

# Problème de santé mentale: quelle définition?



## Endémique dans nos sociétés:

- 75 % des problèmes de santé mentale se manifestent avant 25 ans; première cause d'hospitalisation chez les jeunes de 14 à 25 ans<sup>1</sup>.
- À eux seuls, les troubles anxio-dépressifs touchent plus d'un million de personnes de 12 ans et plus.
- 80 tentatives de suicide par jour au Québec
- 1/5 personne a éprouvé des problèmes de santé mentale
- première cause de l'absentéisme au travail
- 5% de la population épisode de dépression
  
- En 28 ans à Poly, j'ai traité **>4500 étudiants** en rencontres individuelles ( $\Sigma \approx 160/\text{an}$ )

<sup>1</sup> Les données citées ici sont tirées du mémoire du Collectif pour l'accès à la psychothérapie intitulé *La psychothérapie : un meilleur accès pour tous par des services assurés*.

# Équivalence entre l'intelligence et l'immunité face aux problèmes de santé mentale?

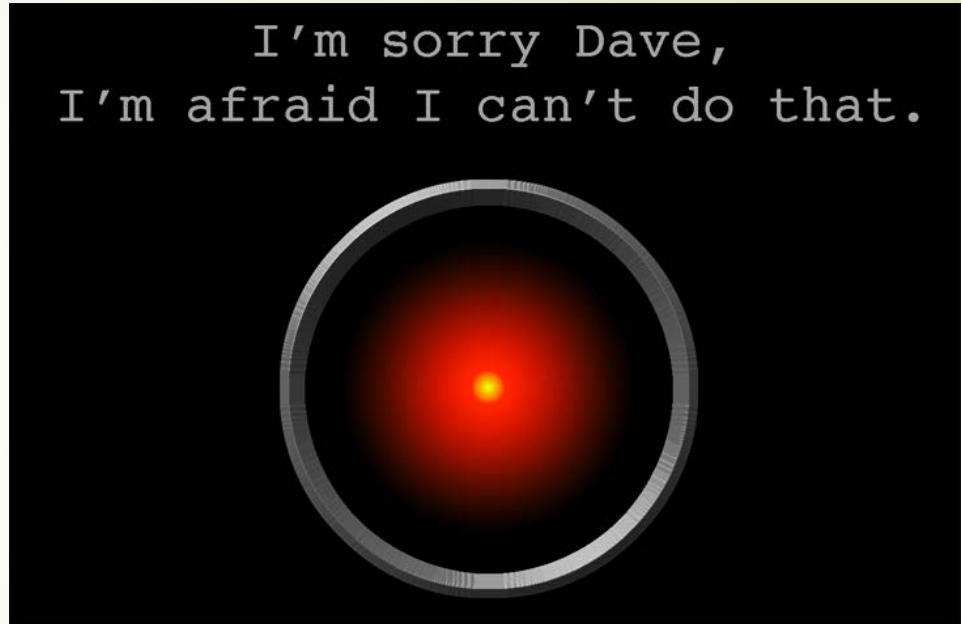
## Quelques noms de figures mondiales bipolaires :

- Napoléon Bonaparte
- Abraham Lincoln
- Théodore Roosevelt
- Winston Churchill
- Friedrich Nietzsche
- Sigmund Freud
- Isaac Newton
- Charles Darwin
- Howard Hughes
- John Forbes Nash

Certains troubles de la personnalité passe inaperçus pcq culturellement perçus comme adaptés à leur milieu

Troubles de l'adaptation, choc traumatique :  
**Poly déc. '89**

Symptômes (psychologiques comme physiologiques) causés par **des carences** dans la gestion des besoins humains



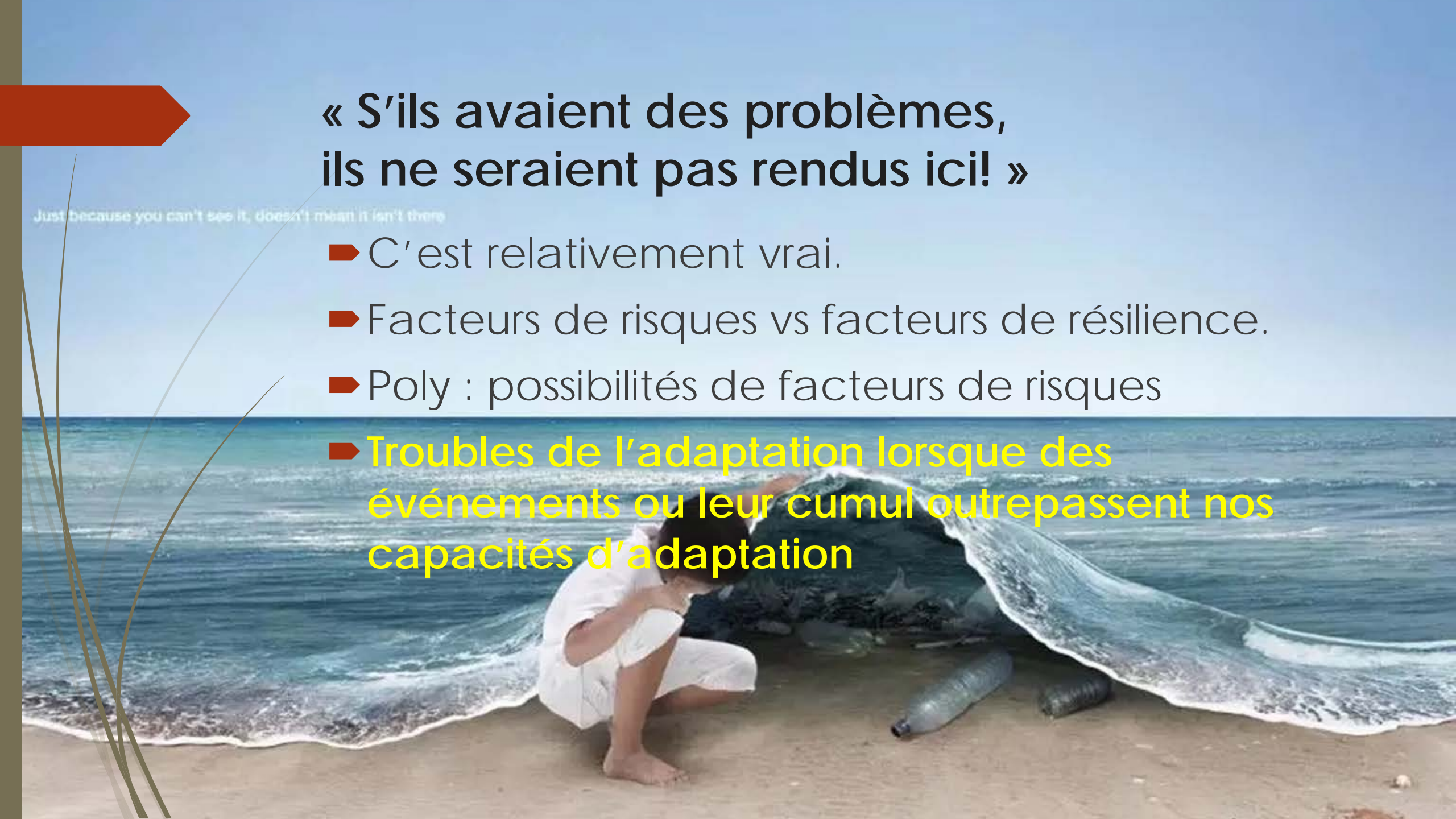
# Jamais vu, ni entendu parler

- ▶ **Dissimulé** (surtout à personne d'autorité) pcq associé à **inadéquation**
- ▶ **Honte**: vulnérabilité = faiblesse
  - ⇒ crainte du **rejet**
  - ⇒ **retrait** (psychologique ou physique)  
exemple extrême: **se terrer**
  - ⇒ ⇒ ⇒ **isolement affectif**
  - ⇒ **facteur aggravant**
  - ⇒ affecte la santé mentale

Problèmes pour lesquels ils consultent: **ne sont pas présentés d'emblée**

**Signe de santé**  
d'accueillir et d'adresser problèmes





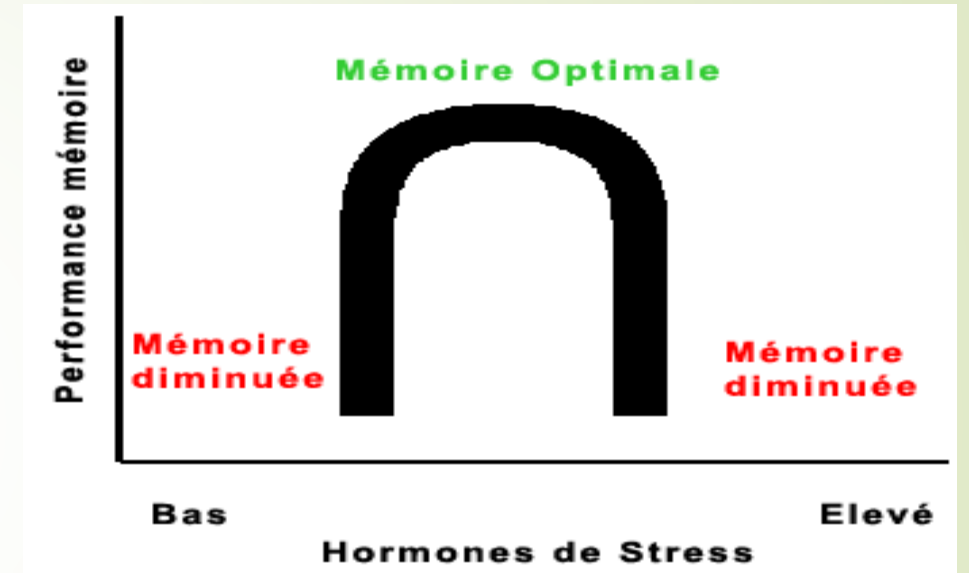
« S'ils avaient des problèmes,  
ils ne seraient pas rendus ici! »

Just because you can't see it, doesn't mean it isn't there

- C'est relativement vrai.
- Facteurs de risques vs facteurs de résilience.
- Poly : possibilités de facteurs de risques
- **Troubles de l'adaptation lorsque des événements ou leur cumul outrepassent nos capacités d'adaptation**

# La pression vs performance

- ▶ Centre d'étude sur le stress humain:
  - ▶ facteurs de stress: = **C.I.N.É.**
  - ▶ outre contrôle, imprévisibilité et nouveauté = **ego menacé**
- ▶ La marche = une succession de déséquilibres
  - ▶ Besoin d'être soutenu, relation d'inclusion
- ▶ La pression comme les problèmes en science
  - ▶ éducateur = montrer comment la résoudre
  - ▶ Professeurs déterminants:
    - ▶ Même par de petits gestes où ils signifient à l'étudiant qu'il le voit, **le prend en considération**, qu'il a sa réussite à cœur vs indifférence
- ▶ Différence entre culpabilité et la honte :
  - ▶ comportement inadéquat vs "être" inadéquat



Niveau optimum pour mémoriser

Just because you can't see it, doesn't mean it isn't there

