

Les signes des troubles mentaux les plus fréquents

Les troubles mentaux sont définis comme des changements dans la pensée, l'humeur ou le comportement qui durent dans le temps, causent une grande détresse et nuisent au fonctionnement de la personne.¹

*Seuls les médecins, les psychiatres ou les psychologues peuvent poser un diagnostic de trouble mental.

Les troubles de l'humeur

Trouble dépressif



Se caractérise par une **humeur dépressive** et un **manque d'intérêt** pour presque toutes les activités de la vie quotidienne pendant au moins 2 semaines.

Signes physiques fréquents	Signes psychologiques fréquents
<ul style="list-style-type: none">• Fatigue• Manque d'énergie ou grande agitation• Problèmes de sommeil (ex. : la personne dort trop ou pas assez)• Diminution ou augmentation de l'appétit• Diminution ou perte d'intérêt sexuel• Apparition de malaises tels que des maux de tête, des douleurs au dos ou à l'estomac	<ul style="list-style-type: none">• Grande tristesse (ex. : la personne pleure souvent)• Importante perte d'intérêt pour les activités professionnelles, sociales et familiales• Sentiment de culpabilité ou d'échec• Diminution de l'estime de soi• Difficulté à se concentrer sur une tâche• Pensées suicidaires

Trouble bipolaire



La personne ayant un trouble bipolaire a **en alternance des épisodes de dépression et de manie**, entrecoupés de périodes d'humeur dite "normale". La fréquence, la durée et l'intensité de ces épisodes varient d'une personne à l'autre.

Signes fréquents d'un épisode dépressif	Signes fréquents d'un épisode de manie
<p>Les signes de la phase dépressive sont les mêmes que pour le trouble dépressif.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sentiment de bonheur et de plaisir très intense ou, au contraire, d'irritabilité excessive• Hyperactivité, agitation et énergie débordantes• Estime de soi démesurée ou idées de grandeur (ex. : sentiment exagéré de son importance et de son pouvoir)• Plus grand désir de parler (ex. : la personne parle sans arrêt, coupe la parole aux autres)• Augmentation importante du nombre d'activités professionnelles, scolaires, sociales ou familiales• Diminution du besoin de dormir. (ex. : la personne peut se sentir reposée après seulement 3 heures de sommeil)• Comportements à risque qui procurent du plaisir (ex. : achats impulsifs, investissements financiers risqués ou comportements sexuels à risque)

Les signes des troubles mentaux les plus fréquents

Les troubles psychotiques



Les troubles psychotiques affectent le fonctionnement du cerveau en **modifiant les pensées, les croyances ou les perceptions**. Les personnes font alors difficilement la différence entre ce qu'elles perçoivent et ce qui est réel.

Signes fréquents

- Sommeil et appétit sont perturbés
- Manque d'énergie ou de motivation
- Difficulté à ressentir du plaisir
- Hygiène personnelle et apparence négligée
- Modifications dans les perceptions: hallucinations auditives et visuelles
- Des pensées confuses, incohérentes: délire, propos illogiques
- Modifications du comportement: désorganisation, bizarrerie
- Difficulté à communiquer
- Comportements inhabituels
- Isolement social

Les troubles de stress post-traumatiques



Certaines personnes développent un trouble de stress post-traumatique **après avoir vécu un événement dangereux pour leur sécurité ou celle d'un proche** comme un accident, une agression ou une catastrophe naturelle. Ces personnes **ressentent encore la peur comme si le danger était toujours présent**, même longtemps après les faits.

Signes fréquents

- Sentiment de peur intense, d'horreur et d'impuissance accompagnées d'un ou de plusieurs des signes comme: le cœur qui bat anormalement vite, une respiration rapide, des tremblements ou des frissons
- Flash-back
- Pensées qui s'imposent à l'esprit et deviennent incontrôlables
- Difficulté à ressentir certaines émotions (ex.: la tendresse et le désir sexuel)
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à trouver le sommeil
- Besoin d'être continuellement en état d'alerte, prêt à réagir

Les signes des troubles mentaux les plus fréquents

Les troubles anxieux



Il est normal de ressentir de l'anxiété à l'occasion. Par exemple, lors de période d'examens ou de changement.

L'anxiété devient un problème lorsqu'elle :

- Persiste alors que tout semble revenu à la normale
- Occasionne un niveau de détresse important
- Occupe constamment les pensées
- Empêche de faire des activités quotidiennes

Signes physiques fréquents	Signes psychologiques fréquents
<ul style="list-style-type: none">• Fatigue• Étourdissements, vertiges, nausées• Palpitations ou accélération du rythme cardiaque• Sensation d'étouffement ou d'étranglement• Transpiration excessive• Bouffées de chaleur ou frissons• Difficulté à se concentrer	<ul style="list-style-type: none">• Sommeil perturbé• Sentiment d'irritabilité et de perte de contrôle• Difficulté à se concentrer• Sentiment d'inquiétude• Peur de mourir

Les troubles de consommation liée à l'usage de substance



La consommation devient un problème lorsqu'elle :

- Procure des effets nuisibles sur la santé physique, émotionnelle ou sociale
- Entraîne une perte de contrôle sur la quantité ou la fréquence
- Devient une obsession
- Donne le sentiment de devoir en avoir pour être bien
- Empêche de faire des activités quotidiennes

Ressources

<ul style="list-style-type: none">• Info-Social: 811, option 2• Ligne d'aide en prévention du suicide: 1 866 APPELLE (277-3553)• Accueil psychosocial du CLSC de son quartier: consulter le site web du CIUSSS de son quartier• Aire ouverte (personnes de 12 à 25 ans): consulter le site web du CIUSSS de son quartier	<p>Pour trouver d'autres ressources :</p> <ul style="list-style-type: none">• Composer le 2-1-1 ou visitez le site web : https://www.211qc.ca/• Télécharger gratuitement l'application SAMIC sur votre cellulaire, qui vous permet de trouver une ressource selon le besoin à proximité de vous.
---	--

*Dans certaines situations graves où vous craignez pour la sécurité de la personne ou celle d'autrui, vous avez la responsabilité d'intervenir rapidement, même sans son accord, en appelant les services d'urgence.

Pour en apprendre plus sur les troubles mentaux : <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/a-propos-troubles-mentaux>