



# La santé mentale : Comprendre pour mieux soutenir l'immigration francophone.

**IL N'Y A PAS DE SANTÉ  
SANS LA SANTÉ MENTALE**



Présenté par Lucie Robichaud  
Conseillère en santé mentale  
communautaire



**Société**  
Santé et Mieux-être en français  
du Nouveau-Brunswick



**Santé**  
immigration  
francophone



**Société Santé**  
en français



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada



Est-ce que tout le monde possède une santé mentale?

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, la santé mentale, c'est la capacité de chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle.



Les conceptions de la santé et de la maladie mentale selon les cultures

Elles ne sont pas universelles

## L'effet de l'immigration en bonne santé

Il est intéressant de souligner qu'à leur arrivée au Canada, les personnes immigrantes sont souvent en meilleure santé que l'ensemble de la population canadienne. Elles affichent par ailleurs des taux de dépression et de dépendance à l'alcool moins élevés que la population née au Canada.

### Deux raisons :

- Auto-sélection des personnes qui possèdent les capacités pour faire face aux exigences de l'immigration.
- Le processus de sélection des personnes immigrantes qui tient compte de critères tel que l'état de santé.

Au fil des années, cet effet semble se détériorer et rejoint davantage la population du pays d'accueil, notamment en ce qui a trait au taux de dépression.

Plusieurs raisons peuvent expliquer ces changements.

Vieillesse de la personne.

L'adoption de certaines habitudes de vie nuisibles. (mauvaise alimentation, tabagisme, consommation d'alcool, sédentarité)

Les contraintes et difficultés associées au processus d'immigration, tels que les problèmes financiers, la difficulté à accéder à un emploi et la transformation du réseau social.

Points à retenir  
afin d'aider les  
nouveaux arrivants  
à s'adapter :

La normalité est relative.

Nous sommes influencés par notre  
environnement (alimentation, langage, etc.)

Réalité versus le rêve.

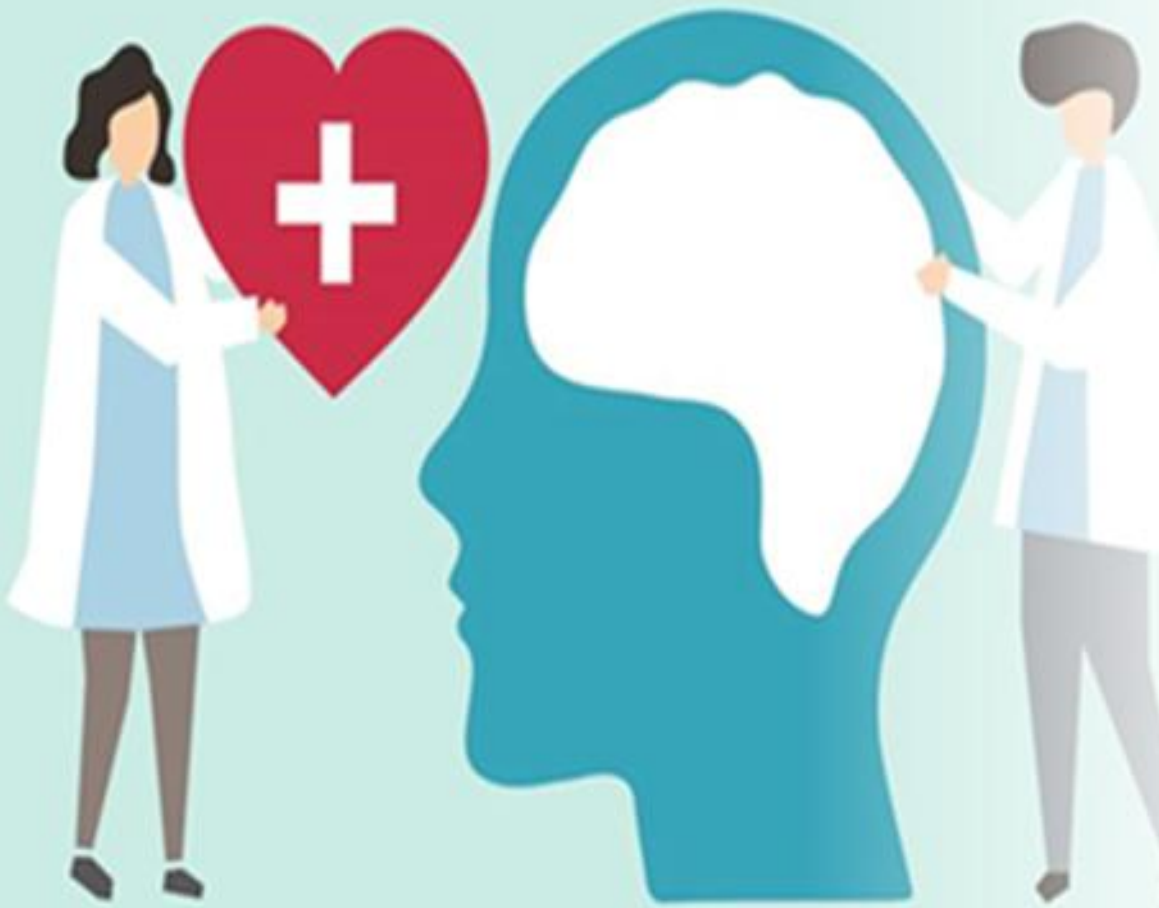
Résistance aux changements.

Perte de nos points de repère.

Conditionnement en tant qu'enfant  
et comment se déconditionner.

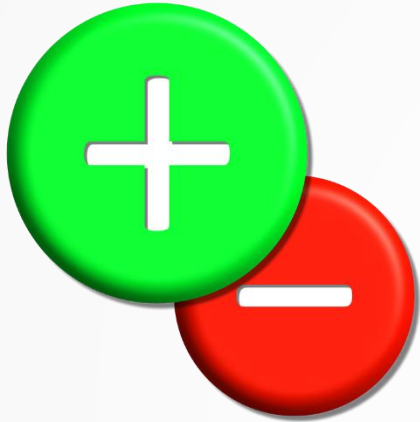
La santé mentale est aussi importante que la  
santé physique; la santé est un état de bien-  
être physique, mental et social complet, et non  
seulement l'absence de maladie.

La santé mentale est à la base de l'intégration, voici ce que les nouveaux arrivant.e.s ont à gérer :



- Il est important pour eux de garder leur identité tout en réécrivant leur propre tableau.
- Se faire une vie avec le vécu qu'ils ont.
- Ils auront à utiliser les stratégies qui ont fonctionné par le passé.

# La santé mentale et l'immigration



Les déterminants sociaux de la santé mentale.

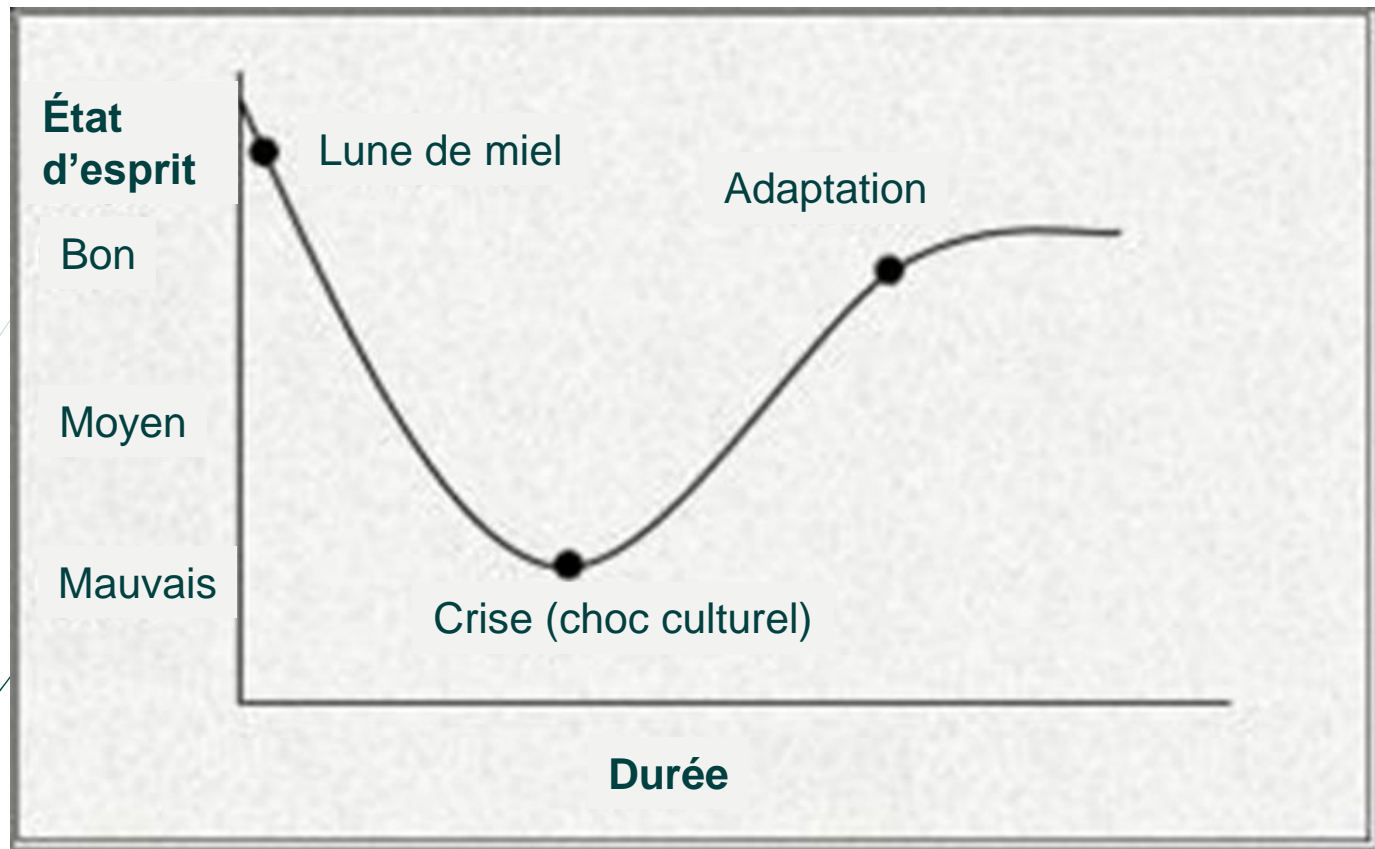
Ce sont des conditions qui rendent une personne plus ou moins vulnérable à la maladie mentale. Elles constituent donc des facteurs de fragilisation et des facteurs de protection.

L'expérience migratoire engendre à la fois des pertes et des gains pour l'individu et sa famille.

Reconnaître les facteurs de fragilisation et de protection liés au processus migratoire peut constituer des repères pour les intervenant.e.s.

Et ainsi protéger la santé mentale de ces gens.





Au début, ça ressemble à une belle aventure, mais l'adaptation doit se faire. Il peut arriver la crise que l'on retrouve dans la phase creuse du choc culturel. Les pensées et les émotions peuvent ne pas être rationnelles. La peur et l'angoisse sont des émotions normales durant cette période. Si les personnes ne ressentent plus de calme, de joie et sont incapables de voir du bon dans leur situation, elles peuvent avoir besoin de parler à une autre personne qui, par son métier, sera capable de les soutenir, les écouter et les aider à aller mieux.

# Qu'est-ce qui influence notre santé mentale?





## Qu'est-ce que la résilience?

- La capacité de faire face à des circonstances stressantes et de les surmonter.
- La capacité de triompher de l'adversité.
- Demeurer en santé et bien dans sa peau malgré les exigences du quotidien.

# Qu'est-ce qui favorise la résilience?

Parmi les éléments qui contribuent à la résilience :

- il y a le sentiment d'être fondamentalement accepté par une autre personne, sans que cela implique nécessairement d'approuver ses comportements;
- la capacité de trouver un sens à sa vie, l'estime de soi ou encore un sens de l'humour constructif.



## Facteurs favorisant la résilience (suite)

- Relations harmonieuses avec les amis, la famille, les collègues et les membres de la collectivité;
- Bonnes habiletés de communication;
- Intelligence émotionnelle;
- Bonne philosophie de vie;
- Bonne santé physique et mentale;
- Capacité à planifier sa vie et de se fixer des objectifs;
- Rationalité;
- Sens de l'humour;
- Sentiment de réaliser quelque chose;
- Capacité de se détendre.



## Les 7 clés de la résilience

- **Contrôle** : connaissance et capacité d'influencer un résultat.
- **Compétence** : capacité à gérer efficacement une situation.
- **Confiance** : croire en ses capacités personnelles.
- **Connexion** : créer un sentiment d'appartenance.
- **Caractère** : avoir un sens moral et des valeurs solides.
- **Contribution** : capacité à faire la différence.
- **Capacité d'adaptation** : capacité à gérer efficacement le stress.



## Pourquoi la résilience est importante?

Être résilient aide à affronter les épreuves, à les surmonter pour en sortir plus fort. Les difficultés rencontrées deviennent des opportunités. La résilience diminue les effets négatifs des traumatismes sur la santé mentale et physique: anxiété, stress, épuisement professionnel.





# Pourquoi certaines personnes sont-elles plus résilientes que d'autres?

- Prédilection psychologique
- Prédilection biologique
- Vécu et expérience
- Présence d'un réseau de soutien
- Exercice
- Pleine conscience



Comment faire preuve de résilience pendant les périodes difficiles?

Pour mettre à profit la résilience psychologique, il va être important de commencer un travail sur soi-même.

Concrètement, cela veut dire prendre tout d'abord conscience de sa manière de penser, de sa façon de voir la vie et de son aptitude à faire face aux souffrances et au stress.



## Comment augmenter sa résilience?

Faire des plans réalistes et réalisables en plus de les mener à terme.

Cultiver une image de soi positive et faire confiance à ses habiletés.

Comprendre et gérer ses émotions de façon saine.

S'exercer à avoir un dialogue honnête et calme.

Pratiquer sa capacité à résoudre des problèmes.

Maintenir des liens sociaux forts.



# Principaux facteurs de protection

- Espoir de conditions de vie meilleures;
- Obtention d'un emploi;
- Maîtrise du français ou de l'anglais;
- Connexion et solidarité familiale;
- Ajustement des rôles hommes/femmes;
- Soutien entre immigrant.e.s récemment arrivés au pays;
- Soutien des membres de la communauté;
- Peu de distance entre la culture d'origine et la culture d'accueil;
- Sentiment d'appartenance à une communauté culturelle;
- Ouverture aux valeurs de la société d'accueil;
- Estime de soi;
- Sentiment de sécurité pour soi.



# Facteurs de fragilisation

---

Déqualification professionnelle

---

Baisse du statut socio-économique

---

Pauvreté

---

Barrière linguistique

---

Séparation prolongée des membres de la famille

---

Non ajustement des rôles familiaux

---

Perte de réseaux sociaux et isolement

---

Forte distance entre la culture d'origine et la culture d'accueil

---

Attitude rigide par rapport aux valeurs de la société d'accueil

---

Discrimination

---

Xénophobie (racisme, ségrégation, discrimination)

---

Stress prémigratoire (guerre, camps de réfugiés, etc.)

---

Inquiétudes pour les proches demeurés dans le pays d'origine

---

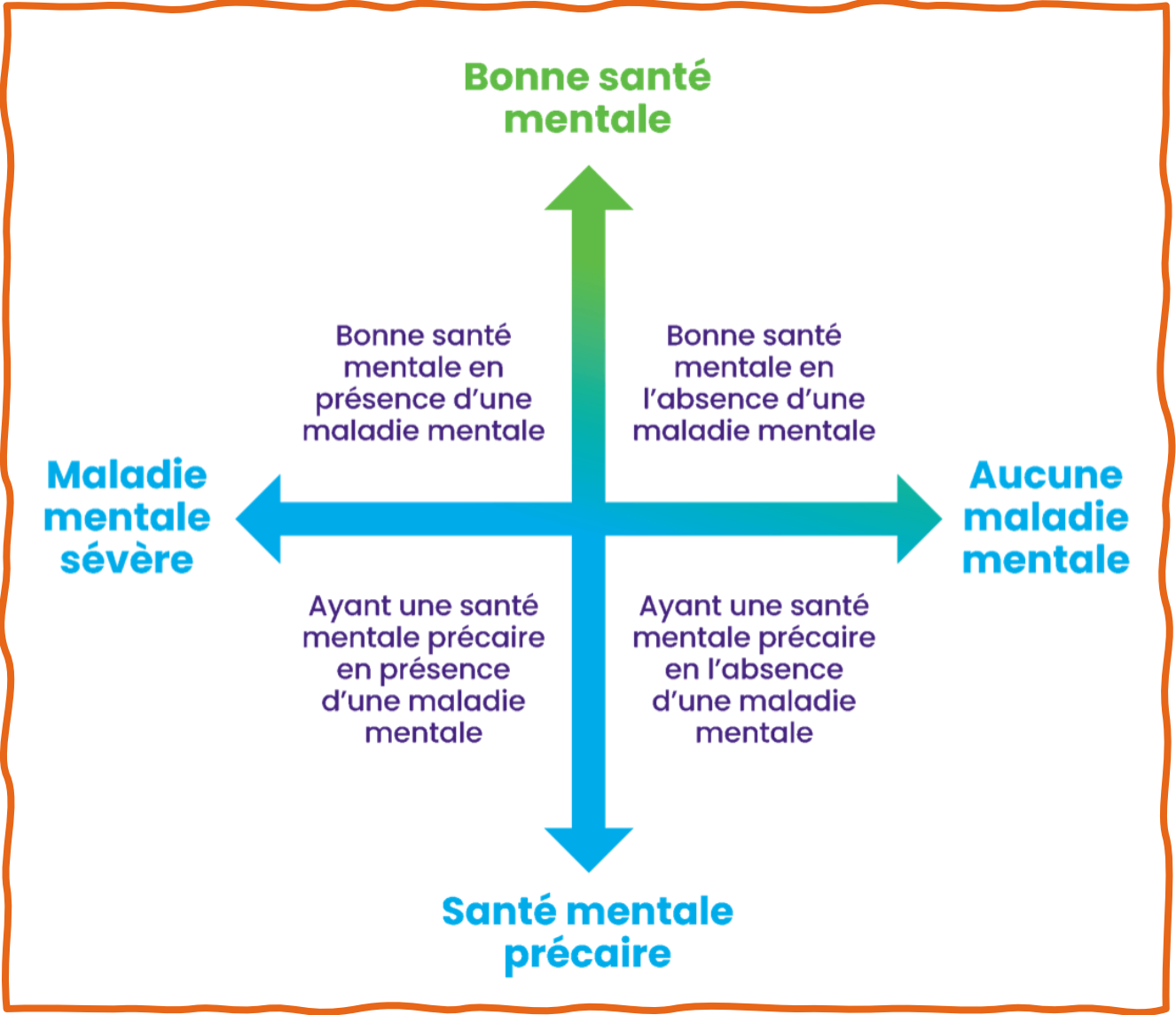
Attente et incertitude liées au statut d'immigration

---

# Bâtir le coffre à outils

De quoi avons-nous besoin?

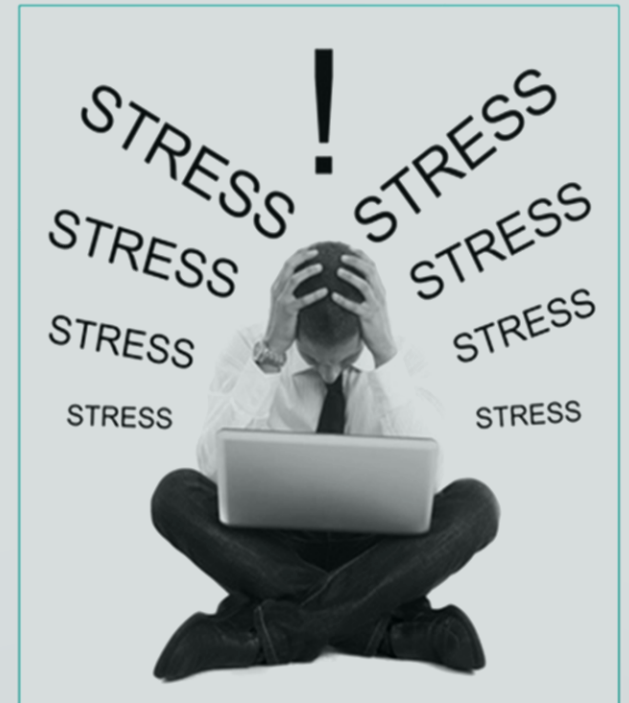




Le stress est la réponse chimique face à un agent stressant. Il nous met en état de vigilance face à la menace.

## Le Stress

P ➔ R = S





Il est important de se rappeler de l'interaction entre le stress et la vulnérabilité et comment cet équilibre est différent pour chaque personne, même chez les membres d'une même famille.





# Les bleus

- Il nous arrive tous de ressentir les bleus, de ne pas avoir le goût de se lever.
- Se sentir déprimé après une rupture ou un deuil.
- Nous avons tous broyé du noir ou ressenti de la tristesse.



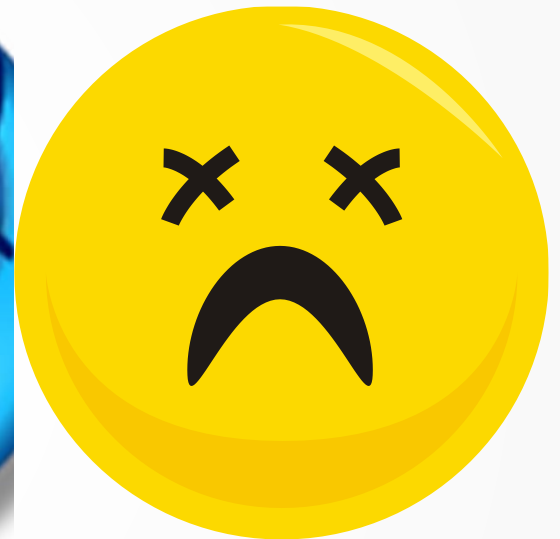
# **Tout cela ne dure que quelques jours**

- **Cela est normal.**
- **Cette dépression est une réaction à une situation désagréable.**
- **Ces sentiments sont universels.**

# La différence entre les bleus et la dépression

Les bleus deviennent une maladie mentale lorsqu'ils :

- Persistent pour au moins 2 semaines;
- S'approfondissent ou empirent;
- Interfèrent avec le travail et la vie quotidienne;
- Provoquent une perte d'intérêt et de plaisir dans les activités.



A hand is shown in the lower-left corner, holding a small, round object. The background is a warm, golden sunset or sunrise over a landscape. A green arrow points from the top left towards the title.

# Nous sommes des êtres biologiques

- Quand nous rions, notre corps produit des endorphines et nous nous sentons bien.
- Quand nous sommes malheureux, ça provoque un changement biochimique dans notre corps et nous nous sentons mal.
- Nous possédons presque tous un mécanisme naturel de rééquilibrage. Donc nous retrouvons notre équilibre.



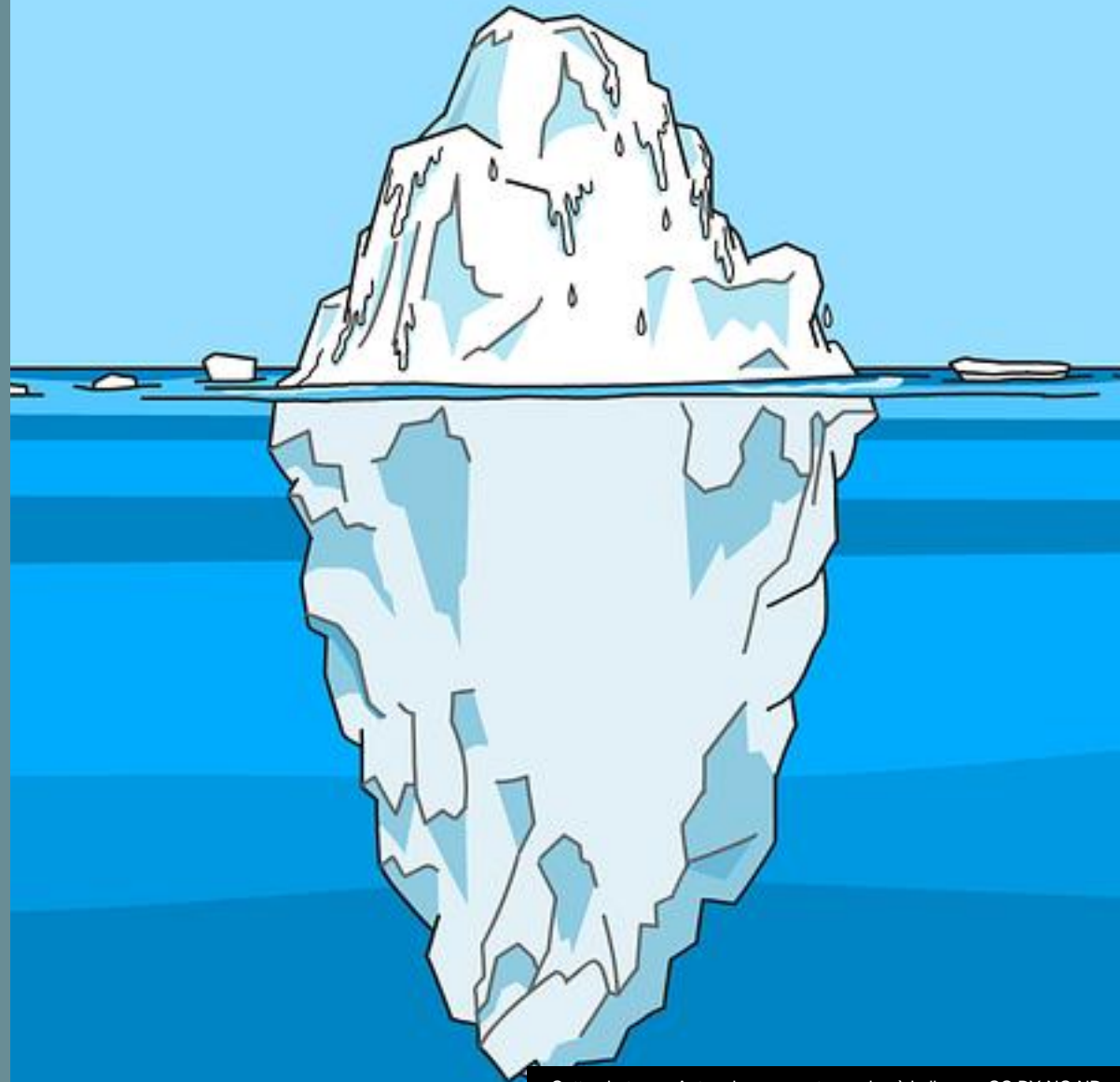
## Le cerveau

- Est l'organe le plus complexe de tous.
- Lorsque la biochimie de notre cerveau est déséquilibrée, cela affecte la façon dont nous pensons, nous nous sentons et nous nous comportons.

# Qu'est-ce qui motive le comportement?

Lorsque nous reconnaissons que tout comportement humain vise la satisfaction d'un besoin réel ou perçu, nous pouvons choisir de regarder au-delà du comportement pour nous intéresser au besoin que la personne cherche à satisfaire.

Le comportement est donc la pointe de l'iceberg, tandis que la partie submergée, plus imposante, représente le besoin qui motive le comportement.



# La dépression : un déséquilibre biochimique

- ▶ Si le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline, on peut souffrir du diabète.
- ▶ Nous considérons ce déséquilibre comme une maladie et nous acceptons les traitements nécessaires pour le corriger.
- ▶ Dans le cas de la dépression, l'organe affecté est le cerveau.





## Le rééquilibrage du cerveau



Peut prendre beaucoup plus de temps chez une personne en dépression et sans intervention, il se peut qu'il ne se produise pas du tout.



Un traitement par médicaments peut être nécessaire pour rétablir l'équilibre biochimique.

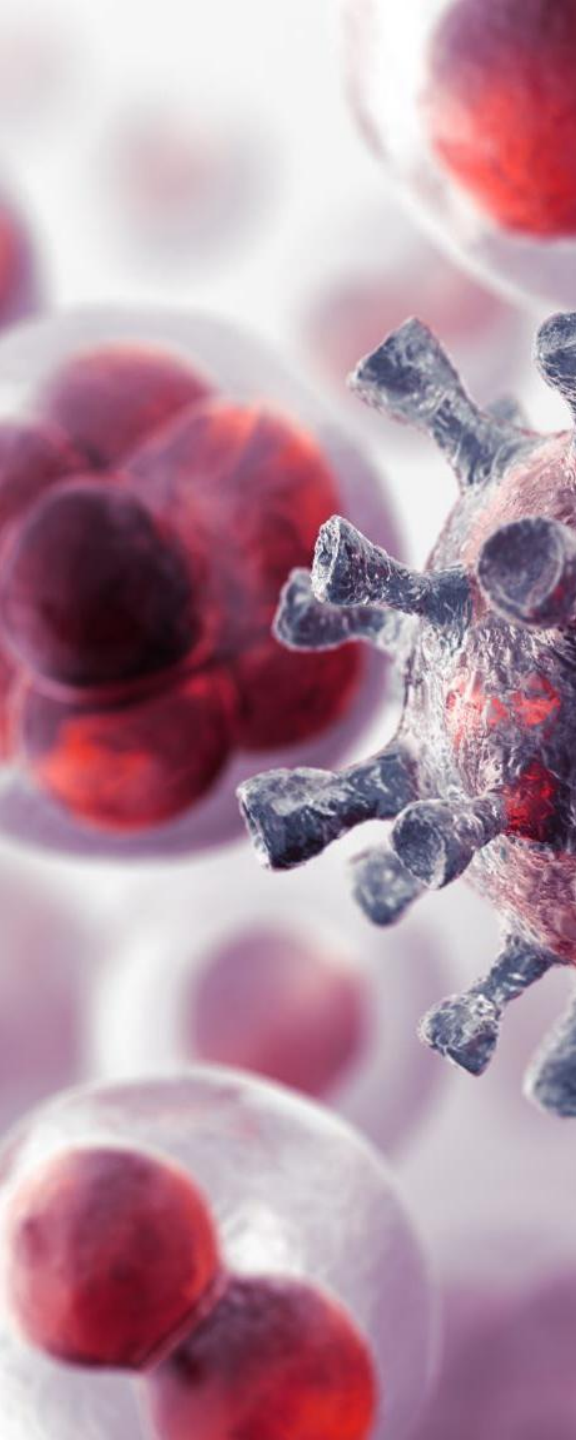


# La maladie mentale

Tout le monde a parfois des pensées dérangeantes ou inhabituelles, ou des émotions intenses. Et beaucoup de gens se comportent d'une manière que d'autres personnes trouvent parfois étrange.

Cependant, chez les personnes atteintes de maladie mentale, ces pensées, sentiments et comportements sont si fréquents ou si intenses qu'elles sont confrontées à de graves problèmes dans leur vie quotidienne ou qu'elles sont très perturbées.

(Référence : Le manuel Merk)



# Quels sont les différents types de maladies mentales?

Le terme maladie mentale recouvre en réalité de nombreuses maladies différentes. Ces troubles sont classés en grandes catégories, comprenant :

## Troubles anxieux

## Troubles de l'humeur

Comme ressentir trop de tristesse (dépression) ou trop d'excitation (manie).

## Schizophrénie

## Troubles de la personnalité

## Troubles obsessionnels compulsifs

Les autres troubles mentaux comprennent les troubles des conduites alimentaires, les troubles de stress tels que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et le comportement suicidaire.



# La maladie mentale est probablement causée par de nombreux facteurs combinés, notamment :

Facteurs héréditaires (une maladie mentale héréditaire).

Stress de la vie.

Environnement et culture dans lesquels la personne vit.

Problèmes de santé affectant le cerveau.

De nombreux stress, tels que la perte d'un emploi, le divorce ou la prise de trop de médicaments, augmentent le risque de maladie mentale.

Certains problèmes de santé qui affectent le cerveau d'un bébé, tels que des complications à la naissance ou une infection cérébrale par un virus (encéphalite), augmentent le risque de maladie mentale plus tard dans la vie.

# La dépression



Nous avons tendance à penser que la dépression est un trouble émotionnel, mais c'est tout le système de l'esprit et du corps qui est affecté.



Les symptômes sont physiques, émotionnels et psychologiques.

Près de la moitié des adultes présentent des symptômes de maladie mentale à un moment donné de leur vie : la dépression est très fréquente.

# La dépression

- ▶ 4 à 5 % des Canadiens et Canadiennes vivent avec une dépression.
- ▶ La dépression est le trouble de l'humeur le plus fréquent. Une personne déprimée se sent très triste ou désespérée.



## La dépression

- ▶ Elle diffère du cafard ou des bleus par son intensité et sa durée.
- ▶ C'est une maladie grave comme le diabète, l'hypertension, la pneumonie, etc.
- ▶ Elle agit sur le corps, l'esprit, les sentiments et le comportement.




# La dépression



- C'est une maladie, sans aucune cause apparente.
- Elle persiste pendant des semaines et même plus longtemps.
- Elle s'aggrave et perturbe la vie quotidienne.
- La dépression clinique est une maladie mentale.



# La dépression

- ▶ Les personnes atteintes de dépression n'ont aucun contrôle sur la biochimie de leur cerveau. Elles ne choisissent pas d'être en dépression.
  - ▶ La dépression est présente, jusqu'à un certain point, dans la plupart des maladies mentales.
- 

# Des changements dans la vie peuvent causer la dépression



Problème financier



Problème de santé



Perte d'un être cher



Addictions



Changement de saison



Changement hormonal



Difficultés au travail



# La dépression provoque des changements physiques

Changement de poids  
et d'appétit

Fatigue, perte  
d'énergie, faiblesse

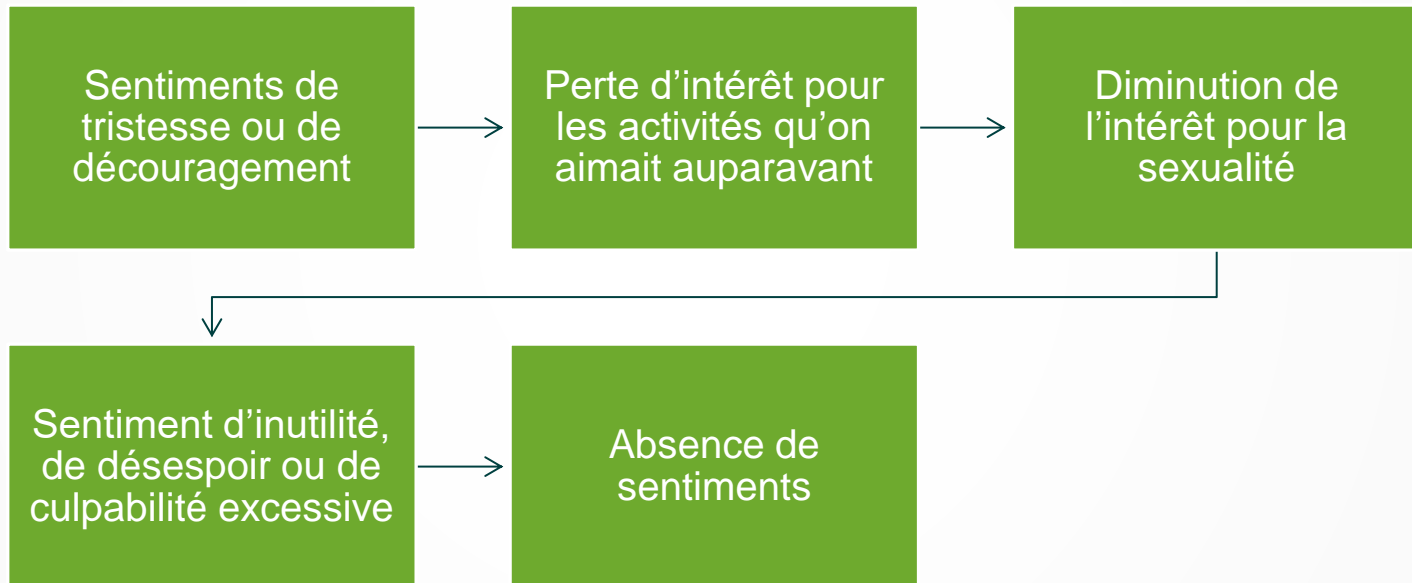
Problèmes de sommeil,  
dormir beaucoup ou  
peu

Nervosité

Douleurs, maux de tête  
et douleurs  
musculaires sans  
cause apparente

Troubles gastro-  
intestinaux, constipation

# Sentiments



# Pensées

Lenteur de la pensée, difficulté à penser, à mémoriser

Pensées obsessionnelles

Retour morbide sur ses échecs personnels

Autocritique injuste

Dans les cas extrêmes, perte de contact avec la réalité, hallucinations auditives ou idées délirantes

# Important de poser la question suivante :

Ce sont tous des indices de dépression. Si on vous partage plusieurs expériences semblables durant une période de 2 à 3 semaines, proposez à la personne de consulter un professionnel.


- On peut poser la question suivante :  
**Avez-vous des pensées suicidaires ou reliées à la mort?**



Est-il possible de  
traiter la dépression?

C'est une maladie que l'on  
peut certainement traiter. Le  
traitement peut réussir chez  
80 % des gens, souvent très  
rapidement et de façon  
permanente.





## Comment se traite la dépression?

- Médicaments : antidépresseurs et stabilisateurs d'humeur (6 semaines effets positifs).
- Psychothérapie : aide à mieux comprendre et accepter la maladie. Aide à faire face aux facteurs qui pourraient avoir causé la dépression. Peut renforcer la faculté de récupération et l'estime de soi.



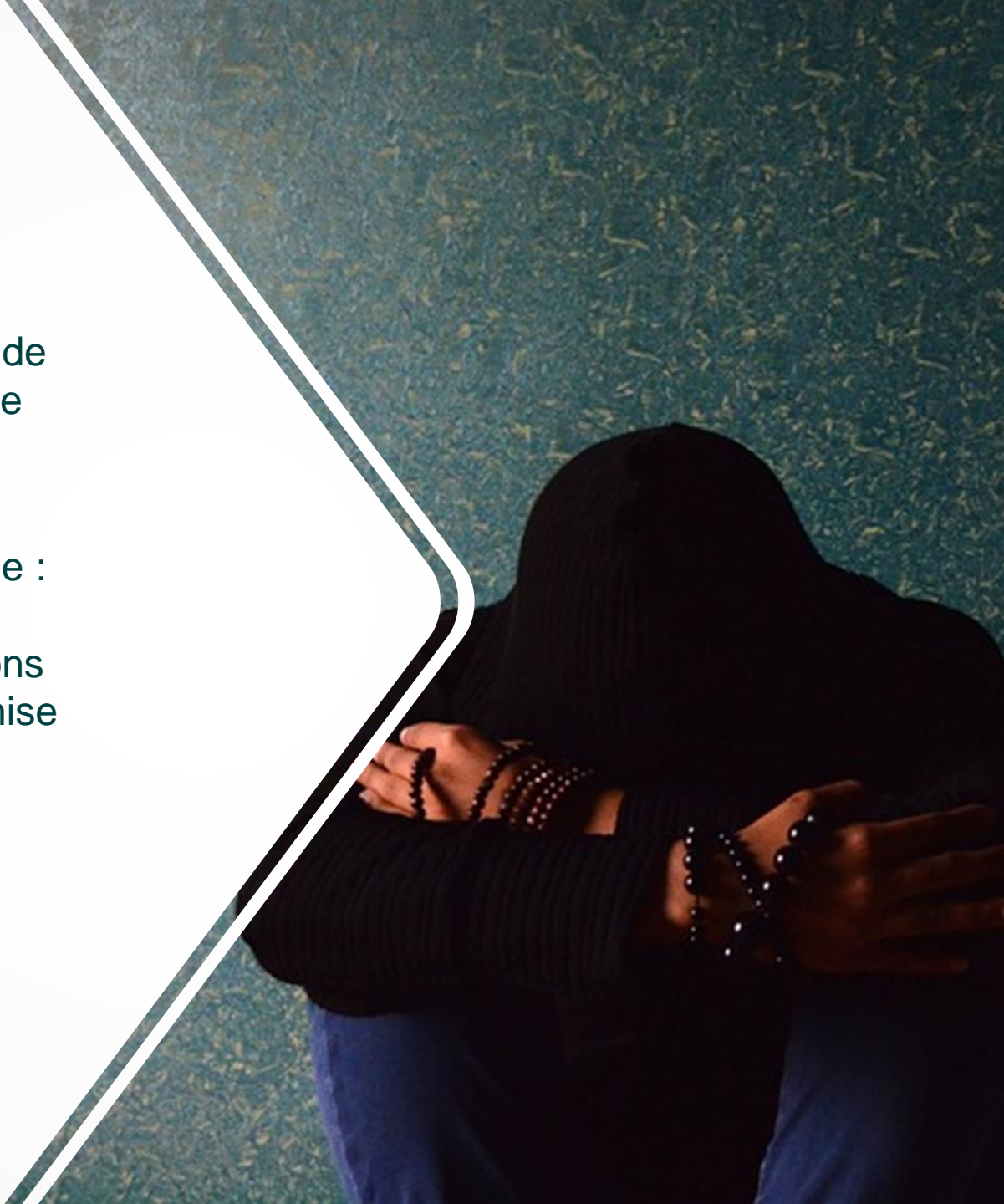
- **Prendre soin de soi:**
- **Bien s'alimenter;**
- **Boire beaucoup d'eau;**
- **Bien dormir;**
- **Éviter l'alcool ou les drogues;**

**Tout cela peut renforcer la capacité à faire face à la dépression.**



- Groupe de soutien : joindre un groupe d'entraide peut aider à soulager et à prévenir la dépression;
- Exercice physique : les études démontrent que l'exercice peut aider à soulager la dépression. Ça augmente la production de substances chimiques utiles dans le cerveau qui diminuent durant une dépression, mais cela ne remplace pas le traitement thérapeutique.

- ▶ Thérapie cognitive :  
thérapie par la parole, aide  
à réorienter les façons de  
penser pour finalement  
modifier les sentiments;
- ▶ Thérapie interpersonnelle :  
met l'accent sur le  
renforcement des relations  
interpersonnelles et la mise  
en place d'un réseau de  
soutien.



# Comprendre l'anxiété

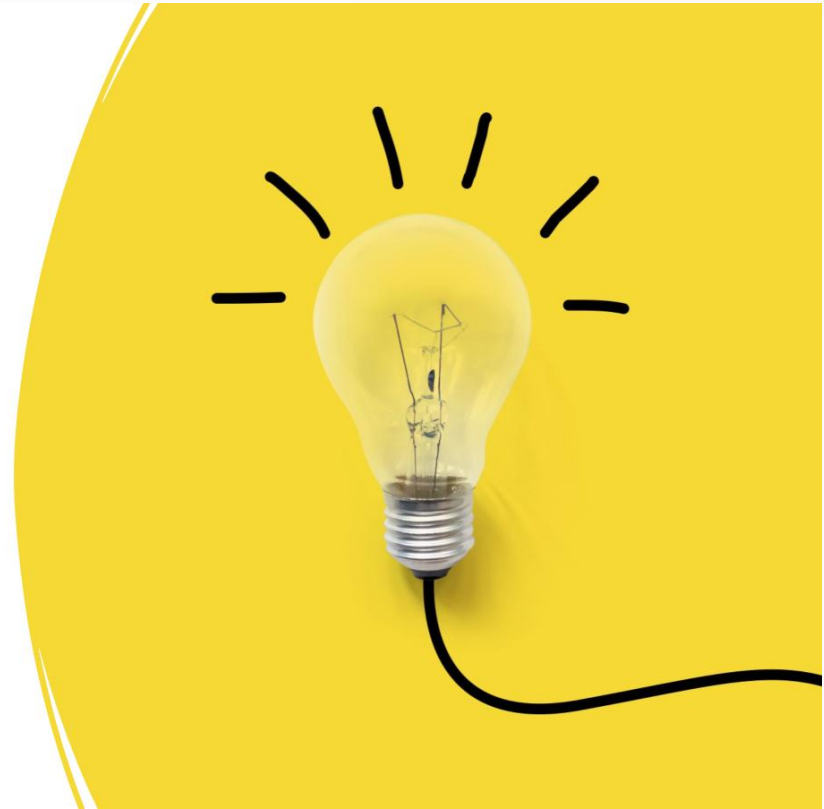


- ▶ Elle fait partie intégrante de nos vies. Elle permet d'affronter certains obstacles.
- ▶ Elle devient un trouble anxieux lorsqu'elle est disproportionnée, irrationnelle et illogique.
- ▶ La personne ne peut pas se raisonner, car l'anxiété est trop intense.
- ▶ Elle peut devenir permanente et envahissante.

## L'anxiété est une émotion désagréable

---

L'importance de gérer nos émotions, car celles-ci nous indiquent souvent un besoin qui n'est pas comblé.



Elle est une réaction psychique de l'organisme, elle se distingue par son caractère émotionnel.

On distingue  
six principaux  
troubles  
anxieux chez  
l'adulte et sept  
chez l'enfant :


1. le trouble de stress post-traumatique
2. le trouble d'anxiété sociale aussi appelé phobie sociale
3. le trouble panique avec ou sans agoraphobie (espaces libres ou lieux publics)
4. le trouble obsessionnel compulsif (TOC)
5. la phobie et phobie spécifique
6. le trouble d'anxiété généralisée
  
7. l'anxiété de séparation chez l'enfant ou l'adolescent.

# À quoi ressemble l'anxiété?

## Symptômes physiques:

- Rythme cardiaque rapide ou palpitations;
  - Essoufflements - Impression d'étouffer;
  - Douleurs ou serremments dans la poitrine;
  - Tremblements ou frissons;
  - Tensions musculaires;
  - Transpiration ou bouffées de chaleur
  - Inconfort et papillons dans l'estomac;
- Étourdissements;
  - Mains moites;
  - Corps crispé ou muscles tendus;
  - Mal au ventre;
  - Vomissements;
  - Se ronger les ongles;
  - Mal de tête;
  - Fatigue.





# À quoi ressemble l'anxiété?

## Symptômes comportementaux:

- Éviter les situations susceptibles de provoquer ou d'intensifier l'anxiété;
- Isolement / Retrait;
- Ne pas participer à un événement ou à un engagement;
- Se dire malade afin d'éviter des rôles ou des tâches qui provoquent l'anxiété;
- Éviter les fêtes ou autres situations sociales.

# Les causes de l'anxiété?

L'anxiété peut être causée par :

- une prédisposition génétique;
- une situation stressante;
- le stress psychologique;
- une expérience traumatisante;
- des changements biologiques.

# Comment savoir si quelqu'un vit de l'anxiété?

---

La personne sursaute souvent au moindre bruit.

---

Elle a peur que quelque chose de terrible lui arrive ou arrive à d'autres personnes.

---

Elle est facilement irritable.

---

Elle a souvent une peur soudaine de mourir ou d'agir de manière incontrôlée.

---

Elle s'inquiète souvent d'avoir fait quelque chose incorrectement, même si elle sait qu'elle a accompli la tâche de la bonne manière.

---

Elle a peur des maladies (se méfie des microbes, des infections, de la saleté, de la poussière, de la contamination).

---

Elle a constamment besoin de réconfort.

---

Il lui arrive souvent de faire des choses à plusieurs reprises (par exemple, se laver les mains).



## S'il vit de l'anxiété? voici quelques suggestions:

Éviter la caféine et  
autres stimulants  
(nicotine, boissons,  
chocolat)

Mettre de temps en  
temps les écrans  
de côté (jeux,  
cellulaire, etc.)

Éviter d'éviter  
(situations)

Aller vers des  
ressources



# Respiration

Pincez la narine droite en inspirant et expirez avec la gauche en alternant d'une narine à l'autre.



# Respiration

CALMEZ VOTRE MENTAL EN MOINS DE 3 MINUTES

RESPIRE


1  
INSPIREZ : 4 SECONDES

2  
EXPIREZ : 4 SECONDES

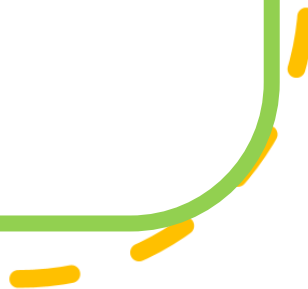
3  
RÉTENTION, POUMONS VIDES :  
4 SECONDES

www.sosohealthy.fr

www.sosohealthy.fr



## Trucs pour contrôler l'anxiété

- Respiration 4, 7, 8 ou le 4, 4, 4
  - Écouter de la musique
  - Pratiquer la pleine conscience, 5-4-3-2-1 (utiliser nos 5 sens)
  - Visualisation
  - Méditation
  - Exercice
- 

## EXERCICE

- 30 à 60 minutes de marche par jour ou d'autres exercices.
- Marcher 20 minutes dehors réduit le stress, donc également l'anxiété et permet au corps de se libérer du cortisol.



## ALIMENTATION

- Manger sainement car les études montrent qu'une alimentation riche en aliments transformés ou fast-food peut contribuer à l'humeur et à l'anxiété. Optez pour des aliments utiles au système nerveux.



## DORMIR SUFFISAMMENT

- Le manque de sommeil peut contribuer à des problèmes d'anxiété, parce que le manque de sommeil est un stress sur votre corps. Pour les adultes, il est recommandé d'avoir 8 heures de sommeil.
- Le sommeil permet de régénérer le système nerveux et libère le corps du stress de la journée







# LE TROUBLE DE STRESS POST- TRAUMATIQUE

Est un trouble invalidant qui se développe après une exposition à un événement traumatisant.

## **Symptômes:**

Pensées intrusives, des cauchemars et des flash-backs, l'évitement des rappels du traumatisme, des humeurs négatives, une hypervigilance et des troubles de sommeil.

## **Conseils de communication:**

- Soyez patient et compréhensif.
- Évitez de poser des questions directes sur l'évènement traumatique.
- Soyez attentif à ses besoins.
- Écoutez sans jugement.
- Offrez votre soutien.

# Troubles de l'humeur

Affectent environ 10 % de la population.

Incluent :

- la dépression
- le trouble bipolaire
- trouble affectif saisonnier

Tout le monde connaît des hauts et des bas dans la vie, mais les personnes affectées par les troubles de l'humeur les vivent avec une grande intensité et pendant des périodes plus longues que la plupart des gens.

# Principales formes de troubles de l'humeur :

la dépression

les troubles bipolaires

la **dysthymie** : impression de vivre une dépression atténuée, caractérisée par une tristesse moins intense et des symptômes moins forts que ceux de la dépression. Pour être associés à un diagnostic de dysthymie, ces symptômes doivent être continuellement présents et durer depuis au moins 2 ans.

## **Symptômes psychologiques les plus fréquents chez la personne atteinte d'un trouble de l'humeur :**

Une humeur dépressive ou une  
profonde détresse;

Une très importante perte d'intérêt de la  
personne envers les activités qu'elle  
avait l'habitude de trouver plaisantes;

Des pensées suicidaires.

# Signes et symptômes physiques les plus fréquents :

- fatigue, manque d'énergie;
- problèmes de sommeil : la personne dort trop ou pas assez;
- diminution ou augmentation de l'appétit, pouvant causer une perte ou un gain de poids;
- hygiène corporelle négligée.





**Trouble bipolaire I :** la personne a présenté au moins un véritable épisode maniaque (épisode qui perturbe le fonctionnement de la personne ou qui comprend des délires) et généralement des épisodes dépressifs.

**Trouble bipolaire II :** la personne a présenté des épisodes dépressifs majeurs, au moins un épisode maniaque moins grave (hypomaniaque), mais aucun épisode véritablement maniaque.

Cependant, certaines personnes connaissent des épisodes qui ressemblent à un trouble bipolaire, mais ils sont plus légers et ne remplissent pas les critères spécifiques du trouble bipolaire I ou II. De tels épisodes peuvent être classés comme trouble bipolaire non spécifié ou **trouble cyclothymique**.

# TROUBLE PSYCHOTIQUE : TROUBLE DE SANTÉ MENTALE GRAVE QUI ENTRAÎNE UNE PERTE DE CONTACT AVEC LA RÉALITÉ.

## QU'EST-CE QUE LA SCHIZOPHRÉNIE?

La schizophrénie est une maladie du cerveau qui affecte la pensée, les sentiments et les émotions, tout comme les perceptions et les comportements des personnes qui en sont atteintes. Toutes ces fonctions ne sont cependant pas perturbées au même moment et dans la même mesure. De nombreuses personnes souffrant de schizophrénie peuvent avoir un comportement parfaitement normal pendant de longues périodes.

Elle affecte les 5 sens d'une personne.



# Une personne atteinte de schizophrénie peut :

---

Éprouver des difficultés à établir un contact avec son entourage;

---

Être envahie par des idées et des impressions étranges;

---

Avoir l'impression d'entendre des voix qui, bien que n'existant pas réellement, font partie de sa réalité;

---

Être prisonnière de ses hallucinations et de son délire;

---

Avoir une perception de soi partiellement, voire totalement altérée;

---

Avoir beaucoup de difficultés à distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas;

---

Avoir la conviction que certaines personnes lui veulent du mal;

---

Se replier sur elle-même et se comporter d'une façon bizarre ou imprévisible;

---

Se désintéresser de nombreuses choses : habillement, ménage, hygiène corporelle.



# MIEUX COMPRENDRE LA SCHIZOPHRÉNIE



Trouble mental grave, une psychose, rencontrée surtout chez le jeune adulte (dissociation mentale avec transformation de la personnalité).

## Causes



Biologiques et héréditaires



Sociologiques et psychologiques



Toxicologiques (ex. consommation de cannabis)



Inflammation



Parasite

## Symptômes



Dissociation : ex. troubles de la personnalité



Délire: ex. hallucinations



Autisme: retrait social

## Traitements



Internat (réinsertion à la vie communautaire)



Électrochocs (pour calmer les délires)



Médicaments (ex. Neuroleptiques, Antidépresseurs)



Soutien psychologique

## Bons conseils & Prévention



Suivre scrupuleusement les indications du médecin traitant



Ne pas arrêter la médication de manière brutale



Pratiquer régulièrement des exercices d'aérobie



Consommer des doses élevées de vitamine B



Ne pas consommer de la drogue (ex. le cannabis)

# Dix façons d'améliorer sa santé mentale

Une santé mentale saine : une vie équilibrée

Il suffit de peu pour éveiller l'espoir

Favoriser l'établissement de relations saines et positives.

Avoir un bon sens de l'humour. Le rire est en effet très bon pour la santé mentale!

Ne faire qu'une seule chose à la fois. Apprendre à profiter pleinement du moment présent.

Ne pas négliger ses passe-temps. Ils contribuent à garder le cerveau actif!

Faire du bénévolat dans sa collectivité. Le bénévolat est profitable pour la collectivité et contribue à améliorer le mieux-être.

Se fixer des objectifs réalistes; le fait de les atteindre donne de la confiance et un sentiment de satisfaction.

Demeurer actif. L'activité physique contribue au mieux-être psychologique ainsi qu'à la réduction de la dépression, du stress et de l'anxiété.

Prendre quelques minutes chaque jour pour fermer les yeux, prendre quelques grandes respirations et se détacher de son environnement. Cela contribue à diminuer la tension artérielle et à calmer l'esprit.

« Collectionner » les beaux moments. Se souvenir de moments heureux, de réconfort, de paix intérieure ou de tout autre moment positif.

Dresser chaque jour une liste de trois choses pour lesquelles on est reconnaissant. La gratitude renforce le système immunitaire.

# Ressources

## Services de santé mentale

Thérapie une séance à la fois  
Service de crise

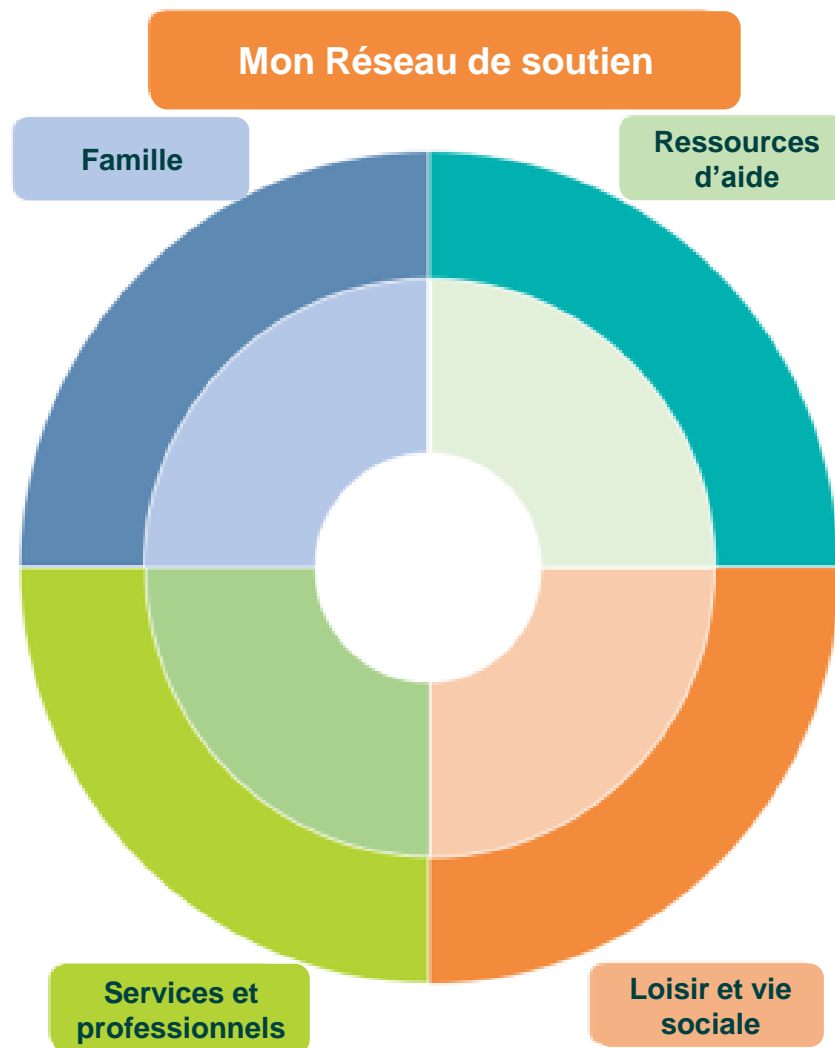
2-1-1 / ressources

8-1-1/ info santé

9-1-1/ urgences

9-8-8/ prévention du suicide -  
Canada

1-866-355-5550- NB  
Santé mentale et  
Traitement des dépendances



Nom: \_\_\_\_\_

Dates: \_\_\_\_\_

# Références et ressources

Association canadienne pour la santé mentale, troubles d'anxiété  
[www.cmha.ca/fr/](http://www.cmha.ca/fr/)

Association canadienne pour la santé mentale/filiale Montréal  
[www.acsmmontreal.qc.ca](http://www.acsmmontreal.qc.ca)  
Guide des Relations interculturelles en santé mentale

Commission de la santé mentale du Canada : outil d'évaluation de notre santé mentale  
<https://commissionsantementale.ca>

[Ladepression.ca](http://Ladepression.ca)

Merci à nos partenaires



*Cette présentation est financée par Immigration, Réfugiés, et Citoyenneté Canada, dans le cadre du projet national Santé Immigration francophone de la Société Santé en français.*



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada