

Santé mentale

QUEST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Somme-nous uniquement en bonne santé uniquement lorsque nous n'avons pas de maladie ?

LA SANTÉ MENTALE EST :

« (...) l'état de bien-être qui permet à une personne de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. » Fédération mondiale pour la Santé mentale, 1992

« La santé est un état de complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » OMS, 1946

À l'heure actuelle, la charge des troubles mentaux croît et une forte incidence sur la santé ainsi que des conséquences majeures sur le plan social, économique et les droits humains dans tous les pays du monde. (source OMS)

« La maladie mentale se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, et qui lui causent de la détresse ou de la souffrance.

« Il existe plusieurs grandes catégories de maladies mentales qui caractérisent chaque être humain.

Troubles anxieux

AMIR
42 ANS, CÉLIBATAIRE
RESPONSABLE DE 10 EMPLOYES,
PÈRE DE DEUX ENFANTS

POUR VOUS, QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

« L'oppression, la peur d'avoir peur, ne pas faire une démarche qui pourrait avoir des conséquences négatives... »

ET LA PANIQUE, EST-CE LA MÊME CHOSE ?

« La panique, c'est avoir des palpitations, transpirer, ne pas pouvoir se concentrer, avoir une vision en tunnel, perdre le contrôle. Si je suis obligé d'affronter une situation très difficile, la panique s'ajoute alors à l'anxiété. »

QUE VOUS A APPRIS VOTRE ANXIÉTÉ ?

« Que je ne peux pas tout contrôler et, de toute façon, cela n'est pas souhaitable. J'ai beaucoup appris sur moi-même dans l'affrontement de l'anxiété, et aussi sur mon passé. »

QU'EST-CE QUI VOUS AIDÉ À RÉDUIRE VOTRE ANXIÉTÉ EN CAS DE PANIQUE ?

« Reconnaître les signes avant-coureurs. Lorsque je sens un léger picotement dans les mains et dans les bras, lorsque mon cœur commence à battre fort et que je ressens une sorte de oppression dans la poitrine, je fais des exercices de respiration. Cela m'aide à empêcher que les choses s'emballent. »

« Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire si je fais cela ? Par exemple, si je passe dans cette rue bondée... »

QU'EST-CE QUI VOUS AIDÉ À VIVRE AVEC L'ANXIÉTÉ ?

« Réaliser que le sentiment que j'éprouve est de l'anxiété ou de la panique. Pouvair en parler. Savoir que l'anxiété marque aussi mon caractère. Cela peut être parfois positif sans l'anxiété, je serais moins empathique, moins compréhensif avec certaines personnes. »

Schizophrénie

DAPHNÉ
32 ANS, MARIÉE, CÉLIBATAIRE

« On m'a diagnostiqué schizophrénie vers 23 ans. Je me souviens que j'ai toujours eu du mal à aller à l'école car je me sentais différente. J'avais des difficultés dans mes relations avec les autres. Pendant mes secondaires, je m'isolais souvent. »

J'ai débuté mes études en haute école. Au deuxième trimestre, j'ai commencé à décrocher de plus en plus. À me fatiguer sur les gens qui n'étaient pas d'accord avec moi et qui ne m'écoulaient pas. Beaucoup d'amis ont commencé à m'éviter, ils me trouvaient envahissante.

Je le vivais très mal. Mes parents m'ont conduite à l'hôpital quand j'ai décompensé pour la première fois. Je somnolais dans la psychiatrie, j'étais surveillée, j'entendais des voix qui venaient du dehors.

Lors de ma première permission, je suis rentrée chez mes parents. Cela a été une catastrophe, on a dû me ramener en urgence à l'hôpital. Pour la première fois, j'équipe psychiatrique a parlé de schizophrénie à ma famille et j'ai reçu un traitement antipsychotique.

Le diagnostic est assez dur à entendre. Quand j'arrête mon traitement, je retombe dans la psychose. Au fil du temps, j'ai bien fini par accepter un traitement. Avec un traitement, on a moins de diagnostics d'hallucinations auditives, et on est moins envahissante verbalement.

Grâce aux ateliers thérapeutiques, j'ai pu réapprendre à avoir des contacts avec les gens. À présent, je suis en formation pour faire du maruchage en Wallonie.

* Décompenser : la décompensation psychique correspond à un état de crise psychotique d'une personne. Dans le cas d'une rechute, le diagnostic est la récurrence d'une répétition de symptômes.

Dépression

HÉLÈNE
58 ANS,
MARIÉE, MARIAGES

« Je ne pensais pas qu'un jour on m'avait donné un diagnostic de dépression. »

« Je me disais juste : « tu dois être déprimée, ça va passer, attends encore un peu », sauf que les symptômes n'ont fait qu'empirer : angoisse, idées noires, irritabilité, insomnie chronique... Comme ça empirait, j'ai eu peur que ça ne passe jamais. »

Une amie m'a dit « tu fais peut-être une dépression nerveuse ». Elle savait que j'étais quelqu'un de dynamique et elle a vu que j'avais mal. Elle a surtout vu mon angoisse et mon découragement, ma perte d'envie de faire les activités que me passionnaient, que les psychiatres appellent « anhédonie ».

Je pense que ma dépression s'était déjà bien installée depuis 6 mois mais j'ai pris sur moi, j'avais énormément de problèmes de sommeil. Pour moi, le mot « dépression » était associé au mot « fou ». J'avais honte. Malheureusement, je vois les choses différemment. J'ai l'impression que beaucoup de gens souffrent aujourd'hui à cause du rythme de vie et des difficultés quotidiennes. Je voulais tant que cette douleur s'en aille, mais elle me prenait toute ma force, tout mon esprit.

Mon mari n'a pas beaucoup soutenu quand j'ai dû arrêter de travailler. J'ai été en hôpital psychiatrique avec d'autres personnes dépressives pendant un mois. J'étais si mal que je ne voyais plus comment en sortir. Parce qu'une dépression, ce n'est pas une déprime. Ça ne passe pas du jour au lendemain.

L'équipe de soins était très soutenue. Lentelement, j'ai commencé à me sentir mieux. Je me suis inscrite pour faire du bénévolat un jour par semaine dans un hôpital universitaire. Je me suis utile car j'ai l'impression de prendre soin de moi et des autres. Ça me fait du bien. Je sens que je m'en sors !

Troubles obsessionnels compulsifs

ENZO
14 ANS, ÉTUDIANT

« J'ai 14 ans et je souffre de TOC, que le psychiatre appelle pensées magiques. »

Quand j'avais 8 ans, mes parents se disputaient parce qu'ils allaient divorcer. Mon père fuyait la maison et restait tout le temps. L'atmosphère était très lourde. Je ne pensais qu'à ça et j'ai commencé à m'arracher les cheveux...

À 12 ans, j'ai dû changer d'école parce que ma mère a emménagé à Bruxelles. Dans l'après-midi, je me suis mis à tout contrôler : vérifier matin, midi et soir si les cadeaux offerts par mon père étaient bien rangés dans l'ordre, sur l'étagère et qu'elle était bien propre. Au moindre obstacle qui empêchait mes vérifications, j'avais des crises d'angoisse très fortes. Par peur d'être contaminé, je me lavais plusieurs fois par jour. Je refusais mon le même s'il était déjà fait.

Ça faisait des disputes avec ma sœur et ma mère parce que je ne voulais plus qu'elle touche à mes affaires. Du jour au lendemain, je me suis voulu prendre le métro ni aller à l'école parce que j'avais peur de toucher les portes. Tout coup, je me baladais tout le temps les mains dans les poches.

J'ai alors été pris en charge en urgence par une pédopsychiatre à l'hôpital. C'est elle qui m'a diagnostiqué un TOC. J'y suis resté trois semaines mais ça n'est pas très bien passé parce que les premiers médicaments étaient trop forts. Heureusement, on a ajusté ma médication. Maintenant je suis suivi par une thérapeute très drôle qui m'aide. J'ai repris l'école d'abord à 50%, puis à 100%.

Aujourd'hui, j'apprends à résister à mes angoisses. Je vois régulièrement ma psy, mais j'arrive à gérer mes TOC, même s'ils reviennent quand je suis très stressé, comme pendant la pandémie où c'était très dur.

1
Nombre : 3

2
Nombre : 2

3
Nombre : 4

4
Nombre : 3

5
Nombre : 3

Troubles bipolaires

BAPPIEL
22 ANS, ÉTUDIANT

Je me suis toujours senti hors norme, sans trop savoir pourquoi. Puis j'ai cessé d'y penser, happé par mes activités.

À 20 ans, j'étais en deuxième année de communication, et je suis contacté avec les autres me passionnant. J'ai commencé à partir à prendre de la coke pour le fun, puis de plus en plus souvent. Je me sentais incroyablement bien, surtout entouré de mes potes. J'avais besoin de leur montrer ma bonne humeur en permanence.

Petit à petit, j'ai commencé à décrocher. J'ai raté les cours, je vivais la nuit, je ne me suis même retrouvé à marcher sur le bord de l'autoroute, dans un sentiment de toute puissance. Personne ne pouvait m'arrêter.

Un jour, j'ai invité ma sœur dans mon kot. Je dormais à peine, je mangerais très peu (j'avais perdu 10 kilos). Effrayée, elle a alerté mes parents. Je ne suis allé à l'école que pendant quelques jours. J'ai quitté l'université et me suis rendu à la maison. J'ai vécu cela comme un échec et je suis renfermé.

Je suis tombé en grave dépression. Notre médecin nous a conseillé un psychiatre. Mais il me demandait surtout des antidépresseurs puissants et n'a pas su me comprendre. J'étais une loque, à ne rien faire de mes journées. Ma mère, super inquiète, a demandé un deuxième avis.

Le pronostic est tombé : bipolaire ! Ce fut un choc et un soulagement. On pouvait enfin mettre des mots sur mon comportement. Avec le recul, en thérapie familiale, ma famille et moi avons appris à comprendre cette maladie.

Aujourd'hui, je m'accroche. Je vois ma psy et prends mon traitement. Les études ne sont pas faciles, surtout en hiver. Lorsque je déprime, j'ai redoublé mon année, mais du coup je peux faire les choses plus calmement.

Addictions

L'addiction se définit comme l'impossibilité répétée de contrôler un comportement ou de consommer une substance entraînant sa poursuite malgré les conséquences néfastes.

C'est en d'autres termes « la perte de la liberté de s'abstenir » (Fouquier).

Les 5 « C » des addictions sont : craving, compulsion, usage continu, perte de contrôle, malgré les conséquences négatives.

Le recours à la consommation de substances légales ou illégales est d'origine multifactorielle : environnemental, individuel et lié au produit lui-même.

Cela ne signifie pas que toute personne qui consomme devient addict, seule une certaine proportion d'entre eux développe une addiction. Parmi les drogues (légales ou illégales) ayant le plus grand potentiel addictif, on retrouve l'alcool, l'héroïne, le crack, la nicotine et les barbituriques (médicaments sédatifs, anesthésiants, hypnotiques et anxiolytiques).

L'OMS définit plusieurs notions, graduées dans la sévérité des effets qu'elle peut avoir sur la personne qui consomme et ses différents contextes de vie : consommation à risque, faible usage, consommation excessive, dépendance, addiction.

Soins Psychiatriques mobiles

BON À SAVOIR

Tout citoyen a accès à des soins de santé mentale immédiats.

Mais il n'est pas toujours nécessaire de recourir aux services d'urgence pour des problèmes mentaux ou psychologiques.

En Belgique, c'est une des causes de saturation des services d'urgence. Cette situation peut induire une diminution de la qualité des soins et de potentielles erreurs médicales.

Grâce aux soins ambulatoires, les patients peuvent commencer un traitement avant d'atteindre une situation de crise sans que les urgences ne soient utilisées comme solution de secours.

SAVEZ-VOUS QU'IL EXISTE DES ÉQUIPES MOBILES PSYCHIATRIQUES EN RÉGION BRUXELLOISE ?

L'UR création est issue de la réforme en santé mentale instituée par les autorités fédérales et communales. Elles interviennent à domicile ou auprès du patient (institutions, maisons de repos, rue). Ces équipes peuvent être contactées par tout le chasson. Elles se composent d'infirmiers, de psychologues, de psychiatres, d'assistants sociaux et d'ergothérapeutes.

Les équipes mobiles bruxelloises sont référencées dans le répertoire de la Plateforme Bruxelles pour la Santé Mentale : www.santementale.bruxelles. Une brochure est disponible sur demande auprès de la Plateforme Bruxelles pour la Santé Mentale.

Où et quand consulter en santé mentale ?

BON À SAVOIR

N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE INCAPABLE DE FAIRE VOS ACTIVITÉS HABITUELLES POUR CONSULTER.

Si vous avez des symptômes ou des questions, vous pouvez trouver de l'aide en santé mentale en Région bruxelloise. De nombreux services offrent de l'information, de l'aide et du soin.

Consultez leur liste sur le répertoire de la Plateforme Bruxelles pour la Santé Mentale :

Consultez leur liste sur le répertoire de la Plateforme Bruxelles pour la Santé Mentale :

- vous vous posez des questions
- vous ressentez de la détresse ;
- vos symptômes vous empêchent de fonctionner normalement ;
- vous avez de la difficulté à assumer vos responsabilités sociales, professionnelles ou familiales.

Il pourra faire le point avec vous, évaluer votre situation et au besoin vous conseiller de contacter un professionnel de la santé mentale.

Geestelijke gezondheid Kinderen en Jongeren

GOED OM TE WETEN

Bij geestelijke gezondheid denken we vaak spekers aan problemen bij volwassenen.

NOCHTANS :

- Ongeveer 1 op 5 westerse kinderen en jongeren (K/J) kamp met psychische problemen (114).
- Ongeveer 1 op 20 zou een eerste behandeling nodig hebben (115).
- 50 tot 70% van de mentale problemen bij volwassenen begint voor de leeftijd van 14.

Door hun grote verscherpt groeien deze K/J niet noodzakelijk op tot volwassenen met problemen. Het belang van vroegtijdige en -interventie kan niet genoeg onderstreept worden.

Bijzondere aandacht is nodig tijdens:

- de pre- en postnatale fase (met ook aandacht voor de ouders)
- de eerste levensjaren
- de transitieperiode overgang naar de volwassen leeftijd

Voor K/J wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen:

1. EXTERNALISERENDE STOORNISSEN:

Gedragstoelen van K/J die een invloed hebben op hun leefomgeving en hun maatschappij:

- agitéte
- impulsiviteit
- agressiviteit
- onopzettig gedrag
- geen grenzen kennen
- leger
- ongehoorzaamheid

Deze worden vaak geassocieerd met (overmatige) angst en angststoornissen (of zonder) hyperactiviteitsstoornissen (AD/HD) en gedragsstoornissen.

6
Nombre : 3

7
Nombre : 3

8
Nombre : 1

9
Nombre : 2

10
Nombre : 2