



Accueil > Guides avant d'enseigner

# Santé mentale 101.

# Le parcours en santé mentale

Que vous entamiez votre parcours en santé mentale ou non, nous vous remercions de vous joindre à nous pour établir une compréhension commune de ce que nous entendons lorsque nous parlons de santé mentale.

# Qu'est-ce que la santé mentale?

L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme un état de bien-être physique, mental et social complet, et pas seulement comme l'absence de maladies ou d'infirmités.<sup>1</sup>

- La santé mentale, comme la santé physique, est cruciale à notre bien-être.
- La santé mentale se rapproche de la santé physique, mais **elle fait référence à nos pensées, à nos émotions et à nos comportements** plutôt qu'à notre corps.

Pour bien des gens, le terme « santé mentale » renvoie directement à des **troubles mentaux** comme la dépression, la schizophrénie ou les troubles bipolaires. Cependant, la santé mentale ne renvoie **pas** uniquement aux troubles mentaux. S'il est vrai qu'une personne sur cinq sera atteinte d'un trouble mental<sup>2</sup>, **tout le monde** a une santé mentale et peut avoir des problèmes de santé mentale.

---

1. Source : [Organisation mondiale de la Santé : Constitution](#).

2. P. Smetanin et collab., [The life and economic impact of major mental illnesses in Canada: 2011 to 2041](#), rapport réalisé pour la Commission de la santé mentale du Canada, Toronto, RiskAnalytica, 2011.

## La santé mentale est aussi un sujet très important pour les jeunes.

Jetez un œil aux statistiques suivantes :

### 24 %

Le suicide représente 24 % des décès chez les jeunes de 15 à 24 ans.<sup>1</sup>

### # 1

Il s'agit de la première cause de décès liée à la santé chez les jeunes au Canada.<sup>1</sup>

### ↓ 20 %

Le pourcentage de jeunes qui ont déclaré avoir une « excellente » ou une « très bonne » santé mentale est passé de 60 % en 2019 à 40 % en 2020.<sup>2</sup>

### 15-24 yr olds

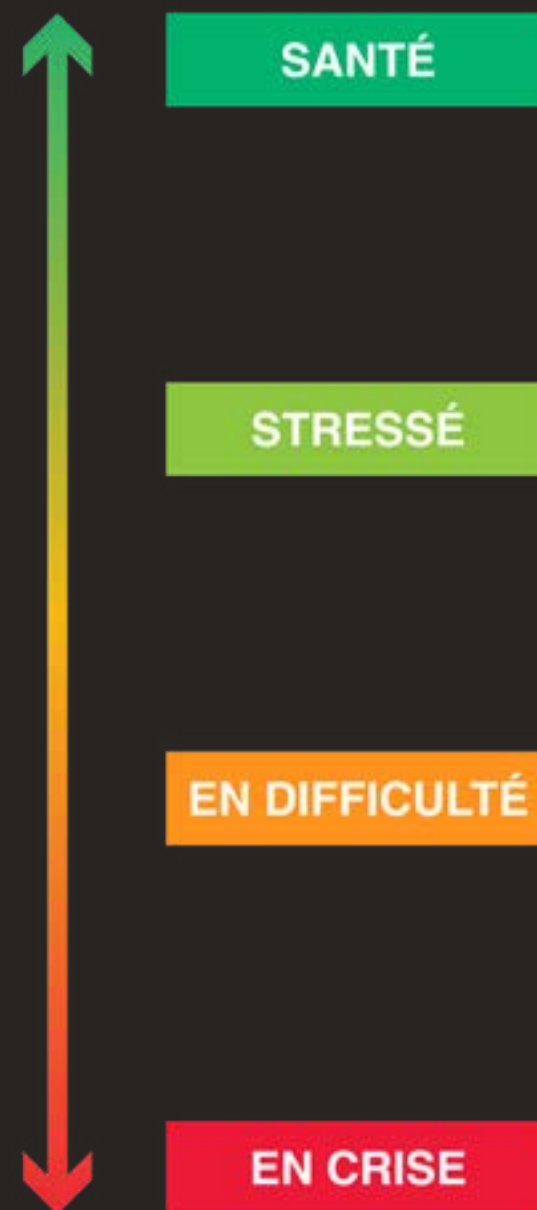
Tranche d'âge la plus susceptible d'être atteinte d'un trouble mental ou d'un trouble lié à l'utilisation de substance<sup>3</sup>

1. Smetanin, P., Stiff, D., Briante, C., Adair, C.E., Ahmad, S. and Khan, M. The Life and Economic Impact of Major Mental Illnesses in Canada: 2011 to 2041. RiskAnalytica, on behalf of the Mental Health Commission of Canada 2011.
2. Government of Canada, Canada S. Chapter 1: Health of youth in Canada [Internet]. 2021 [cited 2023 Aug 11]. Available from: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/42-28-0001/2021001/article/00001-eng.htm>
3. Pearson, Janz and Ali (2013). Health at a glance: Mental and substance use disorders in Canada. Statistics Canada Catalogue no. 82-624-X.

# Le spectre de la santé mentale

De nombreuses personnes croient que la santé mentale est binaire, c'est-à-dire que nous sommes soit en bonne santé soit malades, mais ce n'est pas le cas. La santé mentale se situe sur un spectre. C'est normal que ce que nous ressentons fluctue au fil du temps.

La santé physique et la santé mentale varient sur ce spectre. Quand nous avons des problèmes de santé physique, nous pouvons nous en occuper nous-mêmes s'ils sont mineurs (comme un mal de tête). S'ils sont graves, nous devons demander de l'aide (comme dans le cas d'une forte migraine qui dure plusieurs jours). C'est la même chose pour les problèmes de santé mentale. Nous pouvons vivre un stress que nous pouvons gérer nous-mêmes, mais il y aura des moments où nous aurons besoin d'une aide extérieure (comme dans le cas d'un stress intense qui persiste malgré les méthodes d'autosoins essayées). C'est important de savoir que notre santé se situe sur un spectre, car cela nous aide à comprendre ce dont nous avons besoin à un moment donné.



# Quelle est la place du trouble mental?

Bien que santé mentale et trouble mental ne soient pas synonymes, le trouble mental peut avoir des répercussions sur notre santé mentale. Il est donc important d'en parler. Lorsque nous parlons de trouble mental, nous faisons référence à un **ensemble de symptômes** qui ont des répercussions considérables sur notre vie. Plus précisément, ces symptômes sont des perturbations dans nos pensées, nos émotions et nos comportements qui peuvent faire fluctuer notre santé mentale.

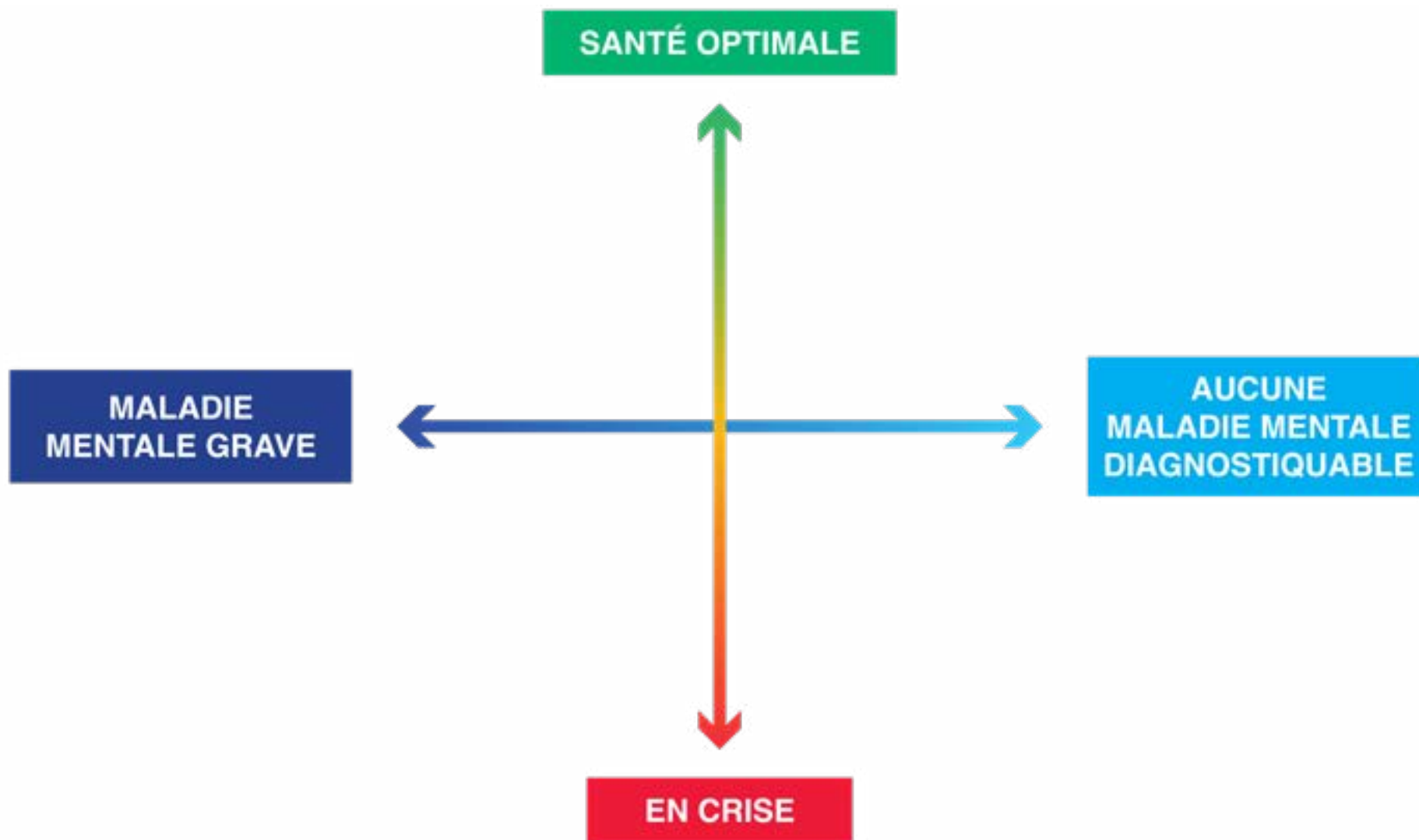
Vous avez peut-être entendu parler des troubles mentaux suivants : la dépression, les troubles anxieux, les troubles de l'humeur (comme les troubles bipolaires) et la schizophrénie. Tous ces troubles sont des ensembles de symptômes de santé mentale qui doivent être diagnostiqués par un.e professionnel.le. Ces symptômes peuvent comprendre un manque d'entrain, une anxiété grave, des hallucinations auditives ou visuelles et des pensées persistantes ou obsessionnelles. Un.e médecin doit évaluer la durée, la gravité et l'incidence de ces symptômes pour poser un diagnostic.

Tout comme la santé mentale, le trouble mental se situe sur un spectre. Il est possible de ressentir la maladie à divers degrés ou pas du tout. C'est ce que montre l'illustration ci-dessous.



Une personne atteinte d'un trouble mental grave peut présenter des symptômes qui persistent plus longtemps ou qui perturbent davantage sa vie quotidienne qu'une personne atteinte d'un trouble mental moins grave.

# Le double spectre de la santé mentale



En combinant ces deux spectres, nous obtenons une représentation complète des fluctuations de notre état mental. Tout le monde peut avoir des difficultés de santé mentale ou une santé mentale optimale, avec ou sans trouble mental.

Le trouble mental peut amener une personne à avoir des problèmes de santé mentale plus souvent, mais avec un diagnostic et un traitement, **le rétablissement est possible**. Avec un traitement et un soutien appropriés, il est possible de soulager les symptômes et de jouir d'une santé optimale.

De même, une personne qui n'est pas atteinte d'un trouble mental diagnostiquable peut avoir des problèmes de santé mentale si elle vit une perte ou une autre tragédie. Il est possible d'avoir des problèmes de santé mentale sans pour autant répondre aux critères de diagnostic d'un trouble mental en particulier.



# Les déterminants sociaux de la santé mentale

De nombreux facteurs influencent notre santé mentale. Ils peuvent inclure notre biologie, notre génétique, notre environnement et nos comportements, ainsi que des normes culturelles et des barrières systémiques. Différentes combinaisons de facteurs peuvent influencer la santé mentale d'une personne, et leur incidence varie d'une personne à l'autre.

Ce modèle montre les différents facteurs qui peuvent avoir des répercussions sur notre santé mentale.



**Prenez un moment pour explorer chacune de ces catégories.**

# Biologie et génétique

Ce sont les caractéristiques qui, ensemble, nous rendent unique. Elles peuvent inclure des facteurs comme l'âge, le genre, le groupe ethnique, l'orientation sexuelle, la génétique, etc. Ces facteurs sont en grande partie indépendants de notre volonté. Certains facteurs biologiques – en plus des troubles mentaux – peuvent contribuer à la détresse mentale :

- La génétique familiale
- La consommation abusive de drogues ou d'alcool
- Les traumatismes physiques ou les lésions cérébrales
- Les dérèglements chimiques



# Environnement

Le milieu dans lequel nous évoluons et nos comportements peuvent également influencer notre santé mentale. L'endroit où nous vivons, notre réseau de soutien, notre milieu de travail et les services de santé auxquels nous avons accès sont autant d'éléments qui peuvent engendrer des problèmes de santé mentale à divers degrés. Les facteurs possibles peuvent notamment inclure :

- L'expérience d'un traumatisme
- Le dysfonctionnement familial, la négligence ou les mauvais traitements
- La perte d'un.e proche
- Un milieu de travail stressant
- La violence
- Un important ou grave niveau de stress à long terme
- L'isolement social ou la solitude
- Une alimentation inadéquate



# Culture

Les troubles mentaux et les problèmes de santé mentale peuvent être particulièrement éprouvants, mais la façon dont les personnes qui en souffrent sont traitées est souvent bien pire que les symptômes. Ce phénomène est attribuable à la stigmatisation, soit l'ensemble des croyances, attitudes, comportements et stéréotypes négatifs que les gens ont à l'égard des troubles mentaux et des problèmes de santé mentale. La stigmatisation peut être ancrée dans la culture et constitue un facteur qui contribue grandement à la détresse. Or, ce qu'il faut retenir, c'est que **nous pouvons faire évoluer la stigmatisation** et la culture. Quand nous cherchons à agir pour la santé mentale dans nos communautés, nous pouvons concentrer nos efforts sur les différentes façons dont la stigmatisation se présente.



# Société et structure

Il existe également des facteurs au sein de notre environnement et de nos structures sociales qui ciblent et touchent injustement des groupes entiers de personnes : c'est ce qui s'appelle la discrimination. En voici quelques exemples :

- Homophobie, biphobie et transphobie
- Capacitisme (discrimination fondée sur la capacité physique)
- Racisme
- Discrimination fondée sur le genre
- Islamophobie



# Le rôle de la discrimination

La discrimination crée un déséquilibre des pouvoirs et entraîne diverses répercussions, allant de l'exclusion et des insultes au refus de ressources (éducation, emplois, soins médicaux, etc.) et aux menaces à l'intégrité physique. C'est une cause de détresse pour ceux.celles qui en font l'expérience de façon régulière et répétée, et c'est aussi quelque chose que nous avons **le pouvoir de changer**.

De plus, quand cette inégalité s'enracine dans le fonctionnement normal des établissements comme les écoles, les hôpitaux ou le gouvernement, des obstacles structurels se forment. Résultat : certains groupes ont un accès plus limité aux ressources et aux services.

En voici quelques exemples :

- La concentration des ressources en matière de soins de santé dans les grands centres urbains fait que les personnes vivant dans les communautés rurales disposent de moins de ressources pour se faire soigner.
- De nombreuses communautés autochtones ne disposent pas d'assez de ressources adaptées à leur culture.

## Réfléchissez aux faits énoncés ci-dessous et à leur rôle dans la détresse mentale sur le plan structurel au Canada :

# 62 %

Au Canada, 62 % des répondant.e.s LGBTQ2S ne se sentaient pas en sécurité à l'école, comparativement à 11 % des élèves cisgenres hétérosexuel.le.s.<sup>1</sup>

# 5x – 7x ↑

On estime que les taux de suicide sont 5 à 7 fois plus élevés chez les jeunes autochtones et 11 fois plus élevés chez les jeunes inuit.e.s que chez les jeunes non autochtones<sup>2</sup>.

# ↑ 80 %

De 2019 à 2020, le nombre de crimes motivés par la haine à l'égard d'une race ou d'une origine ethnique déclarés par la police s'est accru de 80 %. Les groupes les plus souvent visés sont la population noire et la population juive, qui représentent respectivement 26 % et 13 % de tous les crimes haineux.<sup>3</sup>

1. T. Peter, C. P. Campbell et C. Taylor, *Encore dans chaque classe de chaque école : dernier rapport sur la deuxième enquête nationale portant sur l'homophobie, la biphobie et la transphobie dans les écoles au Canada*, Toronto (Ontario), Fonds Égale Canada pour les droits de la personne, 2021.
2. J. Ansloos, « Rethinking indigenous suicide », *International Journal of Indigenous Health*, vol. 13, no 2, 19 décembre 2018, p. 8 à 28.
3. J. H. Wang et G. Moreau, Les crimes haineux déclarés par la police au Canada, 2020, produit no 85-002-X au catalogue de Statistique Canada, 2022. En ligne : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2022001/article/00005-fra.htm> (consulté le 10 août 2023).

**5 x**

Les jeunes transgenres sont 5 fois plus susceptibles d'avoir des idées suicidaires et 7 fois plus susceptibles de faire une tentative de suicide<sup>1</sup>

**1/5**

Une personne sur cinq vit sous le seuil de la pauvreté.<sup>2,3</sup>

## Idées principales :

- La santé mentale est complexe, et de nombreux facteurs peuvent l'influencer.
- Nous avons différents niveaux de contrôle ou d'influence sur chacun de ces facteurs. Le fait de les connaître peut nous aider à cibler certains points pour améliorer notre santé mentale, celle de nos proches, celle de nos écoles ou de nos lieux de travail et celle de notre communauté dans son ensemble.

- 
1. M. Kingsbury, N. G. Hammond, F. Johnstone et I. Colman, « Suicidality among sexual minority and transgender adolescents: a nationally representative population-based study of youth in Canada », Canadian Medical Association Journal, vol. 194, no 22, 6 juin 2022, p. E767 à E774.
  2. Statistique Canada, « Enquête sur le revenu au Canada, 2020 », Le Quotidien, mars 2022. En ligne : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/220323/dq220323a-fra.htm?CMP=mstatca>.
  3. Centres communautaires d'alimentation du Canada, *Sonner l'alarme quant à la nécessité d'investir dans les adultes célibataires en âge de travailler*, 2023. En ligne : <https://cfccanada.ca/CMSPages/GetFile.aspx?guid=575724cc-c10a-420d-880d-1452a7fc3e37> (consulté le 11 août 2023).



# Reconnaître des problèmes de santé mentale

Avec ou sans trouble mental, il peut être difficile de reconnaître quand la détresse psychologique est trop grande pour que nous puissions nous en occuper nous-mêmes. Une personne en détresse psychologique peut être considérée « en difficulté » si elle a des pensées, des émotions et des comportements négatifs **intenses** et **persistants** qui ont des **répercussions considérables** sur sa vie. Ce cadre est utile lorsque nous essayons d'évaluer la gravité des pensées, des sentiments et des comportements :

## Sont-ils intenses?

Il ne s'agit pas de légères fluctuations de la vie de tous les jours. Ces pensées, émotions et comportements sont plus intenses et persistants que les hauts et les bas de la vie courante.

## Sont-ils persistants?

Ils sont constants et perdurent pendant des semaines, des mois ou plus longtemps encore. Selon bien des professionnel.le.s, tout ce qui persiste au-delà de deux semaines peut être préoccupant.

## Ont-ils des répercussions considérables?

Des conséquences négatives sur notre vie se font sentir, et notre capacité à fonctionner et à atteindre nos objectifs quotidiens diminue.

# Signes

Outre le fait d'évaluer si les pensées, les sentiments et les comportements sont intenses, persistants ou ont des répercussions considérables, il existe d'autres moyens de reconnaître si nous, ou quelqu'un d'autre, avons des difficultés de santé mentale. Dans les pages suivantes, nous allons voir des signes concrets auxquels nous pouvons porter attention lorsque nous essayons de déterminer si nous, ou un.e de nos proches, avons des difficultés de santé mentale :

## Pensées :

Pensées exprimant un intense sentiment de désespoir, d'inutilité ou que les choses n'ont pas de sens :

- Penser des choses comme « À quoi ça sert? », « Rien n'a d'importance » et « Les autres seraient mieux sans moi »
- Penser des choses comme « Tout est nul », « Je me déteste », « Je ne peux rien faire » et « Tout le monde s'en fout »
- Voir ou entendre des choses qui n'existent pas (hallucinations)
- Exprimer des pensées et des croyances qui n'ont pas de sens (délires)

# Sentiments :

Sentiments intenses et persistants :

- Ressentir une grande colère, tristesse, inutilité ou détresse
- Perdre de l'intérêt pour des choses qui avaient beaucoup d'importance ou avoir un sentiment d'engourdissement
- Être dans un état d'exaltation intense au-delà de la normale (épisode de manie)
- Avoir des sautes d'humeur rapides et passer par plusieurs émotions intenses

# Comportements :

Comportements qui ont des répercussions considérables sur notre vie :

- Abandonner ses activités (p. ex. activités parascolaires)
- Avoir de mauvais résultats scolaires
- Arrêter de travailler et éviter les situations sociales
- Avoir des comportements impulsifs (p. ex. agressivité et imprudence)
- Avoir des habitudes alimentaires ou de sommeil différentes
- Ne pas prendre soin de son hygiène personnelle
- Consommer plus de drogues ou d'alcool
- Avoir des comportements répétitifs/anxieux qui semblent incontrôlables (p. ex. compter)
- S'automutiler

Ces signes indiquent la présence de difficultés de santé mentale, mais pas nécessairement d'un trouble mental. Quoi qu'il en soit, une personne qui présente ces signes peut avoir besoin d'un soutien et d'une aide extérieure pour aller mieux. Si nous remarquons des pensées, des sentiments ou des comportements inhabituels, nous devons déterminer s'ils sont intenses, s'ils sont persistants et s'ils ont des répercussions considérables. Si nous pensons avoir des difficultés de santé mentale ou qu'une personne que nous connaissons a des difficultés de santé mentale, il est important d'en parler.

# Reconnaître une crise de santé mentale

Jusqu'à présent, nous avons vu comment faire la différence entre les fluctuations de tous les jours et les problèmes plus graves – mais comment savoir s'il s'agit d'une crise qui nécessite une action immédiate? Les signes ci-dessus nous aident à comprendre quand une personne peut avoir besoin d'une aide extérieure. Une personne est en crise lorsque ces symptômes deviennent si graves qu'elle **risque de se faire du mal ou de faire du mal à autrui.**

Voici des signaux d'alerte qui indiquent qu'une personne est peut-être en crise : menaces ou mentions de suicide ou d'automutilation, calme soudain après une période de difficulté, préparatifs comme l'élaboration d'un plan d'automutilation ou l'abandon de ses biens personnels.

# Idées principales :

- La santé mentale ressemble à la santé physique, mais elle renvoie aux pensées, aux sentiments et aux comportements.
- Le trouble mental (comme la dépression et la schizophrénie) constitue une partie importante de la discussion. Il est défini comme un ensemble de symptômes qui ont une incidence sur nos pensées, nos sentiments et nos comportements.
- La santé mentale est un spectre qui varie de la santé à la crise. Le trouble mental est aussi un spectre.
- Tout le monde peut avoir des problèmes de santé mentale ou être en crise, avec ou sans trouble mental grave ou non diagnostiqué.
- Une personne pourrait avoir des difficultés de santé mentale si les changements dans ses pensées, ses sentiments ou ses comportements sont intenses, persistants et ont des répercussions considérables.
- Une personne peut être en crise si elle présente un danger pour elle ou pour son entourage.