqu'à provoquer le vomissement et à faire abus de laxatifs. Ces troubles sont plus fréquents chez les moins de 30 ans.

#### ~ *Les troubles de la personnalité*

Il existe différents troubles de la personnalité. Les personnes qui en souffrent ont beaucoup de difficulté à se comprendre, à comprendre et à s'entendre avec les autres. Elles peuvent être irritables, exigeantes, craintives ou manipulatrices. Elles ont tendance à blâmer les autres plutôt que de considérer qu'elles sont à l'origine du problème. Dans plusieurs cas, les personnes ne recherchent pas d'aide parce qu'elles peuvent vivre presque normalement. Ces troubles ne présentent pas toujours les mêmes symptômes et sont les plus difficiles à traiter.

#### ~ *La schizophrénie*

C'est la plus grave des maladies mentales qui touche 1% de la population canadienne. Ce n'est pas un dédoublement de la personnalité comme on le croit souvent. Les personnes sont plutôt confuses au niveau de la pensée, elles ont des croyances irrationnelles ou fausses (illusions), des hallucinations et des comportements bizarres.

#### ~ *Les troubles organiques du cerveau*

Ils affectent 1% de la population canadienne et sont le résultat de maladies physiques ou de blessures au cerveau. Les troubles organiques du cerveau comprennent la maladie d'Alzheimer, le complexe de démence du SIDA et les dommages causés par les attaques d'apoplexie ou les accidents.

### ◆ La santé mentale et les femmes

Les femmes sont encore plus nombreuses que les hommes à présenter des problèmes de santé mentale. Le tableau qui suit est éloquent. Ces résultats proviennent des résultats de l'Enquête sociale et de la santé faite en 1992-1993 par Santé-Québec<sup>3</sup>.

<i>Niveau de détresse psychologique</i>	FEMMES	HOMMES
Moyenne	32%	22%
Jeunes 15-24 ans	40,8%	29,7%
Personnes âgées (65 ans et plus)	20%	9,3%

De nombreux facteurs rendent les femmes plus fragiles : la division sexuelle des rôles, les rapports hommes-femmes encore stéréotypés, l'éducation des filles de qui on attend trop souvent encore passivité, dépendance et sacrifice. S'ajoutent à cela, les responsabilités familiales exigeantes que représentent les soins aux enfants, aux personnes malades, âgées, non autonomes. De plus, les conditions de vie spécifiques à de nombreuses femmes risquent d'avoir des impacts négatifs sur leur santé mentale. Mentionnons la détresse engendrée par une séparation ou un divorce, la monoparentalité, la pauvreté, la violence, la surcharge de travail, la non-reconnaissance du travail domestique, le chômage, la précarité de leurs emplois.

### ◆ La santé mentale de groupes de travailleuses

Au travail, plus que jamais, celles qui assument des responsabilités traditionnellement dévolues aux femmes vivent des situations critiques pour leur équilibre mental. Elles ont été les premières affectées par les coupures dans les dépenses publiques, les compressions de personnel, les changements importants dans leur travail. Elles en subissent les conséquences dans leur état de santé aussi bien mental que physique.

#### ~ *Les infirmières*

D'importantes coupures budgétaires ont été effectuées dans le domaine de la santé. Jumelées aux nombreuses retraites anticipées qui ont été prises, les infirmières en place se sont retrouvées surchargées de travail. «*Depuis 98, le nombre d'infirmières qui s'absentent du travail pendant plus de deux ans pour cause d'invalidité a augmenté de 40% au Québec. L'épuisement professionnel (burn-out) et la détresse psychologique en général seraient à l'origine d'un grand nombre de cas d'invalidité et d'absence prolongée*»<sup>4</sup>.

## ÉQUILIBRE *mental* ...

### faites le PLEIN

---

#### ~ *Les enseignantes*

Leur tâche s'est alourdie au fil des ans. Elles ont vécu de nombreux bouleversements : intégration des élèves en difficulté, introduction de l'informatique et accélération des connaissances technologiques, fermeture d'écoles, fusion de commissions scolaires, réforme qui se mettent en place rapidement sans la préparation nécessaire. Ces facteurs ont créé des situations qui en ont mené plus d'une à la dépression.

#### ~ *Les intervenantes sociales*

Enfin, ce troisième groupe de travailleuses qu'on retrouve aussi bien dans le système public que dans les organismes privés et les associations, ont vu leur travail présenter des risques accrus pour leur santé mentale. Leur tâche a pris de plus en plus d'importance dans le contexte actuel car les besoins d'écoute et de soutien augmentent même si les ressources diminuent sans cesse créant des conditions de travail dont les exigences menacent leur propre équilibre.

### ◆ **Les situations critiques**

La santé mentale repose sur l'équilibre entre tous les aspects de la vie d'une personne. Plusieurs situations tout à fait courantes peuvent devenir critiques. Il suffit qu'elles surviennent à un moment de fragilité, qu'elles s'ajoutent à des émotions mal intégrées et c'est la goutte qui fait déborder le vase. Voyons quelques-unes de ces situations.

#### ~ *Le deuil*

C'est un des événements le plus pénible de la vie. La première réaction réside dans un état de choc qui peut durer quelques semaines ou même quelques mois. Des émotions intenses sont vécues. La peine et l'affliction accablent la personne en deuil. Elle peut ressentir de la colère et de la culpabilité, se tourmenter pour des fautes commises, des choses non exprimées, devenir sujette à des sautes d'humeur. Des symptômes comme une oppression au niveau de la gorge, le souffle court, une extrême fatigue peuvent être ressentis. Plusieurs femmes qui se reposaient sur leur mari pour de nombreuses décisions voient l'insécurité s'ajouter aux autres émotions vécues.

#### ~ *La maladie*

Elle provoque de la colère. Pourquoi moi ?... Elle suscite de l'appréhension allant jusqu'au désespoir car la personne malade risque de perdre beaucoup : les amitiés, le travail, les activités quotidiennes. Elle engendre la douleur, la souffrance. Selon sa gravité, la maladie soulève de l'inquiétude face à son rétablissement, face à l'avenir et à la mort. Elle fait naître un sentiment d'abandon et une remise en question de la personne au sein de sa famille et de son milieu.

#### ~ *La séparation ou le divorce*

Ces événements ne sont jamais vécus facilement. Ils génèrent une période d'adaptation difficile pendant laquelle toute une gamme d'émotions seront vécues : tristesse, colère, culpabilité, haine, douleur sont au rendez-vous. S'ajoutent à ces sentiments, des inquiétudes quant à la garde des enfants, face à l'avenir, des craintes quant à sa sécurité financière et à son statut qui risque de changer radicalement. Il y a de l'appréhension vis-à-vis les nombreuses décisions à prendre. Un grand sentiment d'échec peut être vécu pendant cette période difficile d'adaptation. Dans les cas de difficultés conjugales persistantes, même si elles ne mènent pas à une séparation ou un divorce, ces émotions peuvent également être vécues.

#### ~ *Le chômage*

Il provoque un choc. En plus de la perte de revenus et de ses conséquences, l'estime de soi est affectée. On se sent inutile, on doute de soi et de ses compétences. En même temps que son travail, la personne perd ses relations de travail et ses habitudes quotidiennes, balises rassurantes dans le déroulement de la vie quotidienne.

#### ~ *Les responsabilités familiales et domestiques*

La tâche est fatigante, les responsabilités sont là, 24 heures sur 24. Et ce sont les femmes qui en sont les grandes responsables. Il y a peu de temps disponible pour le repos et des activités à soi. De nombreux événements sont susceptibles de provoquer anxiété et stress : les difficultés financières du ménage, un comportement difficile des enfants, les maladies, des problèmes vécus à l'adolescence. Certaines mères vivent des situations extrêmement pénibles comme la mort d'un enfant, le suicide d'un adolescent.

Les soins aux parents âgés ou malades apportent également des changements importants dans la façon de vivre sans qu'on puisse prévoir la durée de l'engagement. Cette situation génère des tâches supplémentaires, de la fatigue, des responsabilités accrues, une situation familiale bouleversée. Les femmes, consacrées «aidantes» subissent du stress, peuvent éprouver de l'agressivité, se sentir coupables de ces sentiments. Leur estime de soi en est diminuée.

#### ~ *Les exigences du travail rémunéré et la double tâche*

La fatigue, l'épuisement, le manque de temps pour soi, des doutes sur leur habileté à tout gérer sont le lot de bien des femmes en emploi. Elles doivent répondre aux exigences du travail et se sentent coupables d'empiéter sur le temps qu'elles pourraient consacrer aux enfants. À l'occasion, elles regrettent de devoir mettre un frein à leurs ambitions professionnelles pour satisfaire aux exigences familiales. L'insatisfaction, le stress, l'impression de perte de contrôle sur des tâches qui s'accumulent sans cesse affectent même les plus résistantes.

#### ~ *La solitude*

Chez la personne qui la ressent profondément, la solitude soulève des doutes quant à sa valeur, à sa capacité à communiquer avec les autres. Elle engendre un sentiment de vide, d'isolement qui provoque de la douleur comme un deuil. Elle peut être le lot d'adolescentes, de personnes âgées comme celui de femmes qui manquent de temps pour elles-mêmes, accaparées par un surcroît de travail et par leurs responsabilités au foyer.

#### ◆ **Le stress**

Selon la manière dont elles sont vécues et le moment où elles surviennent ces situations peuvent être une menace pour l'équilibre mental. Plusieurs de ces situations causent du stress, des soucis à long terme ou des tracasseries quotidiens. Cependant, le stress fait aussi partie des bonnes choses car sans lui, nous ne serions pas vivantes. En cas de stress, le corps connaît une série de changements que l'on nomme la réaction de stress.

Dans une première étape, le cœur bat plus rapidement et la respiration devient plus rapide. Les bons comme les mauvais événements peuvent amorcer cette réaction. Si cette étape se poursuit, le corps se met à libérer ses réserves de sucre et de gras. À ce stade, la personne se sent poussée, sous pression, fatiguée. Elle peut connaître de l'anxiété, des pertes de mémoire, attraper des rhumes ou la grippe plus souvent qu'à l'habitude. Si les causes de stress ne sont pas résolues, le corps épuise ses réserves d'énergie. On parle alors de stress chronique. La personne peut alors faire des erreurs de jugement, souffrir d'insomnie, vivre des changements dans sa personnalité. Elle peut développer des maladies graves comme une maladie cardiaque, un ulcère, une maladie mentale.

#### ◆ **Des attitudes positives**

Comme on peut le constater, les situations critiques pour la santé mentale ne sont pas rares. Elles font partie de la vie de chaque personne. Pour faire en sorte qu'elles ne portent pas atteinte à sa santé mentale, il est important de développer des attitudes positives qui aideront à les vivre. Ces attitudes sont variées, elles s'intègrent dans le comportement et sont à la portée de chacune.

#### ~ *Cultiver une saine estime de soi*

C'est développer la capacité de voir ses qualités. «Comment ma meilleure amie me voit-elle ?» Répondre à cette question permet de prendre conscience de ses qualités et de ses habiletés. Il est aussi nécessaire de connaître ses faiblesses, de les identifier honnêtement et les accepter, apprendre à équilibrer ce qu'il est

## ÉQUILIBRE *mental* ...

### **faites le PLEIN**

---

possible de changer et ce qui ne l'est pas. Ne pas rêver pouvoir changer du jour au lendemain, plutôt apprendre à faire du mieux possible avec ses faiblesses. Bien se connaître favorise l'estime de soi et se traduit par de la confiance en ses capacités. On ne se laisse pas alors démolir par une épreuve, un échec, une difficulté, les aspects positifs de sa personnalité ressortent et aident à garder l'équilibre.

#### ~ *Exprimer ses émotions*

Être capable d'exprimer les émotions ressenties: joies, tristesses, peurs, colère. Les moyens pour le faire sont propres à chaque personne. Ce peut être de trouver quelqu'un à qui se confier, avec qui partager ses sentiments et ses appréhensions. Pleurer sur une épaule amicale. Au lieu de tout refouler en soi, il faut apprendre à exprimer son agressivité, sa colère, sortir de ses gonds s'il le faut. On ne peut le faire n'importe comment, ni toujours crier leurs quatre vérités aux personnes qui nous importunent ou faire montre de violence sous l'emprise de la colère. Il importe de trouver des moyens qui apaisent : dire son insatisfaction, se confier, tenir un journal, faire de l'exercice physique... Pour retrouver sa bonne humeur, recourir à des lectures drôles, à des films amusants, faire une promenade agréable...

#### ~ *Apprendre à gérer son stress*

Chaque personne réagit différemment. Certaines se sentent accablées par des choses qui en laissent d'autres parfaitement indifférentes. Il revient à chacune d'identifier les situations qui provoquent du stress et d'y apporter des correctifs. D'une manière réaliste, apprendre à gérer son temps, à planifier ses activités contribue à diminuer les occasions de stress. Se réserver des pauses régulièrement : un arrêt de cinq minutes pendant lequel on change de pièce, on ferme la porte du bureau, on ne pense à rien ou on rêve à une personne aimée, à un endroit de rêve... Apprendre à relaxer en se ménageant du temps pour soi, pour retrouver son calme : lire un bon livre, aller au cinéma, etc.

#### ~ *Cultiver de bonnes relations*

Créer de bonnes relations familiales en leur consacrant du temps, en apprenant à valoriser les habiletés de chaque membre de la famille. Garder le contact avec les bons amis, encourager les nouvelles amitiés. Des relations harmonieuses évitent de se sentir seule et favorisent la détente. Elles permettent de donner et de recevoir du soutien en cas de coup dur. Ces deux éléments sont importants : apprendre à recevoir autant qu'à donner.

#### ~ *Établir ses priorités*

Quels sont nos besoins réels ? Y répondre et vivre en conséquence évite bien des sources de tracas et de stress. Il y a une différence entre nos besoins (nourriture, vêtement, logement, transport) et nos désirs (auto luxueuse, voyages, vêtements chics, appareils audio dernier cri...). Car les dettes sont une source importante de stress. Pour les éviter, établir un budget réaliste, satisfaire les besoins et ensuite établir des priorités pour combler les désirs.

## ÉQUILIBRE *mental* ...

### faites le PLEIN

---

#### ~ *Exprimer sa créativité*

C'est s'ouvrir à soi, reprendre contact avec ses besoins. C'est prendre du temps pour soi et laisser libre cours à son imagination. La pratique d'un art ou d'une technique artisanale (peinture, musique, poterie...), permet d'exprimer ses sentiments les plus intimes. Elle favorise la détente. C'est aussi une façon de préserver son autonomie, son jardin secret. De plus, le fait de mettre en valeur ses habiletés apporte beaucoup de satisfaction, de valorisation et augmente l'estime de soi.

#### ~ *L'engagement*

De multiples formes d'engagement existent : aider une parente, une voisine, visiter une personne malade, faire la lecture aux enfants à la bibliothèque, s'engager dans une association, s'impliquer dans un organisme de charité... Chaque forme d'engagement apporte un sentiment d'utilité et de satisfaction.

#### ◆ **En guise de conclusion**

Comme en santé physique, la prévention est tout aussi primordiale en santé mentale. De nombreuses situations font courir des risques à notre équilibre psychique. Le mode de vie des femmes en fait d'ailleurs des cibles de choix. Leur routine est déjà lourde avec les responsabilités familiales, le travail rémunéré et le manque de temps qui en résulte pour les loisirs et la détente.

Il importe donc de développer des attitudes pour faire le plein et protéger son équilibre mental ! Ne pas hésiter surtout à demander de l'aide si des réactions ou un comportement inhabituel se prolongent. Consulter alors son médecin, le CLSC de sa localité, s'informer auprès des associations qui interviennent dans le domaine de la santé mentale. Quoi de plus précieux que notre santé mentale ? Elle vaut bien quelques efforts de prévention.

## Références bibliographiques

### Références dans le texte

- (1) Association canadienne pour la santé mentale, brochure, *La santé mentale, c'est pour la vie*.
- (2) RND, entrevue avec Dany Lamoureux, *Nous sommes tous concernés*, no 6, juin 2000.
- (3) Gouvernement du Québec, Ministère de la Santé et des services sociaux, *Plan d'action 1997-2000, santé, bien-être et conditions de vie des femmes*, 1998.
- (4) La Presse, Sylvain Larocque, *Les infirmières sont vulnérables aux problèmes de santé mentale*, 2 décembre 2000.

### Références générale

- Le Soleil, PROFS, *Une réinsertion réussie passera par un changement dans le travail*, 28 octobre 2000.
- Association canadienne pour la santé mentale, dépliant, *Les maladies mentales*.
- Association canadienne pour la santé mentale, dépliant, *Le stress*.
- Association canadienne pour la santé mentale, dépliant, *La santé mentale, c'est pour la vie*.

### *Pour en savoir plus*

### Documentation AFEAS

- AFEAS, Dossier d'étude, Louise Dubuc, *Le stress*, avril 1984.
- AFEAS, Dossier d'étude, Louise Dubuc, *Réussir ma vie, c'est quoi ?*, octobre 1984.
- AFEAS, Dossier d'étude, Louise Dubuc, *La connaissance de soi et la créativité*, octobre 1987.
- AFEAS, Dossier d'étude, Louise Dubuc, *Le stress et la relaxation*, octobre 1991.
- AFEAS, Dossier d'étude, Louise Dubuc, *Seule ou isolée*, 1994 - 1995.
- AFEAS, Dossier d'étude, Louise Dubuc, *Le mal de vivre*, 1994 - 1995.
- AFEAS, Dossier d'étude, Michelle Houle-Ouellet, *La course au bonheur*, 1997-1998.
- AFEAS, Dossier d'étude, Michelle Houle-Ouellet, *Mes amies, mes complices (amitiés des femmes)*, 1999-2000.

### Autres

- L'Association canadienne pour la santé mentale publie de nombreuses brochures. Il est possible de les trouver probablement à votre CLSC ou de les commander à l'adresse suivante : 550, rue Sherbrooke ouest, bureau 2075, Montréal, Québec H3A 1B9 Tél. : 514 849-3291

Adresse électronique : <http://www.cmha.ca/french/>

### Quelques titres de dépliants disponibles

*La santé mentale, c'est pour la vie; Les maladies mentales, Obtenir de l'aide : Quand et comment, Les mythes sur la maladie mentale; La maladie mentale dans la famille, Les enfants et l'estime de soi, Les enfants et l'éclatement de la famille, Le stress et l'art d'élever des enfants, Vous éprouvez de la colère, Le Stress, Le deuil, Vieillir, Pour faire face au chômage, La séparation et le divorce, Vos parents vieillissants et vous, La prévention du suicide.*