



**Psst!**

Programmes de soins et santé pour tous

L'équilibre  
en  
**tête**

Guide pour  
mieux comprendre  
la santé mentale



**Familiprix**



# Table des matières

<b>MIEUX COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE</b>	<b>4</b>
Le stress : ami ou ennemi ?	4
Les troubles anxieux :	
quand le stress devient une maladie...	8
Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)	9
Le trouble panique	10
La phobie	11
Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)	11
Le trouble de stress post-traumatique	13
La dépression	16
La déprime de l'hiver	20
L'épuisement professionnel ou <i>burnout</i>	21
<b>STRATÉGIES POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE</b>	<b>24</b>
Maintenir des habitudes de vie saines :	
un pas vers le maintien de sa santé mentale	24
Consulter un professionnel de la santé :	
une étape indispensable	26
Outil pratique d'aide à la résolution de problèmes en cinq étapes	28
Le bien-être psychologique et physique par la relaxation	32
La respiration abdominale en six étapes	33



Mieux comprendre la

# santé mentale

## LE STRESS : AMI OU ENNEMI ?

Le stress est essentiel à notre survie. Il s'agit d'une réponse d'alarme qui nous fournit l'endurance, la rapidité et la concentration nécessaires pour faire face à un danger réel ou potentiel. Nos sens sont en éveil et notre corps se prépare spontanément à affronter une situation d'urgence :

- > Le cœur bat plus vite.
- > La respiration devient plus rapide.
- > Les muscles se tendent.
- > Les pupilles se dilatent.
- > La transpiration augmente.

Cependant, le stress ne survient pas seulement lorsque nous faisons face à un danger. Il peut également se manifester dans des situations de la vie quotidienne, par exemple si nous devons faire une présentation orale devant un public ou trouver une gardienne à la dernière minute.

## QUELS SONT LES AGENTS STRESSANTS ?

Tous les jours, nous sommes confrontés à différentes situations stressantes. Ces dernières peuvent être réelles (ex. : la perte d'un emploi), potentielles (ex. : des suppressions de poste annoncées) ou perçues comme étant réelles (ex. : «Je n'ai pas droit à l'erreur quand je suis au travail.»). Elles peuvent être positives (ex. : la naissance d'un enfant) ou négatives (ex. : le deuil d'un proche). Les agents stressants impliquent généralement que nous allons devoir faire des changements et ils peuvent provenir de toutes sortes de situations, par exemple :

- > Se blesser
- > Déménager
- > Manquer de sommeil
- > Manquer de temps
- > Être perfectionniste
- > Etc.

Nous avons tous une capacité différente de gérer les événements de la vie et d'y faire face. Le niveau de stress associé à une situation varie en fonction de **la personne**, des **expériences passées** et de la **période de la vie** pendant laquelle cette situation se produit.



Saviez-vous qu'environ un Canadien sur cinq est insatisfait de son sommeil? Le manque de sommeil a un effet négatif sur notre état physique et psychologique. Il peut précipiter des symptômes désagréables comme le stress, l'humeur instable et la difficulté de concentration. Établir une routine du dodo, s'assurer d'un environnement calme ainsi qu'adopter de saines habitudes de vie sont des trucs qui peuvent considérablement améliorer le sommeil.

## QUAND LE **STRESS DEVIENT CHRONIQUE...**

Le stress chronique est différent du stress aigu. Le **stress aigu** est une réponse de notre corps afin de mieux réagir face à une situation qui est habituellement ponctuelle et de courte durée. Il s'agit généralement d'un « bon stress » qui nous aide à avoir un meilleur rendement au moment opportun.

Le **stress chronique** est quant à lui un stress prolongé et intense qui peut devenir nocif pour notre santé. Il s'installe généralement lorsque nous percevons que les demandes qui nous sont faites sont plus grandes que ce que nous croyons être capable de gérer. Il implique que notre corps est constamment en mode alerte.

Le stress chronique peut amener des conséquences psychologiques comme la dépression, mais aussi des conséquences physiques comme la douleur ou même des problèmes cardiaques. Bref, le risque à long terme, c'est que notre corps finisse par s'épuiser.

Le style de vie nord-américain parfois malsain que nous menons à un rythme effréné peut précipiter l'installation d'un stress chronique, entre autres choses par une mauvaise alimentation, un manque de sommeil ou un besoin de performance et de réussite trop élevé.

## MIEUX GÉRER LE STRESS CHRONIQUE : **EST-CE POSSIBLE ?**

Définitivement! Afin de mieux gérer son stress, on doit commencer par **déterminer les sources de stress majeures** dans notre vie. Par la suite, il devient plus facile de trouver des solutions pour résoudre et éliminer les situations qui engendrent du stress inutile. De plus, il est essentiel de s'accorder des périodes de repos à tous les jours. Le deuxième volet de cette brochure présente des outils qui permettent de réaliser ces différentes étapes.

# LES TROUBLES ANXIEUX : QUAND LE STRESS DEVIENT UNE MALADIE...

Il ne faut pas confondre le stress chronique avec les troubles anxieux. Les troubles anxieux génèrent effectivement du stress, mais ne dépendent pas nécessairement du style de vie que l'on mène. Il s'agit plutôt d'un problème de santé mentale qui peut survenir à tout moment et qui ne s'explique pas toujours concrètement.

Il existe tout de même certains éléments qui peuvent potentiellement précipiter un trouble anxieux :

- > La génétique d'une personne et son historique familial peuvent la rendre plus fragile et plus facilement portée à éprouver du stress.
- > Certains problèmes de santé comme les troubles de la glande thyroïde peuvent prédisposer au stress.
- > La consommation abusive de drogues ou d'alcool.
- > La présence d'agents stressants dans l'environnement social, familial ou professionnel.
- > Le tempérament naturel d'une personne, qui peut avoir tendance à se rabaisser et à avoir de la difficulté à s'adapter aux changements.

Ces troubles ne devraient pas être endurés puisqu'il existe diverses thérapies psychologiques et médicamenteuses pour s'en sortir. Il est donc important d'en parler à un professionnel de la santé si on croit en souffrir. Voici un survol des troubles anxieux les plus fréquemment rencontrés.



## LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE (TAG)

Le trouble d'anxiété généralisée se caractérise par des **crain**tes **excessives** qui sont difficiles à contrôler et qui sont présentes depuis **au moins six mois**. Les personnes qui en souffrent ont des **inquiétudes non fondées, souvent irréalistes et exagérées**, qui touchent des aspects banals de la vie quotidienne et qui ne génèrent habituellement pas de stress. Ces personnes ont tendance à s'imaginer les pires scénarios.

Par exemple, une personne pourrait craindre que sa maison soit incendiée chaque fois qu'elle s'y absente, alors qu'il n'y a aucune raison de croire qu'une telle situation se produira.

La plupart du temps, les personnes souffrant d'anxiété généralisée vont se sentir rapidement épuisées, très irritables, à bout de nerfs et tendues. Elles auront également de la difficulté à se concentrer et à avoir un sommeil réparateur.

**Ce trouble est l'un des troubles anxieux les plus répandus dans notre société. Il touche environ de 5 à 10 % de la population et les femmes sont deux fois plus à risque d'en souffrir que les hommes.**

## LE TROUBLE PANIQUE

Le trouble panique se caractérise par une **attaque de terreur soudaine et intense** qui peut survenir à n'importe quel moment et qui atteint son point culminant en quelques minutes seulement. La personne qui en souffre est prise d'une **sensation de catastrophe imminente** qui ne s'explique pas logiquement, mais qui paraît tellement réelle que cela la rend incapable de poursuivre ses activités normales. Lorsqu'une attaque survient, la personne ressent souvent des palpitations, une sensation de souffle coupé et de perte de contrôle et elle transpire beaucoup.

Par exemple, une personne pourrait être en train d'attendre en file à l'épicerie et se mettre soudainement à croire que le commerce sera la cible d'une attaque armée et qu'elle doit absolument en sortir au plus vite.

Une fois la crise terminée, la personne peut appréhender l'endroit où elle se trouvait lors de l'épisode et, par la suite, éviter cet endroit à tout prix de peur d'y refaire une autre crise.

Lorsqu'une personne en vient à éviter les endroits publics pour ne pas précipiter une crise, on parle alors d'un trouble panique avec agoraphobie.

**Le trouble panique avec ou sans agoraphobie touche environ de 1 à 4% de la population, est plus fréquent chez la femme et peut survenir à n'importe quel âge. Toutefois, on observe une incidence plus élevée entre la fin de l'adolescence et le milieu de la trentaine.**

## LA PHOBIE

La phobie se caractérise par **une peur démesurée et irrépressible** d'une chose en particulier. Il peut s'agir d'avoir peur d'un objet, d'une situation, d'un animal, bref de n'importe quoi. Il est normal d'avoir peur de certaines choses dans la vie. Ce qui caractérise une phobie, c'est la réaction exagérée, persistante et accablante de la personne face à cette chose. Cette dernière en vient même à éviter certaines situations ou endroits par peur d'affronter la chose qui la terrorise. La phobie prend le dessus sur le gros bon sens, envahit et affecte considérablement la vie quotidienne des gens qui en souffrent. Ces derniers sont toutefois conscients de leur peur, mais ne sont pas en mesure d'en cerner la cause exacte.

On dit que de 7 à 11 % de la population va souffrir d'une phobie au courant de sa vie et que les femmes sont deux fois plus à risque d'en souffrir que les hommes.

## LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC)

Le trouble obsessionnel-compulsif, comme son nom l'indique, comporte deux aspects: l'obsession et la compulsion. L'obsession est **une pensée répétitive et inappropriée** dirigée sur une chose bien précise et qui est difficile à chasser de son esprit. La compulsion, quant à elle, est un **comportement récurrent et irrésistible** qui prend la forme d'un rituel et qui permet de « soulager » l'obsession.

Une personne qui souffre du trouble obsessionnel-compulsif a donc une obsession et une compulsion qui l'empêchent de mener sa vie normalement et qui entraînent de l'anxiété sévère, voire de la détresse. Elle perdra un temps incroyable dans une journée à effectuer ces rituels.

Par exemple, une personne pourrait être terrorisée à l'idée d'attraper une maladie mortelle en touchant à quelqu'un, à un objet ou à une surface contaminée. L'obsession de cette personne: attraper une maladie par contact avec ses mains. La compulsion pour soulager sa conscience: se laver les mains et prendre de longues douches plusieurs fois par jour. Selon elle, avoir les mains propres et nettoyées à l'aide de savon l'empêcherait d'attraper ces maladies. De manière générale, ces personnes ont pleinement conscience qu'il est à peu près impossible que cela survienne, car la majorité des maladies mortelles ne s'attraperont pas sur un panier d'épicerie. Mais l'obsession devient très forte et prend complètement le dessus sur le bon sens, et pour être en mesure de vaquer à ses occupations quotidiennes, la personne qui en souffre se doit de soulager son obsession.

**Ce trouble touche environ 2,5 % de la population et serait aussi fréquent chez les femmes que chez les hommes.**

## LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Le trouble de stress post-traumatique est le développement de symptômes spécifiques chez un individu à la suite d'une situation particulièrement troublante comme une agression physique, un incendie ou un accident de voiture. Les symptômes font référence à une détresse psychologique qui peut prendre plusieurs formes. Certains vont se renfermer, d'autres vont devenir anxieux, d'autres vont avoir des pensées terrifiantes à répétition. Ces symptômes apparaissent généralement dans les trois mois suivant l'événement qui a troublé la personne, mais il se peut que le délai soit plus long.

Par exemple, une personne a été victime d'un accident de voiture dans lequel elle a eu très peur de mourir. Dans les semaines qui suivent l'accident, elle pourrait éviter de monter dans une voiture, par peur que la situation se reproduise et commencer à se refermer considérablement sur elle-même jusqu'à ce que la situation affecte son fonctionnement social.

**La proportion de personnes souffrant de ce trouble dans la population varie entre 1 et 15%. Il est important de laisser ces personnes parler de leur traumatisme et éviter qu'elles s'isolent.**

## COMMENT SAVOIR SI JE SOUFFRE D'UN TROUBLE ANXIEUX ?


Il existe des critères de diagnostic bien précis qui sont utilisés par les professionnels de la santé pour déterminer si une personne souffre d'un trouble anxieux. Il est donc important d'aller consulter si vous croyez souffrir d'un problème d'anxiété afin d'obtenir les soins nécessaires.

## EST-CE QUE ÇA SE SOIGNE ?

OUI! Les troubles anxieux sont des problèmes pour lesquels il existe des traitements reconnus. Ceux-ci permettent de diminuer l'anxiété et de possiblement reprendre une vie normale. Deux types de traitements sont fréquemment utilisés: la thérapie cognitive comportementale et les médicaments.

La **thérapie cognitive comportementale** est une combinaison de stratégies psychologiques qui a pour but d'amener la personne souffrante à reprendre le dessus sur son problème d'anxiété. Voici des exemples de stratégies qui sont utilisées :

- > **La psychoéducation** : on explique au patient en quoi consiste son trouble et on lui fournit de l'information afin qu'il comprenne la situation.
- > **L'exposition** : on expose le patient à une situation qui lui génère de l'anxiété afin de le désensibiliser graduellement. (exemples : phobies et TOC)

- 
- > **La correction cognitive** : on amène le patient à prendre conscience de ses pensées, à réaliser qu'elles sont irrationnelles et à les remplacer par des pensées positives.
  - > **Technique de respiration** : on apprend au patient comment respirer en situation de crise afin de diminuer l'anxiété et l'hyperventilation. Une technique de respiration est d'ailleurs proposée dans le deuxième volet de ce guide.
  - > **La résolution de problèmes** : on questionne le patient à travers plusieurs étapes pour l'amener à trouver des solutions à son problème d'anxiété. Un outil de résolution de problèmes est aussi offert dans le deuxième volet de ce guide.
  - > **La relaxation musculaire** : on amène le patient à se détendre pour diminuer l'anxiété et la tension dans les muscles. Des techniques de relaxation sont également proposées dans le deuxième volet de ce guide.

En plus de la thérapie cognitive comportementale, différentes classes de **médicaments** peuvent être prescrits afin d'améliorer l'état psychologique et diminuer l'anxiété à long terme.

Finalement, il faut savoir que le fait de maintenir de saines habitudes de vie constitue la base d'une bonne santé mentale. Le deuxième volet de ce guide propose des trucs pour y parvenir.



## LA DÉPRESSION

La dépression majeure est un trouble de santé mentale qui touche de 15 à 20% des Canadiens au cours de leur vie. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, les symptômes de la maladie ne se résument pas seulement à être déprimé. Les personnes qui en souffrent peuvent ressentir de la douleur, des nausées, de la difficulté à se concentrer, de la tristesse, etc. Il est impossible d'établir les causes exactes d'une dépression, mais il faut savoir qu'il y a certains facteurs de risque. La liste suivante propose des éléments qui pourraient être associés à la dépression majeure :

- > Historique familial de dépression
- > Traumatismes vécus durant l'enfance
- > Abus de drogues ou d'alcool
- > Événements stressants (ex. : le deuil d'un proche)
- > Changements hormonaux (ex. : grossesse, ménopause)
- > Autres problèmes de santé mentale (ex. : trouble anxieux)
- > Etc.



Les symptômes de la dépression majeure peuvent être différents d'une personne à l'autre. La liste suivante présente des **symptômes** que l'on trouve fréquemment chez la personne qui en souffre :

- > Humeur déprimée quotidienne
- > Perte d'intérêt ou de plaisir envers presque toutes les activités
- > Changement de poids ou d'appétit
- > Problème de sommeil
- > Changement de comportement (agitation, fébrilité, diminution des réflexes)
- > Fatigue ou perte d'énergie
- > Sentiment de dévalorisation ou culpabilité excessive
- > Diminution de la concentration et de la capacité à réfléchir
- > Pensées suicidaires
- > Etc.

**Il est à noter qu'une personne ayant vécu un premier épisode de dépression majeure est plus à risque de vivre un deuxième épisode au cours de sa vie.**

## J'AIMERAIS **NE PLUS ÊTRE LÀ...**

Le suicide, qui est une problématique complexe et multifactorielle, survient dans 80 à 90 % des cas en présence de problèmes de santé mentale, dont la dépression. Les idées suicidaires peuvent parfois nous sembler inoffensives, mais il est important de les prendre au sérieux afin de prévenir le plus rapidement possible. Si vous pensez au suicide ou faites partie de l'entourage d'une personne qui a des pensées suicidaires, nous vous invitons à demander de l'aide à vos proches, à un professionnel de la santé ou encore à un intervenant du **Centre de prévention du suicide** de votre région au 1-866-Appelle (1-866-277-3553), et ce, de manière confidentielle.

## COMMENT SAVOIR **SI JE FAIS UNE DÉPRESSION ?**

La dépression doit être diagnostiquée par un professionnel de la santé afin d'être soignée adéquatement. Il est donc important d'aller consulter si vous croyez vivre un épisode dépressif.

## COMMENT VAINCRE LA DÉPRESSION ?

Il existe des traitements reconnus pour aider à surmonter les symptômes dépressifs. La première étape est d'en parler à un professionnel qui saura vous diriger vers les ressources adaptées aux besoins de chacun. Le plus souvent, la **psychothérapie** et la **médication** vont être utilisées pour aider la personne à s'en sortir.

Dans la psychothérapie, il existe deux stratégies de traitement, soit la **psychothérapie cognitive comportementale** et la **psychothérapie interpersonnelle**. La psychothérapie cognitive comportementale aura pour but de modifier les pensées ou comportements qui entretiennent la déprime du patient. La psychothérapie interpersonnelle visera quant à elle à améliorer les relations du patient avec les autres lorsque ceux-ci entretiennent l'humeur dépressive.



## LA DÉPRIME DE L'HIVER

Le trouble affectif saisonnier, plus communément appelé la **dépression saisonnière**, est un type de dépression qui est généralement associé au manque de lumière naturelle durant la période hivernale. Il survient donc plus fréquemment dans les pays nordiques comme le Canada. En général, environ une personne sur quatre ressent des symptômes légers ou modérés de « déprime » saisonnière commençant vers l'automne ou vers la fin de l'hiver et se terminant généralement au printemps.

Les personnes qui en sont atteintes peuvent ressentir de la fatigue, une humeur déprimée, de la difficulté à se concentrer et avoir davantage besoin d'heures de sommeil. Afin de mieux gérer ces symptômes. Il est recommandé de faire une marche de 30 à 60 minutes tous les jours durant la période de luminosité (ex.: le matin) et de faire de l'activité physique régulièrement. Chez certaines personnes, les symptômes seront plus sévères et correspondront alors à ceux d'une dépression majeure.

Si vous croyez souffrir d'une dépression saisonnière, n'hésitez pas à en parler à votre professionnel de la santé.

# L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU *BURNOUT*

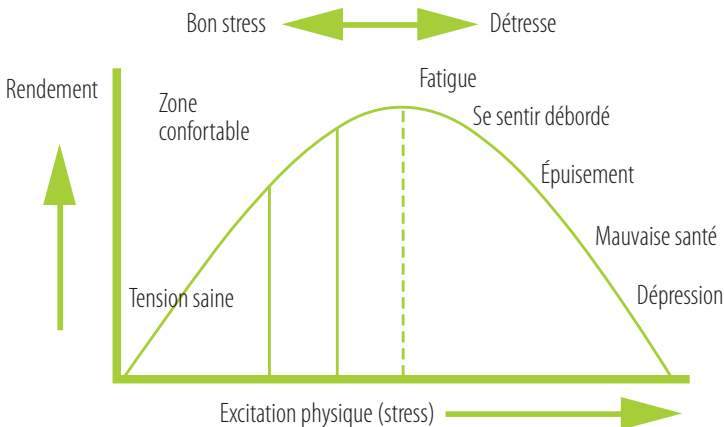
Au Québec, au moins une personne sur quatre dit vivre un niveau de stress élevé au quotidien. Dans certains milieux de travail, ce taux peut monter jusqu'à une personne sur deux.

Le syndrome d'épuisement professionnel, aussi appelé *burnout*, est un état de fatigue intense, de désengagement et de baisse de la productivité qui survient durant une période de stress chronique au travail. Contrairement à la dépression, qui touche plusieurs sphères de la vie, l'épuisement professionnel est relié spécifiquement au travail. Le *burnout* apparaît généralement après une période prolongée durant laquelle la personne est confrontée de manière chronique à différents agents stressants :

- > Surcharge de travail
- > Manque d'autonomie dans les prises de décision
- > Faible reconnaissance de ses collègues ou de ses supérieurs
- > Soutien social insuffisant
- > Difficulté de communication avec ses pairs
- > Etc.

Il faut savoir cependant qu'un certain niveau de stress peut être profitable professionnellement. En effet, cela peut accroître la productivité et la motivation du travailleur. C'est lorsque le stress devient trop grand et trop fréquent qu'il peut y avoir des conséquences négatives comme l'épuisement professionnel. À ce moment, le rendement tend à diminuer pour laisser place à la détresse. Le graphique suivant peut vous aider à mieux comprendre ce concept.

### Courbe du stress et de la performance



Adapté de Nixon, P.G.F (1976) The human function curve. Practitioner 217:935-944.

En d'autres mots, il est important d'avoir un bon équilibre afin d'obtenir une bonne productivité, mais de manière saine.

## QUELLE EST LA RECETTE GAGNANTE POUR ÊTRE HEUREUX AU TRAVAIL ?

L'épuisement professionnel s'installe généralement lorsqu'il y a un écart trop grand entre nos besoins et notre environnement de travail. Chaque personne est différente et un milieu de travail qui convient à quelqu'un pourrait très bien ne pas correspondre aux besoins de quelqu'un d'autre.

Voici quelques éléments qui peuvent aider un travailleur à se sentir bien dans son milieu :

- > Avoir une charge de travail qui correspond à ses capacités et à son champ de compétences.
- > Disposer des ressources, des outils nécessaires pour accomplir ses responsabilités (sentiment de contrôle).
- > Être récompensé pour le travail accompli (reconnaissance).
- > Avoir un sentiment d'appartenance à son groupe de travail.
- > Avoir un milieu de travail équitable qui favorise l'estime de soi.
- > Avoir un milieu de travail qui correspond à ses valeurs personnelles.

En dernier lieu, il faut savoir que des symptômes d'épuisement professionnel qui ne sont pas traités adéquatement peuvent évoluer en dépression majeure. Il est donc important d'en parler à votre professionnel de la santé si vous croyez souffrir d'épuisement professionnel.



Stratégies  
pour maintenir une

# bonne santé mentale

## MAINTENIR DES HABITUDES DE VIE SAINES : **UN PAS VERS LE MAINTIEN DE SA SANTÉ MENTALE**

Les habitudes de vie saines peuvent être variées :

- > Prendre le temps de bien manger.
- > Se coucher à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment.
- > Faire de l'exercice sur une base régulière.
- > Réduire sa consommation de café et d'alcool.
- > Cesser de fumer.
- > Entretenir des relations positives avec son entourage.
- > Participer à des loisirs qui nous plaisent.
- > Éviter de rester seul lors d'une situation difficile comme le deuil d'un proche.
- > Etc.



Elles représentent la meilleure façon de conserver une bonne santé physique et psychologique. Il est donc important de faire son bilan personnel de temps à autre afin de savoir quelles sont les habitudes de vie que l'on désire changer ou améliorer. Il est suggéré d'essayer de **modifier une seule habitude de vie à la fois afin d'augmenter ses chances de réussite**. De plus, il est important de rester réaliste en commençant avec des choses simples. Une personne qui décide à la fois de cesser de fumer, de mieux s'alimenter et de faire de l'exercice physique quatre fois par semaine au gym aura de moins bonnes chances de réussite que si elle décide de commencer seulement par faire une marche de quinze minutes quatre fois par semaine et d'augmenter graduellement.

L'être humain est généralement routinier dans ses comportements. Cela va prendre en moyenne de **trois à six mois avant qu'une nouvelle habitude de vie saine soit intégrée dans la routine**. Avec le temps, le nouveau comportement demandera moins d'efforts et deviendra plus facile à maintenir. Il ne faut pas hésiter à impliquer son entourage afin de se motiver! On peut aussi trouver une récompense pour ses succès chaque semaine. Changer ses habitudes de vie afin de les rendre plus saines ne peut qu'apporter du bien. Il n'en tient qu'à soi de se lancer des défis réalistes et de les relever!

# CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ : **UNE ÉTAPE INDISPENSABLE**

Beaucoup de personnes hésitent à parler de leurs difficultés psychologiques avec un professionnel de la santé en raison de fausses croyances telles que :

- > « J'exagère ! Ce n'est pas si grave que ça ! »
- > « Ça va se régler tout seul. »
- > « J'ai peur de me faire juger. »
- > « Le professionnel de la santé est là pour mes problèmes physiques ; je ne veux pas le déranger avec mes problèmes personnels. »

Pourtant, les professionnels de la santé considèrent :

- > que les problèmes de santé mentale sont tout aussi importants que les problèmes de santé physique ;
- > que les problèmes de santé mentale se règlent rarement d'eux-mêmes ; ils ont plutôt tendance à augmenter et à se compliquer avec le temps ;
- > que les professionnels de la santé vont se montrer ouverts et empathiques aux problèmes de santé mentale plutôt que de juger ;
- > qu'il ne faut pas oublier que les professionnels de la santé sont tenus au secret professionnel et que l'information divulguée ne pourra être transmise à qui que ce soit.

## ET SI MON MÉDECIN **ME PRESCRIT UN MÉDICAMENT ?**

Il se peut qu'un médicament soit nécessaire afin de surmonter les symptômes. Il est essentiel de respecter la posologie, car plusieurs médicaments doivent être pris tous les jours de façon régulière pour être efficaces. Il ne faut pas se décourager si on ne voit pas les effets immédiats sur l'humeur. Certains types de médicaments peuvent prendre plusieurs semaines avant d'être pleinement efficaces.

De plus, les doses sont habituellement augmentées graduellement selon l'efficacité et la tolérance. Certains médicaments peuvent ne pas convenir en raison des effets indésirables ou de leur manque d'efficacité pour réduire les symptômes. Il faut alors en discuter avec son professionnel de la santé. Cela peut prendre parfois quelques essais avant de trouver le médicament qui convient le mieux.

Finalement, la grande majorité de ces médicaments ne doivent pas être arrêtés brusquement. Le corps s'y est habitué et peut réagir négativement si on cesse le médicament trop rapidement. Il faut donc en parler avec un professionnel de la santé afin de planifier un sevrage progressif.

# OUTIL PRATIQUE D'AIDE À LA RÉSOLUTION DE PROBLÈMES EN CINQ ÉTAPES

La résolution de problèmes est une stratégie pratique et concrète qui aide à mieux gérer les situations problématiques et à prendre des décisions de façon plus éclairée. Il s'agit d'un moyen de passer à l'action plutôt que d'anticiper ce qui va se produire. Cela peut nous permettre d'économiser un temps précieux et ainsi de nous simplifier la vie.

## 1. C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

Parfois, nous savons que nous avons un problème, mais celui-ci nous apparaît de manière floue (ex. : « Je n'ai pas assez de temps pour tout faire. »). Il est important de **définir d'abord concrètement le problème** afin de reprendre le contrôle de la situation (ex. : « Je n'ai pas assez de temps pour préparer les repas lorsque j'arrive à la maison. »). Une fois le doigt mis sur le bobo, le problème est déjà en partie résolu.

## 2. QUOI FAIRE ?

C'est ce que l'on appelle plus communément le *brainstorming*. Il faut prendre un papier et un crayon et noter toutes les idées qui nous passent par la tête, aussi farfelues soient-elles. Il est important ici de ne pas se censurer et de laisser libre court à son imagination. Toutes les solutions possibles, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, doivent être considérées à cette étape. Pour l'exemple précédant, la liste de solutions pourrait être :

- > Préparer les repas le dimanche.
- > Acheter des repas plus faciles à préparer.
- > Demander de l'aide à son conjoint ou à sa conjointe.



### 3. POUR OU CONTRE ?

Il s'agit de regarder les solutions une après l'autre et de déterminer quels sont les **avantages et les inconvénients** de chacune. En **évaluant** une solution, il faut se demander à quel point elle est faisable, utile et avantageuse. Par exemple, demander de l'aide à son conjoint ou à sa conjointe est avantageux puisque cela ne coûte pas plus cher ; c'est utile, car cela libère du temps, mais c'est peu faisable s'il ou si elle finit de travailler à 18 heures la semaine.

### 4. QUOI CHOISIR ?

À la suite de l'évaluation de chacune des options disponibles, il est temps de passer à la **prise de décision**. À cette étape, il est possible de combiner plusieurs solutions. Par exemple, il serait possible de cuisiner quelques repas le dimanche, puis d'acheter des repas plus faciles à préparer pour le reste de la semaine.

## 5. EST-CE QUE MA SOLUTION FONCTIONNE ?

Une fois que la décision est prise, l'étape la plus cruciale est **la mise en action**. Appliquer une solution pratique à sa vie quotidienne ne peut qu'améliorer la situation actuelle. Il faudra vérifier après quelques semaines si la solution est efficace. Dans le cas où la solution ne fonctionnerait pas, il est important de ne pas se décourager et de recommencer les étapes énoncées dans cet brochure afin de trouver une autre solution.

Essayer quelque chose demeure une meilleure option que de ne rien faire !



# LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIQUE **PAR LA RELAXATION**

La relaxation est associée à des activités plaisantes diverses qui impliquent la détente et le calme, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas trop exigeantes physiquement, mentalement ou socialement. Il ne faut pas hésiter à créer sa propre liste d'activités relaxantes.

Voici quelques suggestions :

- > Prendre un bain chaud
- > Aller prendre l'air
- > S'étendre dans son lit
- > Faire du yoga
- > Méditer
- > Faire de la visualisation
- > S'étirer
- > Écouter de la musique
- > Lire un livre
- > Boire une tasse de thé
- > Etc.







Il est acceptable de s'accorder des moments de détente de 30 à 60 minutes chaque jour. Ceux-ci permettent d'avoir plus d'énergie tant sur le plan physique que psychologique et aident à mieux gérer le stress.

## LA RESPIRATION ABDOMINALE EN SIX ÉTAPES

La respiration abdominale est naturelle, puisque c'est celle que nous pratiquons à la naissance. Elle est lente, profonde, régulière et volontaire, c'est-à-dire que nous pouvons la provoquer. Elle produit une réponse de bien-être, de calme et de relaxation chez la personne qui la pratique. Lorsque nous ne portons pas attention à notre respiration, celle-ci est la plupart du temps de type thoracique, c'est-à-dire qu'elle est rapide, superficielle et irrégulière.

Puisque la respiration abdominale est naturelle pour notre corps, il est facile de la réapprendre. De plus, elle offre plusieurs avantages :

- > Elle est efficace pour améliorer la santé physique et mentale.
- > Elle diminue les tensions musculaires.
- > Elle est gratuite.
- > On peut la pratiquer partout.
- > Elle est discrète.
- > Deux séances de cinq minutes par jour suffisent.
- > Il n'y a aucun effet secondaire.
- > Elle est accessible à tous peu importe l'âge, le sexe ou la condition physique.



## VOICI LES SIX ÉTAPES DE LA RESPIRATION ABDOMINALE:

- 1** **S'installer confortablement** sur une chaise ou en position couchée, les jambes et les bras décroisés.

---
- 2** Prendre une minute pour **évaluer sa respiration** en mettant une main sur son ventre et l'autre, sur son thorax.

---
- 3** **Prendre une grande inspiration** par le nez pendant environ trois secondes en se concentrant à envoyer l'air dans son ventre pour le faire gonfler comme un ballon, puis expirer lentement par le nez ou la bouche pendant environ cinq secondes.

4

**Pratiquer la respiration abdominale en situation de repos;** soit en écoutant de la musique relaxante, soit en visualisant un endroit qui inspire le calme.

---

5

**Pratiquer la respiration abdominale durant ses activités quotidiennes;** une fois que la technique est bien maîtrisée en situation de repos, il est possible de la pratiquer dans sa vie quotidienne sans mettre une main sur le thorax et l'autre sur le ventre.

---

6

**Pratiquer la respiration abdominale en situation de stress;** une fois que la technique est bien maîtrisée en situation de repos et dans ses activités quotidiennes, il est possible de la pratiquer en situation de stress afin de retrouver son calme et de mieux faire face à la situation.

## Inspiration



Inspirez profondément par le nez (environ trois secondes). Concentrez-vous à envoyer l'air dans votre ventre plutôt que dans votre poitrine.

## Expiration



Expirez par le nez ou par la bouche lentement et de façon régulière (cinq secondes ou plus).

Le rythme respiratoire au repos est en moyenne de 14 à 20 respirations à la minute. Avec cette technique, il est possible de le faire baisser entre 10 et 14 respirations à la minute, ce qui est moins exigeant pour le corps et favorise le calme. De plus, à force de pratiquer la technique, le corps finit par respirer de cette façon sans qu'on ait véritablement à y penser.



## Conclusion

N'oubliez pas que prendre soin de son corps et de son esprit constitue la base d'une bonne santé mentale. Si votre santé mentale vous préoccupe, n'hésitez pas à en parler à votre professionnel de la santé.

# RESSOURCES UTILES

- > Info-Santé : 811
- > Centre de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)
- > Centre de crise : [www.centredecrise.ca](http://www.centredecrise.ca)
- > Association canadienne pour la santé mentale : [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)
- > Fondation des maladies mentales : [www.fondationdesmaladiesmentales.org](http://www.fondationdesmaladiesmentales.org)
- > Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires : [www.revivre.org](http://www.revivre.org)
- > Association / Troubles de l'Humeur et d'Anxiété au Québec : [www.ataq.org](http://www.ataq.org)
- > Société Canadienne du Sommeil : [www.insomnieconferences.ca](http://www.insomnieconferences.ca)
- > American Psychological Association (APA). *Diagnostic & Statistical Manual for Mental Disorders*.
- > Gouvernement du Québec, Portail Santé : [www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca)
- > Institut universitaire en santé mentale de Québec : [www.iusmm.ca](http://www.iusmm.ca)
- > [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

## Bibliographie :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. *La santé mentale pour tous*, [En ligne], 2015. [www.cmha.ca/fr/sante-mentale](http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale)

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC. *Santé mentale*, [En ligne], 2015. [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DE QUÉBEC. *Maladies mentales*, [En ligne], 2015. [www.institutsmq.qc.ca](http://www.institutsmq.qc.ca)

INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DE MONTRÉAL. *Santé mentale*, [En ligne], 2015. [www.iusmm.ca](http://www.iusmm.ca)

PASSEPORTSANTÉ.NET. *L'épuisement professionnel (burnout)*, [En ligne], 2014. [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

Maslach, C.; Schaufeli, W. B. et Leiter, M.P. (2001). Job Burnout, *Annual Review of Psychology*. 52: 397-422

## DANS CE GUIDE

### MIEUX COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE

Le stress : ami ou ennemi ?

Les troubles anxieux :

quand le stress devient une maladie...

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)

Le trouble panique

La phobie

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

Le trouble de stress post-traumatique

La dépression

La déprime de l'hiver

L'épuisement professionnel ou *burnout*

### STRATÉGIES POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Maintenir des habitudes de vie saines :

un pas vers le maintien de sa santé mentale

Consulter un professionnel de la santé :

une étape indispensable

Outil pratique d'aide à la résolution

de problèmes en cinq étapes

Le bien-être psychologique et physique par la relaxation

La respiration abdominale en six étapes

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie. Ils n'offrent les services reliés qu'en agissant au nom d'un pharmacien-propriétaire et utilisent différents outils dont les outils Psst! (Programmes de soins et santé pour tous).