

INTRODUCTION GENERALE A LA SANTE MENTALE

Dr. O. FARAH
EHS DRID HOCINE KOUBA

Introduction

Qu'est-ce que la santé ?

«Etat de celui qui est sain, qui se porte bien». La santé est définie comme une absence de maladie.

Définition de la Santé

- **Conception bidimensionnelle :**

« La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et pas simplement l'absence de maladie et de handicap » (OMS, 1946).

- **Conceptions intégratives et dynamiques :**

« La santé est l'ensemble des ressources sociales, personnelles et physiques permettant à l'individu de réaliser ses aspirations et de satisfaire ses besoins » (OMS, 1984).

- **La santé multidimensionnelle**

- Santé sociale : relations interpersonnelles
- Santé économique : situation financière, logement...
- Santé mentale : fonctions cognitives
- Santé émotionnelle : gestion des émotions
- Santé spirituelle : << sens de la vie >>
- Santé physique : intégrité biologique.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale est un état de mieux-être dans lequel une personne comprend ses propres capacités, peut surmonter les tensions normales de la vie, peut accomplir un travail productif et fructueux, et peut contribuer à la vie de sa collectivité.

La santé physique et la santé mentale sont le résultat d'une interaction complexe entre de nombreuses personnes et des facteurs environnementaux, notamment :

- antécédents familiaux de maladie/caractéristiques génétiques
- style de vie et comportements liés à la santé (p. ex. fumer, faire de l'exercice, consommer des substances)
- niveaux de stress personnel et de stress lié au travail
- exposition à des toxines
- exposition à des traumatismes
- circonstances et antécédents liés à la vie personnelle

- accès à du soutien (p. ex. soins de santé dans les meilleurs délais, soutien social)
- compétences d'adaptation

Lorsque les exigences imposées à une personne excèdent ses ressources et ses compétences d'adaptation, sa santé mentale s'en trouve affectée négativement. Voici deux exemples d'exigences courantes : i) travailler de longues heures dans des circonstances difficiles ; ii) prendre soin d'un proche (parent ou ami) aux prises avec une maladie chronique.

Les difficultés financières, le chômage et la pauvreté peuvent également porter préjudice à la santé mentale.

Qu'est-ce que la maladie mentale ?

La maladie mentale est une maladie qui peut être diagnostiquée et reconnue d'un point de vue médical, et qui résulte d'une incapacité à utiliser ses habiletés cognitives, affectives (émotionnelles) ou relationnelles. Les troubles mentaux sont causés par des facteurs biologiques, de croissance et psychosociaux, et peuvent être traités par des approches semblables à celles auxquelles on a recours pour traiter les maladies physiques (c'est-à-dire la prévention, le diagnostic, le traitement et la réadaptation).

Trois dimensions en Santé Mentale

1. La santé mentale positive :

L'épanouissement personnel, qualité de vie

2. La détresse psychologique réactionnelle :

Situations éprouvantes, difficultés existentielles

3. Les troubles psychiatriques :

Maladies mentales, traitements psychiatriques...

La « mauvaise santé » mentale

- Touche environ un adulte sur quatre
- Les troubles mentaux = troubles anxieux, dépression, suicide, toxicomanie, schizophrénie...
- Dysfonctionnements liés au stress.
- Les démences

LE STRESS

« Le stress est la réponse non spécifique de l'organisme à toute demande. Par définition, il ne peut être évité. La complète liberté par rapport au stress, c'est la mort »

H. SELYE

Conséquences du stress pathologique

Anxiété réactionnelle - Trouble somatique - Dépression

Affections cardio-vasculaires (*selon modèle bio-psycho-social*)

Environnement Immédiat Réactivité physiologique, Athérosclérose, Maladie Coronarienne.

Les grands syndromes cliniques

- **Les troubles de l'humeur** (dépression, trouble bipolaire).
- **Les troubles anxieux** (manifestations psychiques et/ou somatiques).
- **Les troubles liés à une substance** (abus/ dépendance alcool, drogues, médicaments).
- **Les troubles psychotiques** (psychoses aiguës, schizophrénie, paranoïa...)
- **Les troubles psychosomatiques** (troubles fonctionnels, troubles lésionnels).
- **Les troubles du comportement alimentaire** (anorexie, boulimie).
- **Les troubles du spectre de l'autisme** (chez l'enfant).

Critères diagnostiques DSM---IV---TR

- **Diagnostic catégoriel**

- **Evaluation multiaxiale :**

Axe I : troubles cliniques

Axe II : troubles de la personnalité

Axe III : affections médicales générales

Axe IV : problèmes psychosociaux et environnementaux

Axe V : évaluation globale de fonctionnement (0---100)

Les troubles de l'humeur

Le trouble dépressif et le trouble bipolaire

Les troubles anxieux et les troubles obsessionnels compulsifs

Trouble panique, agoraphobie, Phobie sociale, TAG, TOC

Les psychoses

Schizophrénie, psychoses aiguës, troubles délirants

Les troubles de la personnalité

- *Présence de traits de la personnalité spécifiques, stables, permanents, inflexibles quelle que soit la situation dans laquelle se trouve le sujet, à l'origine de troubles du comportement et émotionnels*
- *Traits inadaptés, responsables soit d'une altération significative du fonctionnement, soit d'une souffrance subjective*

(Selon DSM--IV--R)

- *Personnalité histrionique*
- *Personnalité obsessionnelle-compulsive*
- *Personnalité évitante*
- *Personnalité dépendante*
- *Personnalité borderline*
- *Personnalité narcissique*
- *Personnalité antisociale*
- *Personnalité schizoïde*
- *Personnalité paranoïaque*

Traitement

La chimiothérapie

Les traitements sont utilisés afin d'éviter les rechutes, réduire les séquelles et une réadaptation socio-professionnelle.

Trouble dépressif – antidépresseur et autres.

Trouble bipolaire – thymo régulateur, neuroleptiques.

Troubles anxieux – antidépresseurs, anxiolytiques...

Psychoses – neuroleptiques ou antipsychotiques.

Les psychothérapies

C'est un ensemble de moyens psychologiques mis en œuvre dans un but thérapeutique.

Les 4 grandes approches psychothérapeutiques

Thérapies comportementales et cognitives TCC

Thérapies systémiques : familiales et de couple

Thérapies corporelles : relaxation, sophrologie

Psychanalyse, psychothérapie brève d'inspiration analytique (psycho dynamique)

Plus de 400 techniques actuellement répertoriées

Hospitalisation

Objectifs de l'hospitalisation

- Disparition ou amélioration des symptômes cibles (angoisses, dépression...)
- Amélioration de l'attitude face aux symptômes
- Amélioration des relations humaines (familiales, socioprofessionnelles)
- Durée moyenne d'hospitalisation : 4 à 6 semaines.