



# IMPORTANCE DE LA TERMINOLOGIE

## QUAND ON PARLE DE LA SANTÉ MENTALE, IL EST IMPORTANT D'UTILISER LES BONS TERMES

Les gens sont de plus en plus sensibilisés aux questions de santé mentale et de maladie mentale au Canada. Mais cette sensibilisation grandissante vis-à-vis des questions de santé mentale ne se traduit pas par une amélioration de la santé mentale des gens ou par une amélioration de l'accès aux services de santé mentale pour les personnes qui en ont besoin. *Il ne suffit pas d'avoir entendu parler de quelque chose pour être informé.* Renforcer la conscience qu'ont les gens des problèmes de santé mentale, c'est aussi veiller à ce que tout le monde utilise les bons termes pour décrire les différents volets de la santé mentale et des maladies mentales.

### LA SANTÉ MENTALE NOUS CONCERNE TOUS

On a tous la santé mentale et il y a quatre éléments séparés, mais reliés, ces éléments nous aident avec la compréhension et comment on réagit.

1. Absence de détresse, de problème ou de trouble
2. Détresse mentale
3. Problème de santé mentale
4. Trouble de santé mentale / maladie mentale

#### Détresse mentale

**Fait référence à la réaction courante, attendue et normale aux sources de stress de la vie quotidienne.** La détresse mentale est une chose normale, à laquelle il faut s'attendre et qui arrive à tout le monde. Elle est même nécessaire pour développer les capacités d'adaptation de l'individu et sa résilience. Exemples:

- Passer un examen
- Avoir une dispute avec un ami ou un membre de la famille
- Échouer à une tâche

#### Problème de santé mentale

**Fait référence à notre façon de réagir aux grandes difficultés de la vie qui peuvent mettre à l'épreuve notre capacité de nous adapter.** Les problèmes de santé mentale peuvent être substantiels et se prolonger, mais ils ne sont pas des troubles de santé mentale et ils n'exigent pas de traitement médical. Exemples:

- Faire face au décès d'un proche
- Connaître une rupture amoureuse ou un divorce
- Déménager dans un nouveau pays

#### Trouble de santé mentale / maladie mentale

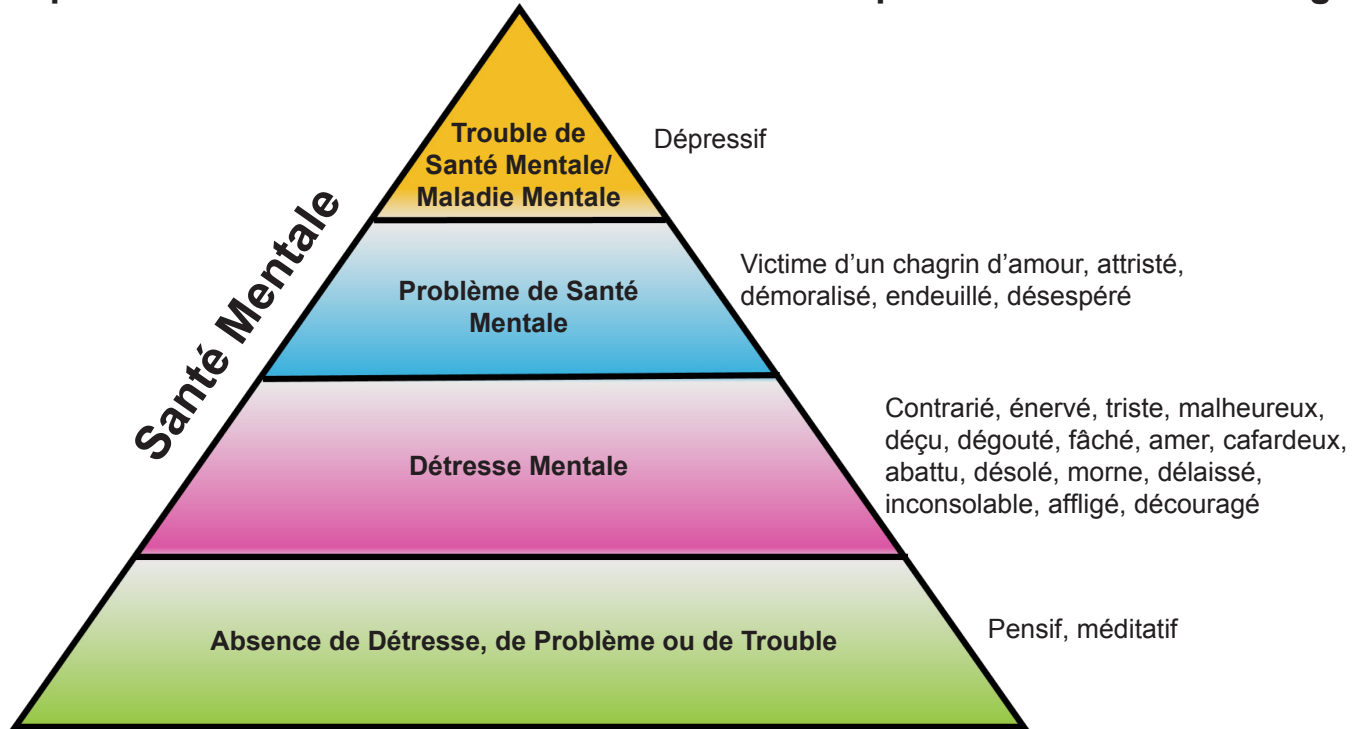
**Fait référence aux maladies faisant l'objet d'un diagnostic médical.** Les maladies mentales exigent des traitements fondés sur des données objectives, prodigués par des prestataires de services de soins de santé ayant la formation nécessaire. Exemples:

- Trouble dépressif caractérisé
- Trouble panique
- Trouble bipolaire

## IL EST IMPORTANT DE FAIRE UNE UTILISATION CORRECTE DE CES TERMES

Ces catégories ne s'excluent pas l'une l'autre. On peut avoir chez une même personne, en même temps, une détresse mentale, un problème de santé mentale et une maladie mentale. On peut aussi avoir une personne dont la santé mentale est bonne, mais qui a un problème de santé mentale, de même qu'on peut avoir une personne dont la santé physique est bonne, mais qui est malade.

### Liens d'interdépendance entre les états de santé mentale : importance de la terminologie



Il est crucial de bien comprendre les différences entre ces volets pour pouvoir bénéficier de la bonne aide, si nécessaire, mais aussi pour éviter d'avoir à suivre un traitement quand ce n'est pas nécessaire et pour maîtriser clairement la terminologie qu'on utilise pour indiquer aux autres ce qu'on ressent.

Quand on n'utilise pas les mots qui décrivent de façon appropriée ce qu'on ressent, on risque de se trouver dans une situation où les gens ne prennent pas au sérieux des problèmes graves — par exemple, quand on pense qu'une personne dépressive est simplement « malheureuse » ou fait tout un cinéma pour des préoccupations de moindre importance, ou quand on pense que quelqu'un qui est dans une mauvaise passe est victime d'une dépression.

ASSURONS-NOUS QUE NOUS DISONS VRAIMENT CE QUE NOUS PENSONS ET QUE NOUS PENSONS VRAIMENT CE QUE NOUS DISONS!

La dépression, ce n'est pas la même chose qu'être dans une mauvaise passe.

Le TOC, ce n'est pas la même chose qu'être organisé.

Le TDAH, ce n'est pas la même chose qu'être hyperactif.

Le trouble anxieux, ce n'est pas la même chose que ressentir du stress avant un examen.

Le TSPT, ce n'est pas la même chose qu'être contrarié.

La schizophrénie, ce n'est pas un dédoublement de la personnalité.

Le trouble panique, ce n'est pas la même chose qu'avoir peur.

Le trouble bipolaire, ce n'est pas la même chose qu'avoir des sautes d'humeur.