



La santé mentale

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Par santé mentale, on entend un état général de bien-être permettant à l'individu de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de sa communauté. Il ne s'agit donc pas simplement l'absence de troubles mentaux.

Les troubles de la santé mentale sont-ils fréquents ?

Quatre cent cinquante millions de personnes souffrent de problèmes comportementaux ou mentaux ; près d'un million de personnes se suicident chaque année. Au niveau mondial, la dépression, les troubles liés à l'abus d'alcool, la schizophrénie et les troubles bipolaires comptent parmi les dix facteurs principaux de handicap.

Les problèmes de santé mentale graves, comme par exemple la schizophrénie, sont relativement rares et touchent environ une personne sur deux cents. On estime par contre qu'au Royaume-Uni la dépression, l'anxiété et les phobies toucheraient un sixième de la population.¹

La stigmatisation des maladies mentales

Les adultes souffrant de problèmes de santé mentale comptent parmi les personnes les plus défavorisées de nos sociétés. Seuls 25% d'entre eux sont actifs sur le marché du travail, malgré leur souhait général de participer à la vie économique. Ce taux d'activité est le plus faible de tous les groupes de personnes handicapées. Les personnes atteintes de maladies mentales sont ainsi souvent réduites à l'inactivité et à la solitude.

Or, l'isolement social est un facteur de risque important pour la détérioration de la santé mentale et pour le suicide. Deux tiers des hommes de moins de 35 ans ayant choisi de se suicider étaient au chômage.²

Contrairement aux victimes de maladies physiques, les personnes souffrant de maladies mentales sont généralement victimes de la stigmatisation et des préjugés et sont ainsi exclues de l'accès aux services sociaux et médicaux. La stigmatisation est souvent due à l'ignorance du public quant aux causes profondes des problèmes de santé mentale. La stigmatisation est parfois pire que la maladie elle-même. L'un des plus grands défis consiste à éradiquer cette stigmatisation de la maladie mentale, de telle sorte que chacun et chacune puisse parler librement de ses problèmes émotionnels avec des professionnels des soins de santé.

Comment venir en aide à un proche atteint de troubles mentaux ?

- En l'incitant à demander l'aide d'un professionnel de la santé. En lui faisant comprendre qu'il ou elle souffre d'une maladie comme une autre, pour laquelle des traitements existent. Plus tôt le diagnostic est posé, plus tôt le chemin de la guérison est ouvert.
- Renseignez-vous sur la maladie et ses effets.
- Adoptez une attitude positive et aidez la personne à recouvrer son indépendance.
- Ne vous laissez pas déborder : cherchez de l'aide auprès de groupes de soutien.³
- Contribuez à la lutte contre la stigmatisation des maladies mentales en dénonçant publiquement les dangers des stéréotypes. Surveillez l'activité des médias et n'hésitez pas à dénoncer les formulations discriminatoires qui contribuent à entretenir le malentendu qui règne autour des maladies mentales.⁴

¹ Office du Vice-Premier ministre en charge de la lutte contre l'exclusion sociale, Royaume-Uni, 2005.

² Office du Vice-Premier ministre en charge de la lutte contre l'exclusion sociale, Royaume-Uni, 2005.

³ Association de la santé mentale de la Nouvelle Galles du Sud (Australie),

www.mentalhealth.asn.au/home.htm.

⁴ Association canadienne pour la santé mentale, www.cmha.ca.

Quelques chiffres

- Au niveau mondial, près de 20% des jeunes souffrent de troubles de la santé mentale d'une gravité moyenne à sévère.
- Les troubles mentaux représentent plus de 12% du fardeau total de la maladie.
- Quatre cent cinquante millions de personnes souffrent de troubles comportementaux ou mentaux.