

PROMOTION

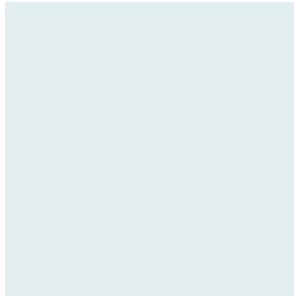
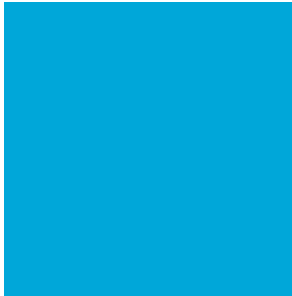
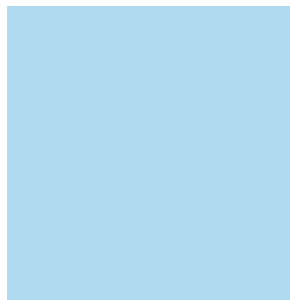
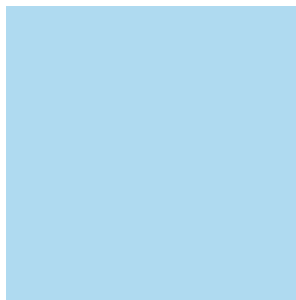
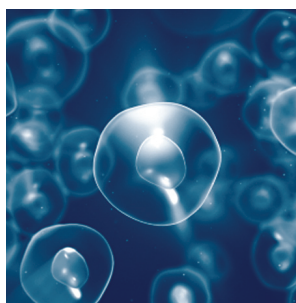
ESPACE **SANTÉ**

COMPRENDRE | PRÉVENIR | SOIGNER

LA
PRESSE

leSoleil **LeQuotidien**

Vol. 2 | no. 6





LE POINT DE VUE DE JOEL SAMSON PHARMACIEN- PROPRIÉTAIRE

AFFILIÉ À  Brunet

MALADIES MENTALES : C'EST POSSIBLE D'ALLER MIEUX

Lorsqu'on est atteint d'une maladie mentale, accepter la maladie et son traitement est un premier pas vers l'amélioration de son fonctionnement et de sa qualité de vie.

Les maladies mentales affectent physiquement le corps, tout comme le font les autres maladies. Les thérapies proposées consistent souvent en une combinaison d'un traitement pharmacologique et de mesures comme la détente, l'activité physique et la psychothérapie. Selon l'état actuel de la recherche, la plupart des maladies mentales peuvent être traitées efficacement¹. La qualité de vie des personnes atteintes peut ainsi être améliorée. Certaines peuvent même retrouver leur qualité de vie initiale.

LA MÉDICATION : UN ASPECT IMPORTANT DU TRAITEMENT

Comme pour toute autre maladie, la fidélité au traitement et aux soins est primordiale dans le traitement des maladies mentales. Selon la maladie et le médicament prescrit, vous pourriez ne ressentir les premières améliorations que plusieurs semaines après le début du traitement. Vous devez persévérer même si les bienfaits des médicaments et des mesures non pharmacologiques ne se font pas sentir immédiatement.

1. Santé Canada, *Rapport sur les maladies mentales au Canada*, 2002

De la même façon, lorsque vous vous sentez mieux, ne cessez pas de prendre vos médicaments ; vous risqueriez de rechuter. Si vous éprouvez des effets secondaires ou ne parvenez pas à respecter la posologie, parlez-en avec votre pharmacien. De pair avec vous, et avec votre médecin le cas échéant, il pourra trouver des façons qui faciliteront la prise de vos médicaments et vous permettront d'améliorer votre état de santé plus rapidement.

ATTENTION AUX COMBINAISONS !

Les médicaments en vente libre et les produits de santé naturels peuvent interagir avec vos médicaments d'ordonnance. L'alcool, les drogues et les médicaments, quant à eux, ne font pas bon ménage. Consultez votre pharmacien avant de vous procurer certains produits de santé naturels ou en vente libre, et informez-le, ainsi que votre médecin, si vous ne pouvez vous abstenir de consommer de l'alcool ou des drogues. Le choix du traitement pourra être adapté à vos besoins et à votre réalité.



D'AUTRES QUESTIONS ?

Parlez-en à votre pharmacien car, **votre santé, c'est tout ce qui compte.**

La série de fascicules Espace santé se poursuit avec ses rendez-vous éducatifs et imagés, valorisant la prévention et l'information.

COLLECTIONNEZ-LES TOUS!

LES TROUBLES MENTAUX

SOMMAIRE



CAPSULE DE VOTRE PHARMACIEN BRUNET [2]

Les psychoses [4]

Les névroses [5-6-7]

Les troubles envahissants du développement [8]

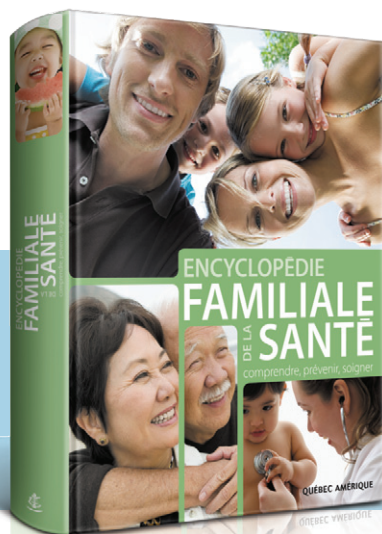
La dépression et autres troubles affectifs [9-10-11]

L'épuisement professionnel [12-13]

AIDE ET RESSOURCE [15]

Renseignements : Danielle Girard dgirard@lapresse.ca

En ligne sur cyberpresse.ca/espacesante



PROCHAINE ET DERNIÈRE PARUTION LE 11 MAI
[LES DOULEURS CHRONIQUES]

Ce fascicule est principalement tiré de l'*Encyclopédie familiale de la santé*. L'ouvrage intégral décrit plus de 400 maladies et propose un tour complet du corps humain. L'*Encyclopédie familiale de la santé* a été créée et conçue par Les Éditions Québec Amérique inc., en collaboration avec plus de 300 médecins et spécialistes.

Disponible en librairie
www.ikonet.com/fr/sante/

LES PSYCHOSES

Une personne souffrant de psychose présente une personnalité désorganisée ainsi que des troubles de la perception, du jugement, du raisonnement et du comportement dont elle n'a pas conscience. Les épisodes psychotiques peuvent être entrecoupés de périodes de lucidité. Les psychoses regroupent plusieurs affections mentales dont font partie la schizophrénie et la paranoïa. Elles seraient vraisemblablement dues à plusieurs facteurs : dysfonctionnement des neurotransmetteurs au niveau de l'encéphale, facteurs génétiques, hypersensibilité au stress, etc. Les premiers symptômes apparaissent généralement entre 16 et 30 ans. Certaines personnes psychotiques peuvent être dangereuses pour elles-mêmes et pour les autres.

LA SCHIZOPHRÉNIE

La schizophrénie est une psychose qui se manifeste par un repli sur soi, des pensées incohérentes et des sentiments contradictoires (grande ambivalence). Elle se traduit par des symptômes divers : délire, hallucinations (souvent auditives), pensée désorganisée, catatonie, apathie, rires immotivés, soliloque (parler seul), etc. Ces symptômes sont souvent accompagnés d'anxiété et de dépression. La schizophrénie affecte 1 % de la population et se caractérise par une alternance de périodes de rémission et de rechutes.

LA CATATONIE

La catatonie est caractérisée par différents symptômes : immobilité, absence de réaction aux stimulations extérieures ou au contraire obéissance automatique, répétition de mots ou de phrases, refus de parler, refus de s'alimenter. Dans le cas de la schizophrénie, elle peut se manifester par le maintien d'une position inhabituelle et inconfortable pendant une très longue durée.

LA PARANOÏA

La paranoïa est une psychose caractérisée par un délire systématisé et généralement bien construit (élaboration de conclusions fausses à partir de faits réels). Le délire paranoïaque peut prendre plusieurs formes : délire d'interprétation (tout prend une signification personnelle), délire de persécution, délire de revendication, jalousie, illusion d'être aimé par un tiers. La paranoïa débute généralement entre 30 et 45 ans chez une personne ayant une personnalité à tendance paranoïaque (méfiance, orgueil, surestimation de soi, susceptibilité, jugement faux, rigidité). Les réactions agressives étant fréquentes et violentes, l'hospitalisation est parfois nécessaire.

LE DÉLIRE

Le délire est une perte du sens de la réalité qui se traduit par des convictions fausses et inébranlables. La personne qui en souffre peut, par exemple, se sentir persécutée, avoir l'impression d'être manipulée par une force extérieure ou avoir une ambition excessive. Le délire peut être soudain et inattendu ou s'installer progressivement. Il est plus ou moins cohérent et peut être transitoire ou irréversible. Le délire se manifeste dans le cadre de nombreux troubles mentaux.

LES PSYCHOSES

SYMPTÔMES :

Troubles de la perception, du jugement, du raisonnement et du comportement.

TRAITEMENTS :

Le traitement des psychoses associe la psychothérapie et les médicaments (antipsychotiques, lithium).

LES NÉVROSES

Les personnes souffrant de névrose ont des comportements anormaux dont elles sont conscientes, mais qu'elles ne parviennent pas à modifier. Ce trouble psychologique, dû à un déséquilibre dans la libération de neurotransmetteurs, perturbe la vie affective sans que les facultés intellectuelles soient touchées. Contrairement à la psychose, il n'y a pas de perte de contact avec la réalité. La névrose est propre à chaque sujet, mais un ensemble de symptômes caractéristiques permettent son diagnostic : difficultés relationnelles, anxiété, sentiment de mal-être, compulsions, obsessions, phobies, troubles sexuels, etc. Certaines névroses constituent un handicap social sévère et peuvent provoquer une dépression, voire un suicide.

LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC), ou névrose obsessionnelle, est une névrose caractérisée par la présence d'obsessions et de compulsions. Ces symptômes exercent une contrainte forte sur le sujet, qui y consacre beaucoup d'énergie. Il reconnaît le caractère aberrant de son comportement mais ne peut le modifier. Les TOC débutent généralement à l'adolescence et sont fréquemment associés à d'autres troubles mentaux tels que la dépression, les phobies, l'anorexie, la schizophrénie ou la dépendance affective.

L'OBSESSION

L'obsession est une pensée qui s'impose à l'esprit de façon répétitive, persistante et irraisonnée. Elle découle généralement d'une peur trouvant son origine dans une expérience passée. Il existe de nombreux types d'obsessions : obsession d'erreur (peur d'oublier quelque chose, de se tromper), obsession de malheur (superstition), obsession de souillure, etc. Génératrices d'anxiété, les obsessions peuvent entraver les tâches intellectuelles et influencer sur les activités professionnelles, sociales et familiales. Le sujet les combat par des comportements de compulsion.

LA COMPULSION

La compulsion est un comportement rituel ou un acte mental (répétition de formules) que le sujet ne peut pas s'empêcher d'accomplir, sous peine d'éprouver une angoisse et un sentiment de culpabilité intolérables. Les compulsions sont une réponse aux obsessions. Elles ont pour objectif de prévenir ou de réduire l'anxiété, le sujet estimant qu'elles peuvent lui permettre d'éviter une situation redoutée. Il existe de nombreux types de compulsions : compulsion de lavage, de vérification, troubles du comportement alimentaire comme la boulimie et l'anorexie, achats incontrôlés et excessifs, vols, répétition de formules mathématiques, etc. Certains sujets s'arrachent des mèches de cheveux tandis que d'autres se rongent les ongles.

Compulsion de lavage

Une personne souffrant de compulsion de lavage peut se laver les mains des dizaines de fois par jour. La succession des gestes doit se dérouler dans un ordre précis. Cette compulsion répond à l'obsession de contamination.



LE TROUBLE DE L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Le trouble de l'anxiété généralisée, ou névrose d'angoisse, est une névrose caractérisée par une anxiété permanente (inquiétude et alerte constantes, préparation au pire). À cet état s'ajoutent parfois des crises brutales, pendant lesquelles le sujet a l'impression de devenir fou ou de mourir et présente certains symptômes physiques : spasmes intestinaux, accélération du rythme cardiaque, transpiration, sensation d'oppression, tremblements, sécheresse des muqueuses. Le trouble de l'anxiété généralisée touche plus souvent les femmes et les jeunes adultes.

LES PHOBIES ET LA NÉVROSE PHOBIQUE

Une phobie est une peur intense déclenchée par un objet ou une situation, lesquels ne sont pas en eux-mêmes objectivement dangereux. On en distingue plusieurs types : phobies liées aux espaces (agoraphobie, claustrophobie), phobies sociales (peur des situations dans lesquelles on est observé ou jugé), phobies particulières comme la peur de certains animaux, des transports, des éléments naturels, du sang, de certaines situations, etc. La phobie est le symptôme de nombreuses affections psychiatriques et constitue le symptôme dominant de la névrose phobique. Une personne qui en souffre éprouve une terreur paralysante, incontrôlable et incoercible face à l'objet ou la situation phobique. En état d'alerte constant, elle met en place des conduites d'évitement afin de ne pas se retrouver en contact avec l'objet de sa phobie. Elle peut également utiliser des objets fétiches qui, par leur présence, lui permettent de réduire son anxiété et d'affronter la situation phobique.



LES PHOBIES LES PLUS FRÉQUENTES

Les phobies les plus fréquentes sont les phobies sociales et celles liées aux espaces : peur de parler en public ou de rougir en public (éreuraphobie), peur des espaces vides ou étendus et de la foule (agoraphobie), peur des espaces clos (claustrophobie). D'autres phobies particulières sont également très répandues, comme la peur des araignées (arachnophobie), des chiens (cynophobie), des serpents (ophiophobie), de l'eau (aquaphobie), de prendre l'avion (aérodromophobie), des hauteurs (acrophobie), etc.



Claustrophobie

LES PSYCHOTHÉRAPIES

Une psychothérapie est une technique non médicamenteuse utilisée pour traiter les troubles mentaux. Il en existe de très nombreux types, comme la psychanalyse, la thérapie comportementale et la thérapie cognitive. Il n'est pas rare que, dans la pratique, plusieurs approches soient combinées par les psychothérapeutes.

LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE

Dans le cadre d'une thérapie comportementale, le patient doit détecter puis abandonner ses comportements psychopathologiques en les remplaçant par des comportements plus adaptés, qui lui permettent de fonctionner adéquatement en société. Cette technique est notamment utilisée dans les cas de phobies, de troubles obsessionnels-compulsifs, de dépression et de troubles sexuels. Quant à la thérapie cognitive, elle vise d'abord à reconnaître les mécanismes psychologiques erronés entraînant des croyances irrationnelles, comme tirer des fausses conclusions, exagérer ses échecs, s'attribuer la responsabilité d'événements indépendants de soi, etc. Elle s'attache ensuite à corriger ces façons de penser et de se comporter, notamment par des exercices pratiques.

LA PSYCHANALYSE

La psychanalyse vise à découvrir la signification inconsciente des phénomènes psychologiques à l'origine des névroses. Une fois ramenés à la conscience, ces phénomènes cessent d'avoir un effet. La principale technique consiste à analyser les propos exprimés librement par le patient ainsi que ses rêves et à en proposer une interprétation. Ce travail ne peut être accompli que par un praticien (psychanalyste) ayant lui-même suivi une psychanalyse. Pour être couronnée de succès, la psychanalyse implique un engagement total du patient sur une longue durée.

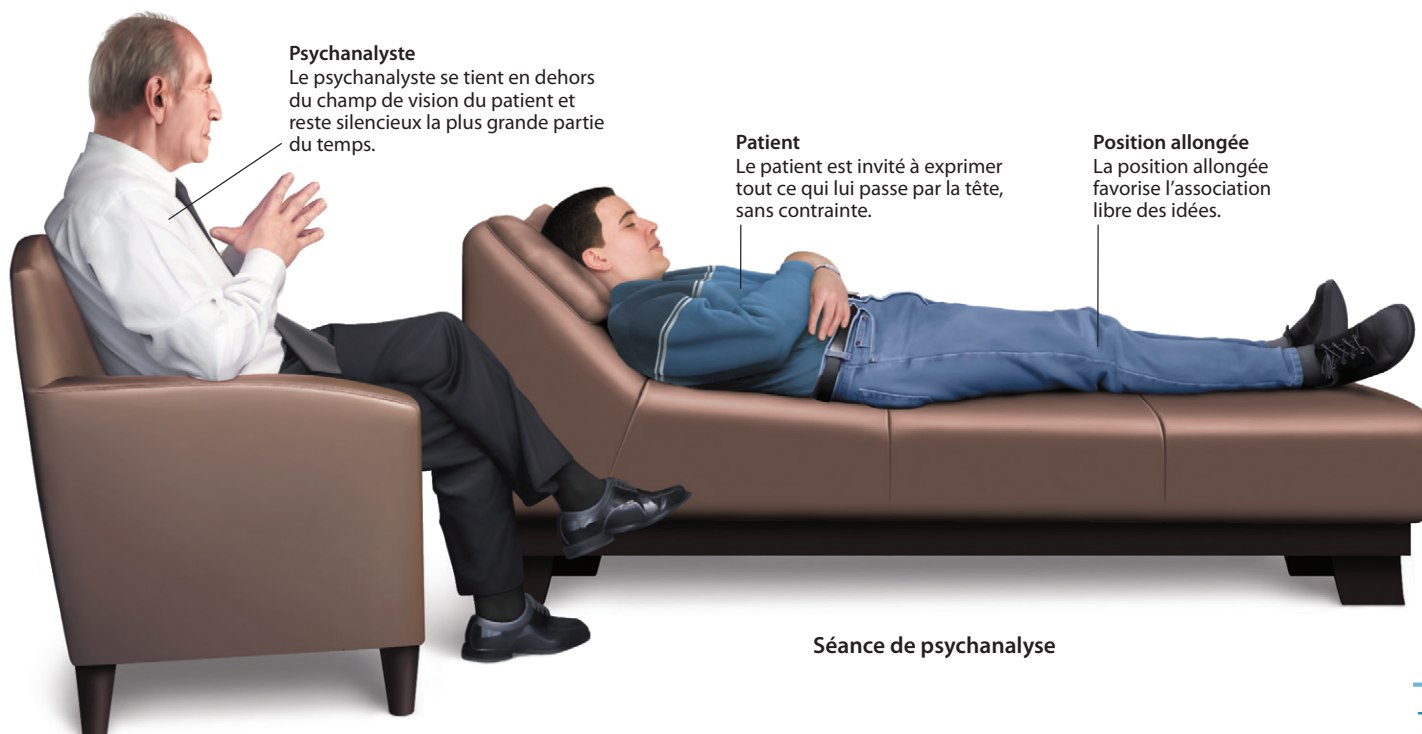
LES NÉVROSES

SYMPTÔMES :

Très variables selon le type de névrose et selon les individus : obsessions, compulsions, phobies, anxiété, troubles sexuels, difficultés relationnelles, etc.

TRAITEMENTS :

Combinaison d'une approche médicamenteuse (anxiolytiques, antidépresseurs) et psychothérapeutique.



Psychanalyste

Le psychanalyste se tient en dehors du champ de vision du patient et reste silencieux la plus grande partie du temps.

Patient

Le patient est invité à exprimer tout ce qui lui passe par la tête, sans contrainte.

Position allongée

La position allongée favorise l'association libre des idées.

Séance de psychanalyse

LES TROUBLES ENVAHISSANTS DU DÉVELOPPEMENT

Les troubles envahissants du développement (TED) sont des troubles caractérisés par des difficultés d'interaction sociale et de communication ainsi que par des comportements répétitifs, qui empêchent l'évolution normale de l'enfant. On en distingue cinq formes dont la plus fréquente est l'autisme. Les TED apparaissent au cours des premières années de la vie pour des raisons qui ne sont pas encore clairement connues (anomalie génétique, complication durant la grossesse, troubles du métabolisme ou de l'activité cérébrale, facteurs environnementaux, etc.). Les TED peuvent être associés à des troubles neurologiques tels que l'épilepsie, la cécité ou la surdité, ainsi qu'à des troubles psychiatriques : retard mental, automutilation, dépression, troubles obsessionnels compulsifs. Il n'existe aucun traitement curatif, mais des méthodes pédagogiques permettent de développer l'autonomie des enfants qui souffrent de TED.

LES FORMES DE TED

Les cinq formes de TED sont l'autisme, le trouble envahissant du développement non spécifié, le syndrome d'Asperger, le syndrome de Rett et le désordre désintégratif. Le désordre désintégratif de l'enfance et le syndrome de Rett, plus sévères et plus rares, se manifestent notamment par une grave déficience intellectuelle, ainsi qu'un important retard du langage et des capacités psychomotrices. Le trouble envahissant du développement non spécifié et le syndrome d'Asperger, plus légers, sont caractérisés par des difficultés au niveau des interactions sociales, sans retard du langage ou du développement intellectuel, et par des activités et des intérêts restreints qui sont parfois associés à des performances exceptionnelles (musique, mathématique, etc.). L'autisme regroupe un grand nombre de symptômes qui se présentent avec des degrés variables d'une personne à l'autre.

L'AUTISME

L'autisme affecte 10 à 15 personnes sur 10 000 dans le monde et de 3 à 4 fois plus de garçons que de filles. Il est caractérisé par une altération de la communication verbale et non verbale, par des interactions sociales réduites ou atypiques, par des comportements stéréotypés et par des intérêts restreints. L'autisme apparaît avant l'âge de 3 ans et se manifeste par un regard évitant, des réactions inadéquates au contexte, un isolement social, un retard du langage, la répétition incessante de mots entendus, l'utilisation répétitive d'objets, le balancement du corps et des mains, etc. Certains autistes possèdent des capacités supérieures à la moyenne dans des domaines particuliers tout en accusant un retard dans d'autres. L'autisme s'accompagne parfois d'insomnie, d'anxiété, de problèmes d'alimentation et de troubles de la coordination motrice. L'évolution de l'enfant autiste dépend de la précocité du diagnostic, du degré de l'atteinte et des méthodes psychopédagogiques mises en place.

LES TROUBLES ENVAHISSANTS DU DÉVELOPPEMENT

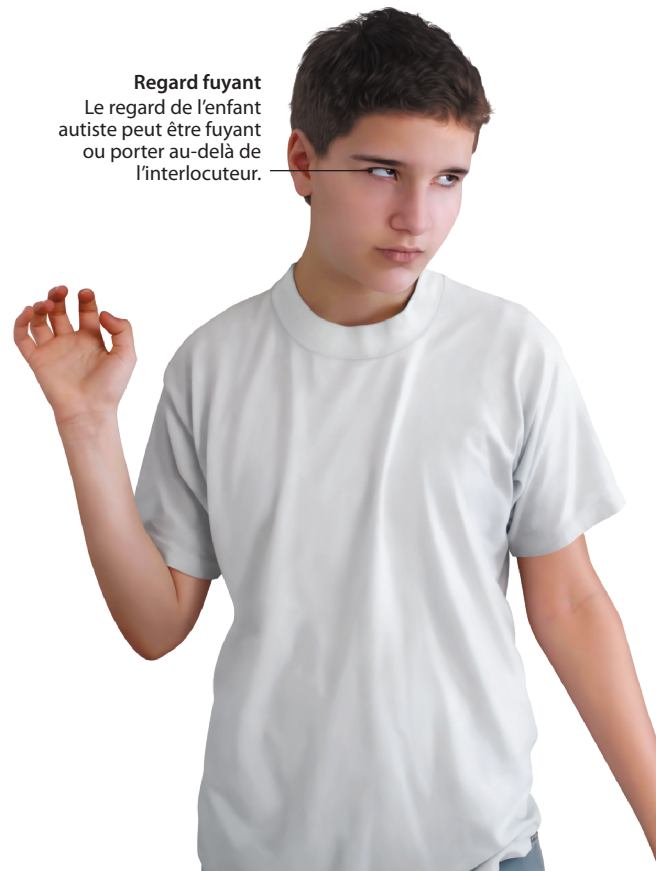
SYMPTÔMES :

Altération des interactions sociales, déficience de la communication verbale et non verbale, intérêts limités et comportements répétitifs.

TRAITEMENTS :

Programmes éducatifs spécialisés.

Regard fuyant
Le regard de l'enfant autiste peut être fuyant ou porter au-delà de l'interlocuteur.

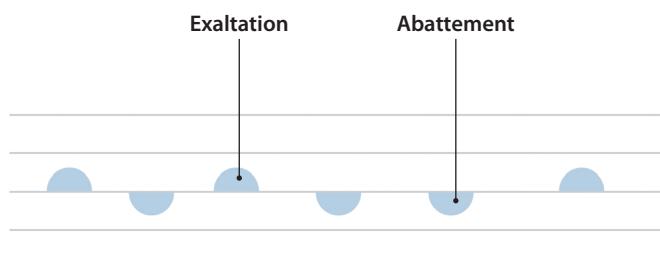


LA DÉPRESSION ET AUTRES TROUBLES AFFECTIFS

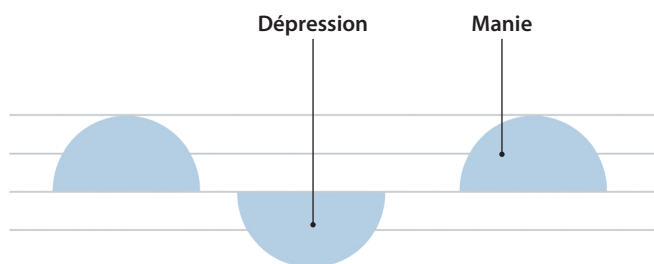
Les troubles affectifs, ou troubles de l'humeur, sont des affections psychologiques caractérisées par un changement ou une instabilité de l'humeur, soit dans le sens d'une exaltation, soit dans le sens d'un abattement. Ils sont habituellement accompagnés d'un changement dans le rythme d'activité. Ces troubles sont généralement récurrents et en relation avec des événements stressants. Ils comprennent notamment la dépression, le trouble affectif bipolaire, le trouble affectif saisonnier et la dépression post-partum. Les troubles affectifs peuvent constituer un handicap social sévère et mener à des conduites à risque, voire au suicide.

LE TROUBLE AFFECTIF BIPOLAIRE

Le trouble affectif bipolaire, ou psychose maniaco-dépressive, est un trouble affectif caractérisé par la succession de périodes de dépression et de périodes de manie. Ces périodes peuvent durer de quelques jours à quelques mois. Parfois, elles se succèdent au cours d'une même journée. Chez certaines personnes, elles sont accompagnées d'hallucinations ou de délire, notamment de délire de persécution et de grandeur (sentiments de force physique, de puissance ou de richesse excessives). Entre les épisodes, le sujet peut n'avoir aucun symptôme. La cyclothymie est une forme légère de trouble affectif bipolaire, caractérisée par la succession rapide de phases d'exaltation et d'abattement modérés. Elle peut s'aggraver et aboutir au trouble bipolaire chez un tiers des personnes affectées.



Variations normales de l'humeur
L'humeur subit normalement des variations ponctuelles au cours du temps (exaltation ou abattement), en fonction des événements de la vie.



Trouble affectif bipolaire
Dans le trouble affectif bipolaire, les épisodes de manie et de dépression se succèdent.

LA MANIE

La manie est un état d'agitation accompagné d'une hyperexcitation psychomotrice permanente. Elle est caractérisée par une surabondance d'idées et de paroles pouvant aller jusqu'à l'incohérence, une euphorie, un sentiment de puissance et une activité débordante, généralement inefficace. Certains comportements peuvent avoir un risque élevé de conséquences négatives comme une consommation excessive (aliments, achats extravagants, alcool, drogues, etc.) ou une sexualité incontrôlée. La manie est caractéristique des troubles affectifs bipolaires. Elle peut également survenir en cas d'affection neurologique (tumeur, traumatisme crânien) ou endocrinienne (hyperthyroïdie).

LE TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER

Le trouble affectif saisonnier, ou dépression saisonnière, est une forme de dépression qui débute généralement en automne ou au début de l'hiver et qui disparaît au printemps. Aux symptômes de la dépression peut s'ajouter une forte propension à dormir et à trop manger, notamment des sucreries. Cette forme de dépression touche essentiellement les femmes, qui constituent 75 % des malades, et sa fréquence est plus forte dans les régions nordiques. Elle serait causée par le manque de lumière associé à la saison hivernale et par une baisse de sécrétion de certaines substances dans l'organisme (sérotonine, mélatonine). Le traitement repose sur la photothérapie, qui est l'exposition à une source de lumière intense.



Photothérapie

LA DÉPRESSION

La dépression est un état mental pathologique caractérisé par un sentiment de profonde tristesse et de désespoir, accompagné d'une souffrance morale et d'une incapacité à fonctionner normalement dans la vie de tous les jours. La dépression met en cause des facteurs héréditaires, physiologiques (dysfonctionnement de certains neurotransmetteurs), familiaux ou environnementaux (mauvaises habitudes de vie, événements extérieurs négatifs, épuisement professionnel, etc.). Elle doit être distinguée de la réaction dépressive, qui est un état d'abattement temporaire survenant en réaction à certains événements de la vie. La dépression est un phénomène de plus en plus fréquent qui affecte actuellement 5 % à 8 % de la population des pays occidentaux. On prévoit qu'elle sera, d'ici 2020, la seconde cause d'incapacité après les maladies cardiovasculaires.

LES ANTIDÉPRESSEURS

Utilisés pour soigner la dépression, les antidépresseurs sont des médicaments qui agissent sur les neurotransmetteurs. En quelques semaines, ils atténuent les symptômes de la dépression et procurent au malade un regain d'énergie et de pensées positives. Ces médicaments sont prescrits pour plusieurs mois, généralement couplés à une psychothérapie. Selon les antidépresseurs, différents effets secondaires peuvent être ressentis : somnolence, étourdissements, vision floue, sécheresse de la bouche, tremblements, altération de la libido ou de la performance sexuelle, troubles digestifs, prise de poids, transpiration excessive, cauchemars, etc. Ils ne doivent pas être associés à l'alcool et leur consommation doit être arrêtée progressivement.



DÉPRESSION OU ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ?

La différence entre dépression et épuisement professionnel est parfois difficile à établir. En effet, ces deux phénomènes sont très reliés et présentent certains symptômes similaires : fatigue, découragement, difficulté de concentration, manque d'efficacité au travail, sentiment d'échec, etc. Il s'agit pourtant de deux réalités distinctes. Une dépression affecte toutes les sphères de la vie et peut trouver sa source dans n'importe quelle d'entre elles. Un épuisement professionnel est directement relié au stress dans le milieu du travail. De plus, la plupart des scientifiques s'accordent pour dire qu'une dépression peut faire suite à un épuisement professionnel, alors que le contraire est impossible.



LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

- La dépression se manifeste par un ensemble de troubles physiques et psychologiques. Si vous ressentez plusieurs de ces symptômes simultanément, consultez rapidement un médecin. Il pourra vous prescrire des antidépresseurs et vous inviter à suivre une psychothérapie ou à faire partie d'un groupe d'entraide.

Les symptômes :

- Sentiment de tristesse, de découragement et d'impuissance;
- Dévalorisation et sentiment de culpabilité;
- Manque d'entrain et perte d'intérêt à pratiquer les activités habituelles;
- Pensées de mort ou de suicide;
- État anxieux, agressif, très émotif, avec pleurs;
- Difficultés à se concentrer et à prendre des décisions;
- Perte d'appétit et de poids;
- Troubles du sommeil et fatigue intense;
- Maux de tête, baisse de libido, palpitations, vertiges.

Pensées négatives

Les pensées négatives sont symptomatiques de la dépression. Elles consistent à envisager le présent de manière pessimiste en ignorant les aspects positifs, à se juger sévèrement et injustement, et à anticiper un avenir sombre et décevant.



LE SUICIDE

Les troubles affectifs tels que la dépression ou le trouble affectif bipolaire peuvent mener ceux qui en souffrent à se donner la mort volontairement. Le suicide est également une conséquence possible de certaines maladies mentales comme la schizophrénie. Il traduit une volonté de rupture avec une situation jugée intolérable. Le suicide cause 1 million de morts chaque année dans le monde, alors que le nombre de tentatives de suicide est de 10 à 20 fois plus élevé. Ces tentatives sont considérées comme des appels au secours. Les risques de récurrence sont élevés.

LA DÉPRESSION ET AUTRES TROUBLES AFFECTIFS

SYMPTÔMES :

Abattement et pensées négatives (dépression) ou, au contraire, exaltation extrême, euphorie (manie). Troubles du sommeil, de l'appétit, de la sexualité, fatigue, anxiété, agitation.

TRAITEMENTS :

Association de traitements médicamenteux (antidépresseurs, neuroleptiques) et de psychothérapies.

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'épuisement professionnel, ou burnout, est un épuisement physique, émotionnel et mental qui survient dans des conditions de stress intense et durable au travail. Il s'installe graduellement et plus ou moins rapidement selon la tolérance de l'individu au stress. Le processus débute par une attitude enthousiaste et très énergique ainsi qu'un investissement et des objectifs très élevés dans le travail. Les efforts fournis n'atteignant pas les exigences personnelles et celles de l'employeur, l'individu redouble d'efforts mais ne reçoit pas la reconnaissance attendue. Il s'ensuit une désillusion et un fort sentiment de frustration, qui se manifestent par une perte de motivation et de perspectives, ainsi que par de nombreux sentiments négatifs. La personne affectée finit par être fortement découragée, perd tout intérêt pour son travail et son entourage, devient agressive et n'est plus capable de travailler.

LES SYMPTÔMES DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'épuisement professionnel se manifeste par différents symptômes sur les plans physique, émotionnel et cognitif. Du point de vue physique, il est caractérisé par une fatigue persistante ainsi que des troubles variés, souvent liés au stress : douleurs, troubles gastro-intestinaux, infections virales persistantes, problèmes cutanés, insomnie, variations de poids, etc. Sur le plan émotionnel, l'épuisement professionnel provoque une démotivation par rapport au travail, une frustration, une anxiété ou encore un désespoir. La personne adopte une attitude négative envers elle-même et envers les autres. Au niveau cognitif, l'épuisement professionnel se manifeste notamment par des pertes de mémoire ou des difficultés de concentration. La personne est aussi susceptible de développer une toxicomanie (alcool, drogues). Quelques-uns de ces symptômes suffisent pour alerter et requérir l'aide d'un professionnel de la santé ou d'un psychologue, afin de réévaluer les priorités personnelles et professionnelles et d'agir en conséquence.

LES FACTEURS FAVORISANT

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'épuisement professionnel peut toucher tous les travailleurs. Il résulte de facteurs individuels et de problèmes liés au travail. Sont particulièrement à risque les personnes perfectionnistes, ayant une conscience professionnelle élevée ou ne sachant pas déléguer, ainsi que les individus introvertis, ayant une faible estime d'eux-mêmes et instables émotionnellement. Dans l'organisation du travail, plusieurs facteurs peuvent mener à l'épuisement : stress intense, surcharge de travail, manque d'autonomie, responsabilités mal définies, déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue (salaire, estime, respect).





LA PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Dans une entreprise, la prévention de l'épuisement professionnel repose à la fois sur les employés et sur leur employeur. Elle passe essentiellement par la réduction des facteurs de stress.

■ EN TANT QU'EMPLOYÉ

- Soyez bien entouré et discutez de vos problèmes avec vos proches ;
- Soyez à l'écoute des symptômes liés au stress, découvrez ses causes et trouvez des solutions ;
- N'accumulez pas les frustrations et discutez de l'organisation du travail avec vos collègues et vos supérieurs afin d'établir les changements qui vous seraient bénéfiques (objectifs plus réalistes et gratifiants, liste de tâches prioritaires, etc.) ;
- Apprenez à refuser un surplus de tâches et à déléguer ;
- Changez-vous les idées pendant la pause du midi et durant quelques minutes à chaque heure de travail (musique, étirements, méditation, etc.) ;
- Établissez des heures de disponibilité pour le travail et respectez-les, notamment en vous détachant des moyens de communication (Internet, téléphone portable, etc.) ;
- Analysez vos habitudes de vie et éliminez celles qui favorisent le stress, comme la consommation excessive de boissons et d'aliments excitants (café, thé, sucre, chocolat, boissons gazeuses, alcool, tabac) ;
- Faites du sport régulièrement ;
- Prenez le temps de vivre. Consacrez du temps aux loisirs.

■ EN TANT QU'EMPLOYEUR

- Définissez clairement et équitablement les rôles et responsabilités de vos employés, faites-leur confiance et faites-les participer aux décisions ;
- Montrez votre reconnaissance par des marques d'appréciation : respect, encouragements, possibilité d'avancement, augmentation de salaire, etc. ;
- Favorisez la communication, l'entraide et réglez les conflits rapidement en discutant ouvertement ;
- Ne créez pas d'injustices ou trop de concurrence entre les employés ;
- Soyez à l'écoute et attentif ;
- Mettez en place des conditions de travail agréables et conciliables avec la vie personnelle : horaires raisonnables et flexibles, espace bien aménagé, outils appropriés, garderie, etc.



L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

SYMPTÔMES :

Insomnie, déséquilibres hormonaux, fatigue persistante, troubles physiques liés au stress (douleurs au dos, aux muscles, à la tête, à l'estomac, problèmes cutanés, hypertension). Troubles émotionnels : découragement et sentiments négatifs (sentiment d'incompétence, culpabilité, impatience, méfiance, agressivité, cynisme, etc.). Troubles cognitifs : difficultés de concentration, de jugement, incapacité à faire des opérations simples, etc.

TRAITEMENTS :

Repos, changements dans l'environnement de travail, le mode de vie et la philosophie. Consultation d'un psychothérapeute, éventuellement antidépresseurs ou arrêt de travail.

PRÉVENTION :

Détecter les signes avant-coureurs et réduire les facteurs de stress au travail. S'affirmer, gérer efficacement son stress et son temps en tenant compte de ses limites et de ses besoins. Bien dissocier sa vie professionnelle de sa vie personnelle.

 Brunet

MaSanté
Un outil fait pour nous.



NOUVEAU

Gestion de ma famille

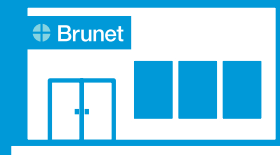


Petite ou nombreuse,
la famille s'y retrouve.

Découvrez **MaSanté**, un outil unique qui vous permet de prendre soin de toute votre famille. Gérez facilement le dossier de vos proches, en tout temps, où que vous soyez.

Comment s'inscrire ?

- 1 Présentez-vous à votre succursale.



- 2 Obtenez votre carte **MaSanté** et un numéro d'identification personnel.



- 3 Finalisez votre inscription* en ligne. **NOUVEAU** Ajoutez, si vous le désirez, le profil des membres de votre famille.



*L'inscription à **MaSanté** ne peut se faire sans votre consentement et vos données demeurent en tout temps confidentielles.

La santé en tête.

Les soins en santé mentale sont un enjeu social de premier plan et constituent une priorité de haut niveau pour nous, autant en recherche qu'en création d'approches thérapeutiques novatrices. En s'investissant dans la lutte pour mieux comprendre et mieux contrôler la schizophrénie, les troubles bipolaires et la dépression majeure, AstraZeneca investit dans notre santé et celle des générations futures.

AstraZeneca 

www.astrazeneca.ca



AIDE

ET RESSOURCES



APPELEZ INFO-SANTÉ
24h/jour, 7 jours/semaine



**ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE**

www.acsm.ca

**ASSOCIATION CANADIENNE
DES TROUBLES ANXIEUX**

www.anxietycanada.ca/fr

**ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE SOUTIEN AUX
PERSONNES SOUFFRANT DE TROUBLES
ANXIEUX, DÉPRESSIFS OU BIPOLAIRE**

www.revivre.org

**ASSOCIATION / TROUBLES
ANXIEUX DU QUÉBEC**

www.ataq.org

LA DÉPRESSION FAIT MAL

www.ladepressionfaitmal.ca/fr/

INSTITUT DOUGLAS

www.douglas.qc.ca

**INSTITUT DE RECHERCHE
EN SANTÉ DU CANADA**

www.irsc-cihr.gc.ca/f/13217.html

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE L'AUTISME

www.autisme.qc.ca/fr

FONDATION DES MALADIES MENTALES

www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr

**MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET
DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC**

www.msss.gouv.qc.ca

PASSEPORT SANTÉ

www.passeportsante.net

PHARMACIE BRUNET

www.brunet.ca

PORTAIL WWW.GUIDESANTE.GOUV.QC.CA

**REGROUPEMENT DES RESSOURCES
ALTERNATIVES EN SANTÉ MENTALE
DU QUÉBEC**

www.rrasmq.com

**LE RÉPERTOIRE SANTÉ DU QUÉBEC
INDEX DES CLSC**

www.indexsante.ca/CLSC

SANTÉ CANADA

www.hc-sc.gc.ca

**SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
DE LA SCHIZOPHRÉNIE**

www.schizophrenie.qc.ca



**Le leader de
la prochaine
génération
dans le domaine
biopharmaceutique**



Bristol-Myers Squibb

Pour en savoir plus à notre sujet,
visitez le www.bmscanada.ca





MaSanté vous suit partout.



MaSanté est un outil incroyable qui vous permet de **suivre votre santé de près** en tout temps, où que vous soyez.



Cet outil unique vous permet :

-  d'accéder à votre dossier personnel
-  de faire vos renouvellements
-  de créer un rappel de prise
-  de prendre soin de toute votre famille

Adhérez dès maintenant en succursale ou renseignez-vous sur  Brunet .ca

