



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 10 :

360 DEGRÉS DE SANTÉ MENTALE : UNE VUE D'ENSEMBLE DE L'IMPACT DES MALADIES PSYCHOLOGIQUES ET DES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE MENTALE



Peu de choses ont une plus grande incidence sur la qualité de vie que la santé mentale. Selon une étude menée en 2015 par la Commission de la santé mentale du Canada, un moins un Canadien* sur cinq connaîtra un problème de santé mentale au cours de sa vie¹, ce qui pourrait signifier qu'un vaste éventail de problèmes de santé mentale touche un tout aussi vaste éventail de gens. Ces problèmes ont pourtant un point commun : ils influent sur les émotions et les capacités fonctionnelles des gens dans certains des aspects les plus importants de leur vie.

L'effet des troubles de santé mentale sur la vie familiale

La perception de ce que sont le « chez soi » et la « famille » varie beaucoup. Ces mots évoquent tous deux un refuge réconfortant où l'on peut se détendre et échanger avec les personnes qui nous sont les plus chères, un lieu propice à la santé mentale. Mais ils peuvent également être source de souffrance lorsque l'anxiété, la dépression ou d'autres troubles de santé mentale entrent en jeu. Les responsabilités et tâches routinières comme faire la vaisselle ou la lessive, s'occuper des enfants, répondre au courrier, faire les comptes ou préparer les repas peuvent devenir écrasantes, voire presque impossibles, quand on est aux prises avec

un trouble de santé mentale. Une maladie mentale peut entraîner des dysfonctions comme l'incapacité d'accomplir ses tâches, le ressentiment, la rupture des relations ou un sentiment d'insuffisance socio-affective, de tristesse ou de désespoir.

Environ 11 millions de Canadiens âgés de 15 ans ou plus déclarent avoir un membre de leur famille aux prises avec un problème de santé mentale. Plus du tiers d'entre eux estiment que leur temps, leur énergie, leurs émotions, leurs finances ou leurs activités quotidiennes ont été affectés par la maladie mentale d'un proche².

De même, les interactions avec la famille, qui sont peut-être déjà fragilisées par des sensibilités ou des situations délicates quand un membre souffre de problèmes de santé mentale, peuvent être sources d'anxiété, de colère, de découragement ou d'un malaise extrême chez la personne affectée, mais aussi chez son conjoint, son partenaire, ses enfants ou d'autres membres de la famille dont la vie est bouleversée par les difficultés de leur proche.



Les frictions, disputes ou préoccupations qui s'ensuivent peuvent encore davantage irriter, aliéner et isoler les parties en cause, brisant parfois l'unité familiale de façon irrévocable ou affectant le développement émotionnel des enfants, au moment précis où tous ont plus que jamais besoin de soutien.

L'effet des troubles de santé mentale sur les relations interpersonnelles

Les avantages pour la santé mentale ou physique que procurent des liens profonds avec des amis, un conjoint et des connaissances sont bien documentés et peuvent être précieux : l'acquisition de l'estime de soi, de l'individualité et de nouvelles expériences positives, ou le plaisir de rire de bon cœur ensemble. Les troubles de santé mentale peuvent nuire à la création de ces liens ou endommager ceux qu'on a déjà.

Bon nombre des troubles de l'humeur et de la personnalité les plus courants se manifestent par des comportements et des symptômes qui peuvent être imprévisibles, créent des malentendus, changent les personnalités ou entravent l'établissement de relations. Des sentiments intenses tels que l'inquiétude, le manque de maîtrise sur soi, la tristesse, la honte ou la peur peuvent nuire à la sérénité, à l'établissement de relations interpersonnelles, à la tenue d'une conversation ou à l'expérimentation. Ces sentiments peuvent rendre presque impossible la perspective d'interagir avec d'autres, même avec des amis, des êtres chers ou d'autres proches, ce qui peut amener la personne à s'isoler en évitant les rencontres, les appels téléphoniques, les loisirs en groupe, les rassemblements religieux ou les interactions sociales quotidiennes. De plus, il peut être difficile pour les proches de savoir comment interagir et entretenir des liens avec une personne aux prises avec des troubles mentaux, ce qui renforce encore davantage les insécurités de celle-ci et son manque d'estime de soi, et la pousse à avoir des pensées comme « personne ne tient à ma présence ici » ou « on ne veut pas vraiment de moi ».

L'effet des troubles de santé mentale sur le travail ou les études

L'évolution de la technologie et des moyens de communication personnels a beaucoup influencé la nature et le rythme des études et du travail. En effet, la journée de travail ne se termine plus quand on quitte le bureau ou la

salle de classe; les tâches, les entretiens et la politique interpersonnelle continuent d'avoir lieu par courriel, messages textes ou appels sur téléphone portable, et ce, bien après les heures de travail conventionnelles.

Bien que ces appareils facilitent les contacts, le fait d'être constamment « branché » expose employés et étudiants à des rappels et à des attentes (rapports, devoirs, échéances, engagements sociaux à enjeux considérables) qui peuvent être stressants. En fait, les prestations d'assurance-maladie complémentaire, les pertes de productivité et l'absentéisme causés par l'absence d'équilibre travail-vie personnelle coûtent environ vingt milliards de dollars chaque année aux entreprises canadiennes². Dans nos arènes scolaires et professionnelles au rythme rapide et axées sur les résultats, les troubles de santé mentale peuvent être facilement exacerbés et nuire au rendement.

Les symptômes et difficultés inhérents aux troubles de santé mentale peuvent entraver la capacité de gérer efficacement son temps, de se concentrer, d'absorber l'information ou de faire face aux pressions et aux échéances indissociables des études ou du travail. La majorité des symptômes de troubles de santé mentale apparaissent et sont diagnostiqués entre 12 et 25 ans³, ce qui laisse les étudiants particulièrement vulnérables aux problèmes de santé mentale, avec de sérieuses conséquences sur leurs résultats et leur carrière universitaire, et par extension, sur la qualité des emplois et des possibilités post-universitaires qui leur sont offerts.

Comme c'est le cas pour les amis, la famille et d'autres relations, les troubles mentaux peuvent également être une source de stress ou de déclenchement de crises dans les interactions avec les pairs, les patrons, les collègues ou les professeurs, et entraîner des sentiments d'embarras, d'aliénation, de solitude ou d'insuffisance socio-affective. Cela est doublement regrettable car ces personnes sont souvent les mieux placées pour offrir au jeune des outils, stratégies ou services efficaces pour le conseiller ou l'aider.

L'hygiène mentale : la base solide de bons résultats

L'effet des troubles de santé mentale s'étendant à tant de domaines clés de notre vie, le bon sens – et la science – nous dictent l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Bonne nouvelle : quelques stratégies éprouvées d'hygiène mentale peuvent faire une énorme différence et fournir une base solide et fiable sur laquelle établir sa résilience et adopter des stratégies d'adaptation mieux en harmonie avec ses besoins. Chacune des stratégies ci-dessous peut atténuer les effets négatifs et les symptômes des troubles de santé mentale sur les relations interpersonnelles, la vie familiale, le travail et les études, tout en améliorant le bien-être général et les capacités d'adaptation.

LE SOMMEIL

Le corps et l'esprit ont besoin de se régénérer et de récupérer quotidiennement afin de nous servir au mieux, et le sommeil est le moyen le plus efficace à cette fin. Nous ressentons rapidement les effets d'un manque de sommeil : diminution de l'endurance, du rendement et de la productivité, de la capacité d'apprendre, de se concentrer et de faire des déductions fondées sur des faits logiques.

Les travailleurs canadiens perdent environ 600 000 heures de travail chaque année à cause du manque de sommeil⁶.

Après une bonne nuit de sommeil, on se sent reposé, l'esprit clair, et capable de répondre aux exigences quotidiennes. Le sommeil a aussi un effet direct sur la santé mentale, les comportements, les sensations physiques, la concentration, les émotions, voire même les pensées⁵, ce qui signifie que le sommeil – ou l'insomnie – joue un rôle important dans notre bien-être et dans notre façon de communiquer ou d'interagir. L'élaboration d'un rituel du coucher conditionne le cerveau et vous prépare au meilleur sommeil possible, donc faites en sorte que votre chambre soit sombre, calme et fraîche, évitez la caféine pendant la journée et débranchez tous vos appareils au moins une heure avant de poser la tête sur l'oreiller.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique régulière, que ce soit une marche rapide, du yoga, une séance d'entraînement au gymnase ou du Zumba, est essentielle au maintien d'un bon équilibre mental et physique. L'exercice améliore le tonus musculaire, la santé physique globale, l'humeur et le tempérament; il diminue la fatigue et stimule la sécrétion d'endorphines, qui sont des réducteurs de stress naturels⁴, et améliorent la qualité du sommeil. De plus, les effets positifs de l'activité physique dépassent la durée de la séance d'exercices : la recherche montre en effet que vingt à quarante minutes d'exercices d'aérobie peuvent combattre l'anxiété pendant plusieurs heures⁷.

L'ALIMENTATION

La nourriture alimente votre corps et influence votre humeur. Ce que vous mangez peut aider ou nuire à votre capacité d'interagir avec vos proches ou de gérer vos émotions ou les symptômes d'un trouble de santé mentale. Les aliments riches en protéines (œufs, noix, poissons, haricots et lentilles) procurent du bien-être et améliorent les capacités cognitives⁷. Les légumes à feuilles vertes et les agrumes sont riches en folate, une vitamine B qui manque souvent aux personnes dépressives⁷, alors qu'une déficience de cette vitamine, comme l'acide folique et la vitamine B12, peut déclencher ou aggraver la dépression⁸. Ce dont le corps a besoin n'est pas vraiment compliqué : il suffit de s'en tenir à un régime alimentaire équilibré comprenant beaucoup de fruits, de légumes et de protéines maigres, et éviter la caféine, le sucre et les aliments transformés qui peuvent effectivement déclencher des palpitations cardiaques, de l'inflammation ou des attaques de panique et d'anxiété⁸. Incorporez dans votre vie une alimentation propre à stimuler la santé mentale en faisant votre épicerie consciencieusement et en vous approvisionnant d'aliments sains que vous et votre famille pourrez préparer et manger ensemble. Apportez les restes au travail ou suggérez à vos collègues qui souhaitent également manger moins d'aliments transformés de choisir un restaurant offrant un menu plus sain. Et n'oubliez pas que si les aliments servent à nourrir, à revigorer et à guérir le corps et l'esprit, ils peuvent également servir à rapprocher les gens et leur permettre d'établir de meilleures relations, tant personnelles que professionnelles.

LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Qu'ils soient introvertis ou extravertis, les êtres humains sont des créatures sociales par nature, et un rapport authentique avec autrui peut être un ingrédient uniquement enrichissant et efficace pour stimuler leur santé mentale. La personnalité, la timidité et certains symptômes associés à des troubles de santé mentale courants peuvent cependant compliquer les rapports interpersonnels. Adoptez la formule avec laquelle vous êtes le plus à l'aise. Certaines personnes préfèrent un cercle familial plutôt restreint. D'autres privilégient un vaste cercle d'amis ou de collègues, tandis que d'autres encore choisissent leurs interactions par le biais du bénévolat dans la collectivité.

Les bons rapports avec les autres peuvent également faciliter la demande d'aide au besoin. Les personnes atteintes de troubles de santé mentale hésitent souvent à parler de leur maladie à leurs proches ou à leur employeur, de peur d'être étiquetées ou de subir un préjudice¹, mais le fait d'en parler peut les aider à se sentir moins seules, en plus de permettre à leurs proches de mieux comprendre ce qu'elles vivent. La communication peut ouvrir la porte au soutien.

Un trouble de santé mentale touche tous les aspects de notre vie, et pour vivre pleinement, nous devons tous les jours prendre soin de notre santé mentale. Prenez soin de vous-même d'abord. Si vous êtes constamment aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de mal-être général, prenez conscience de l'effet de votre état mental sur votre vie. Cultiver une bonne hygiène mentale peut transformer votre vie pour le mieux.

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

Références :

1. Homewood Santé. « Réduire la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale ». Homeweb, Homewood Santé, homeweb.ca/articles/590343c17222348a28cfc70a?lang=fr
2. Pearson, Caryn. « L'incidence des problèmes de santé mentale sur les membres de la famille ». Statistique Canada, gouvernement du Canada, le 27 novembre 2015, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2015001/article/14214-fra.htm>
3. Homewood Santé. « Dix conseils à suivre pour atteindre l'équilibre travail-vie personnelle ». Homeweb, Homewood Santé.
4. Homewood Santé. « La santé mentale des étudiants ». Homeweb, Homewood Santé, homeweb.ca/articles/5b474fdaf097825a0f747466?lang=fr
5. Homewood Santé. « L'importance du sommeil ». Homeweb, Homewood Santé, homeweb.ca/articles/5a85c381b6dcb32404a01871?lang=fr
6. Homewood « Dormir suffisamment ». Homeweb, Homewood Santé. « L'importance du sommeil ». Homeweb, Homewood Santé, homeweb.ca/articles/5a85c381b6dcb32404a01871?lang=fr
7. Homewood Santé. « Le lien entre l'exercice et la nutrition et la bonne santé mentale ». Homeweb, Homewood Santé, <https://homeweb.ca/articles/58a4bceb9dceb30f56b21f4e?lang=fr>
8. Homewood Santé. « Refaire ses forces pour l'année à venir ». Homeweb, Homewood Santé, homeweb.ca/articles/5a5cd970d16fc4a06efed048?lang=fr



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2018 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Health | Santé