



Santé mentale

Termes clés

- **Maladie mentale** : affection médicale qui perturbe les pensées d'une personne, ses sensations, son humeur, sa capacité à établir des relations avec les autres et sa vie quotidienne.
- **Psychiatre** : médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement des problèmes de santé mentale.
- **Psychologue** : le psychologue clinicien travaille avec des personnes à qui l'on a diagnostiqué des problèmes de santé mentale.
- **Dépression** : la dépression clinique est un trouble mental impliquant une humeur triste, une faible estime de soi et une perte d'intérêt pour des activités habituellement agréables.
- **Troubles anxieux** : troubles de longue durée qui entraînent chez les patients un sentiment d'anxiété au sujet de situations et de problèmes très variés, et non d'un événement spécifique.

Quelles sont les questions associées aux problèmes de santé mentale ?

Les problèmes de santé mentale touchent près d'un tiers d'entre nous au cours de notre vie. Les conséquences des problèmes de santé mentale sur la vie des personnes touchées et sur leur bien-être peuvent être très sérieuses : elles sont non seulement confrontées à l'impact direct des problèmes en eux-mêmes, mais également à la stigmatisation, au manque de compréhension ou de tolérance, aux problèmes liés à l'emploi et à la perte des droits civiques qui peuvent accompagner ces problèmes.

Le diagnostic est souvent complexe et certains types de traitement demeurent controversés. Vu le budget limité consacré à la recherche, à la prévention et au traitement, dans quelles directions les autorités sanitaires devraient-elles déployer leurs efforts ? Et dans quelle mesure devraient-elles laisser aux patients le choix de décider ?

Statistiques

- **1 sur 10** : pourcentage de personnes en Europe qui souffrent de problèmes de santé mentale chaque année, suivant une [étude récente](#)
- **1,5 million** : nombre de suicides prévus pour l'année 2020
- **800 milliards d'euros** : coût des troubles cérébraux dans l'Union européenne

Questions-réponses sur la science

Quelle est l'ampleur des problèmes de santé mentale ?

Plus d'une personne sur dix souffre de troubles psychiatriques graves entraînant une détresse ou une déficience sévère et rendant sa vie plus difficile aux niveaux émotionnel, social et académique. Les troubles les plus fréquents sont les troubles anxieux. La dépression est la cause principale de handicap chez les adolescents et le suicide constitue la deuxième cause de décès chez les jeunes.

Une [révision récente](#) d'études européennes a mis en évidence que plus d'un adulte sur quatre avait souffert d'un trouble mental au cours de l'année précédente, ce qui représente environ 83 millions de personnes. Ce nombre pourrait être encore plus élevé, car cette révision n'englobait pas les personnes de plus de 65 ans, une population particulièrement à risque, et tous les troubles mentaux n'ont pas été pris en compte.

Quand les troubles de la santé mentale apparaissent-ils pour la première fois ?

Des problèmes différents commencent à apparaître à différents stades de la vie. Des troubles tels que le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH, voir encadré à la page suivante) tendent à apparaître durant l'enfance, tandis que la dépression, par exemple, commence en général pendant l'adolescence. D'autres maladies mentales sont davantage liées à la vieillesse.

Schizophrénie

La schizophrénie est un trouble mental de longue durée. Les symptômes comprennent les hallucinations, le fait de voir ou d'entendre des choses qui n'existent pas et les délires, les patients ayant de fortes convictions qui ne sont pas fondées sur des faits. On ne connaît pas les causes de la schizophrénie, mais il s'agit probablement d'une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux.

Les soins et le traitement consistent généralement en une combinaison de médicaments et de thérapies psychologiques telles que la thérapie cognitivo-comportementale (voir la rubrique « Quels sont les types de traitements possibles ? »). Les patients ont besoin de l'aide de soignants. Un épisode schizophrénique grave peut nécessiter l'admission dans un hôpital psychiatrique. Dans de très rares cas, les patients peuvent être enfermés si l'on considère qu'ils représentent une menace pour eux-mêmes ou pour autrui.

Quels problèmes les troubles de la santé mentale peuvent-ils entraîner ?

Les enfants souffrant de troubles mentaux sont en général affectés à long terme, de façon récurrente. Ces troubles ont un impact majeur sur leur vie et celles des personnes qui les entourent.

Des études ont montré que les problèmes mentaux de l'enfance sont associés à des problèmes qui se manifestent à la maison, à l'école et dans leur vie future, avec notamment des taux plus élevés de maladie mentale à l'âge adulte, des taux d'emploi plus faibles et de plus grosses difficultés à établir des relations à long terme.

Diagnostiquer le TDAH chez les enfants

Les symptômes du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) comprennent une faible durée d'attention, une nervosité ou une agitation constante et la capacité de l'enfant à se laisser facilement distraire.

Les parents qui pensent que leur enfant est susceptible de présenter un TDAH l'amènent généralement chez un médecin, qui posera alors des questions sur les symptômes de l'enfant et la façon dont ils affectent sa vie quotidienne. Le médecin doit ensuite déterminer si l'enfant souffre ou non de TDAH et peut également l'adresser à un spécialiste pour l'établissement du diagnostic.

Le traitement du TDAH consiste normalement en une combinaison de médicaments et de thérapie. Les parents dont les enfants présentent un TDAH peuvent suivre des formations pour acquérir des techniques leur permettant de faire face à la maladie de leur enfant.

La société dans son ensemble est touchée par l'ampleur des problèmes de santé mentale. Plus le nombre de personnes souffrant de troubles mentaux est élevé, plus les dépenses en matière de soins de santé, d'éducation, de services sociaux ainsi que les dépenses liées à la justice, sont importantes.

Comment les troubles de la santé mentale sont-ils diagnostiqués ?

Un psychiatre effectue un entretien approfondi avec le patient. Si celui-ci montre certains symptômes psychologiques et certains comportements associés à une maladie particulière, et souffre d'une détresse significative ou est incapable de vivre de façon « convenable », un diagnostic peut être effectué.

Les psychiatres recherchent des groupements de certains symptômes et comportements qui durent depuis une période de temps déterminée. Par exemple, pour le diagnostic d'une dépression, ils recherchent des symptômes tels qu'une humeur triste et une perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités habituelles pendant une période supérieure à deux semaines.

Le diagnostic n'est pas toujours facile, car des symptômes tels qu'une « humeur triste » sont difficiles à mesurer. Les médecins ont parfois du

mal à dire si le patient présente une dépression légère ou s'il souffre d'un deuil, par exemple.

Un débat existe parmi les chercheurs pour savoir si les troubles de la santé mentale devraient être diagnostiqués par les symptômes ou par une théorie qui en explique la cause. Cependant, ces théories sont difficiles à tester, et il est par exemple difficile de dire si c'est une différence dans le cerveau qui est à l'origine de la schizophrénie ou bien si c'est la schizophrénie qui entraîne une différence dans le cerveau.

Quels sont les facteurs de risque des troubles de la santé mentale ?

La plupart des problèmes de santé mentale sont très complexes et il est difficile d'en déterminer les causes. Cependant, les chercheurs recherchent un certain nombre de facteurs susceptibles d'augmenter leur risque d'apparition. Les psychiatres examinent souvent les antécédents familiaux du patient, car les problèmes de santé mentale sont plus fréquents chez les personnes qui ont, dans leur famille biologique, des personnes présentant également des troubles. Mais il y a beaucoup d'autres facteurs qui peuvent augmenter le risque pour une personne de commencer à souffrir d'un problème de santé mentale, en particulier des anomalies ou des déséquilibres chimiques dans le cerveau, un traumatisme crânien ou la consommation excessive de drogues. Des troubles mentaux peuvent également être déclenchés par les événements traumatisants de la vie tels qu'un viol, une rupture amoureuse ou la perte d'un ami ou d'un membre de sa famille.

Symptômes de la dépression

La dépression se manifeste de plusieurs manières. Mais en général, les personnes souffrant de dépression se sentent tristes, sans espoir et ont perdu de l'intérêt pour les choses qu'elles aimaient. Ces symptômes persistent pendant un certain temps et affectent de façon négative le travail, la vie sociale et la vie familiale. Il existe beaucoup d'autres symptômes. En cas de présence de l'un de ces symptômes pendant la plus grande partie de la journée, tous les jours et pendant une période de plus de deux semaines, il est recommandé au patient de consulter un médecin.

Quels sont les types de traitement possibles ?

Les médecins recommandent en général de combiner un traitement psychologique et des médicaments, ainsi que des interventions au sein de la famille du patient, à l'école ou dans sa vie sociale.

La thérapie cognitivo-comportementale est l'un des traitements psychologiques qui fonctionnent particulièrement bien chez les enfants et les adolescents souffrant de problèmes tels que l'anxiété, les troubles obsessionnels compulsifs et la dépression. Ce type de traitement vise à aider les patients à faire face à leurs problèmes en modifiant leur façon de penser et d'agir. Il peut être assuré par un professionnel de la santé mais des études montrent qu'il peut également être assuré par un ordinateur tout en donnant de bons résultats.

Les médecins peuvent aussi prescrire de nombreux autres types de médicaments pour traiter les troubles mentaux. Certains sont conçus pour être pris pendant une courte durée, tandis que d'autres sont prescrits pour des périodes plus longues. En fonction des symptômes, les patients peuvent avoir

besoin de médicaments traitant les symptômes physiques ainsi que de médicaments traitant les symptômes psychologiques. Les médicaments peuvent affecter différemment les enfants et adolescents d'une part et les adultes d'autre part, car les traitements avec de nouveaux médicaments ne sont en général pas testés chez les plus jeunes.

Comment prévenir les problèmes de santé mentale ?

Les jeunes ont moins de risques de commencer à souffrir de problèmes de santé mentale s'ils reçoivent de nombreuses stimulations dès leur plus jeune âge, si l'on prend bien soin d'eux et s'ils ne présentent pas d'autres problèmes de santé.

Jeu : *Discussion Continuum*

Cette activité a pour but d'encourager le dialogue sur les aspects éthiques, légaux et sociaux de la recherche sur l'obésité. Elle permet à des groupes de 4 à 12 étudiants de discuter des enjeux soulevés par chaque affirmation et de choisir s'ils sont « d'accord » ou « pas d'accord ».

Contenu:

- Une carte D'ACCORD et une carte PAS D'ACCORD
- 8 cartes de discussion qui présentent chacune un aspect de l'obésité

Règles du jeu :

1. Les joueurs se rassemblent par petits groupes de 4 à 12 personnes. Chaque groupe reçoit une carte D'ACCORD et une carte PAS D'ACCORD, ainsi que 8 cartes de discussion.
2. Dans chaque groupe, les cartes D'ACCORD et PAS D'ACCORD sont posées sur le sol ou sur la table à un mètre d'intervalle pour représenter les deux extrêmes du continuum. L'espace entre les deux est réservé aux cartes de discussion.
3. Le premier joueur lit la première carte de discussion au reste du groupe. Le joueur doit vérifier que tout le monde a compris la carte et, si nécessaire, utilise les informations présentes dans l'introduction afin de s'assurer que le groupe comprend bien la phrase.
4. Le premier joueur décide alors dans quelle mesure le groupe est d'accord avec la première carte. Chacun pose ensuite la carte, face visible, n'importe où sur le continuum de discussion, en la rapprochant, à sa convenance, de la carte D'ACCORD ou de la carte PAS D'ACCORD. La décision du joueur est entièrement libre et ne doit pas être convenue avec le groupe. Le joueur peut justifier son choix si les autres le souhaitent.
5. Chaque joueur lit à son tour une carte, vérifie que tout le monde a compris et choisit lui-même où la placer sur le continuum de la même manière que précédemment.
6. Une fois que toutes les cartes ont été lues, comprises et placées sur le continuum, le débat peut commencer. L'objectif est de placer les cartes entre D'ACCORD et PAS D'ACCORD dans l'ordre approuvé par le maximum de joueurs. Les joueurs choisissent une carte pour la discussion et décident ensemble s'ils doivent la déplacer ou non.
7. À la fin de la discussion, chaque groupe doit avoir un continuum avec lequel la plupart des membres est d'accord.
8. Si plusieurs groupes jouent en même temps, l'animateur peut rassembler les résultats des différents groupes. Sont-ils similaires ? Un joueur peut-il expliquer les positions de son groupe sur une carte en particulier ?

Limiter le jeu dans le temps ? Ne pas hésiter à réduire le nombre de cartes ou simplement utiliser les cartes comme point de départ de la discussion.

Discussion continuum mise au point par Ecsite, en collaboration avec le technopôle de Barcelone (Parc Científic) et le Centre de la Cellule (Centre of the Cell) de Londres, dans le cadre du projet Xplore Health. Merci à At-Bristol pour la mise au point du format de la discussion continuum : www.at-bristol.org.uk

D'accord

Pas d'accord

Carte de discussion 1

« En général, **les médicaments ne devraient être utilisés pour traiter les problèmes de santé mentale qu'en dernier recours**, lorsque les thérapies psychologiques ont échoué. »

Carte de discussion 2

« Les patients souffrant de troubles mentaux **devraient avoir le droit de refuser un traitement**, sauf si ces troubles représentent une menace significative pour eux-mêmes ou pour autrui. »

Carte de discussion 3

« **La thérapie cognitivo-comportementale devrait être utilisée dans une plus large mesure que la thérapie faisant appel à un conseiller** pour traiter les troubles de l'anxiété, car sa relative efficacité a été démontrée et elle est beaucoup moins chère. »

Carte de discussion 4

« Les médecins devraient disposer de **critères plus stricts pour le diagnostic de troubles de la santé mentale tels que le TDAH**. En effet, ils subissent souvent la pression des parents en ce qui concerne ce diagnostic. »

Carte de discussion 5

« Vu le budget limité consacré à la santé mentale, les autorités sanitaires devraient avoir pour objectif principal de **s'assurer que le plus grand nombre possible de personnes est en état de travailler**. »

Carte de discussion 6

« On ne devrait pas **encourager les gens à aller chez le médecin seulement parce qu'ils se sentent un peu déprimés ; en revanche**, ils devraient le consulter lorsqu'ils présentent manifestement différents symptômes de dépression ou de troubles anxieux. »

Carte de discussion 7

« **Les médecins devraient effectuer des dépistages systématiques dans les écoles** pour détecter chez les jeunes des symptômes de troubles de la santé mentale. »

Carte de discussion 8

Lorsqu'un traitement médical pour la schizophrénie ne fonctionne pas, **les médecins devraient recommander d'autres traitements** tels que l'acupuncture, même si ces traitements ne sont pas étayés par des essais cliniques.