

## SANTE MENTALE :

**Le Comité de la santé mentale du Québec (CSMQ)** nous propose la définition suivante :

*La santé mentale, définie brièvement comme l'état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné, s'apprécie, entre autres, à l'aide des éléments suivants: le niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et les qualités des relations avec le milieu.*

*Elle résulte d'interactions entre des facteurs de trois ordres: des facteurs biologiques, relatifs aux caractéristiques génétiques et physiologiques de la personne, des facteurs psychologiques, liés aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels, et des facteurs contextuels, qui ont trait aux relations entre la personne et son environnement. Ces facteurs sont en évolution constante et s'intègrent de façon dynamique chez la personne.*

*La santé mentale est liée tant aux valeurs collectives dominantes dans un milieu donné qu'aux valeurs propres à chaque personne. Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. **Toute condition qui nuit à l'adaptation réciproque entre la personne et son milieu, comme par exemple la pauvreté, la pollution ou la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale.** À l'inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme par exemple, la distribution équitable de la richesse collective, l'accès à une éducation de qualité ou à un environnement sain, favorise et soutient la santé mentale. Dans cette perspective, la santé mentale peut également être considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes considérées individuellement.*

**L'Organisation mondiale de la santé mentale** propose une autre définition qui nous permet de bien saisir les différentes composantes de la santé mentale :

*Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier si c'est possible. Cette personne vit son quotidien libre des peurs ou des blessures anciennes qui pourraient contaminer son présent et perturber sa vision du monde. De plus, quelqu'un en bonne santé mentale est capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres. **Bref, posséder une bonne santé mentale, c'est parvenir à établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie: physique, psychologique, spirituel, social et économique. Ce n'est pas quelque chose de statique, c'est plutôt quelque chose qui fluctue sur un continuum, comme la santé physique.***

## TROUBLES MENTAUX et MALADIE MENTALE

Plusieurs organisations de consommateurs s'opposent à l'usage des termes "maladie mentale" et "malade mental" au motif qu'ils concourent à la domination du modèle médical. La plupart des documents cliniques internationaux évitent l'usage du terme "maladie mentale", préférant utiliser le terme "troubles mentaux" à sa place (voir, par exemple, *Classification des troubles mentaux et du comportement : Descriptions cliniques et directives de diagnostic* (CIM-10) (WHO, 1992) et *Livre de référence diagnostique et statistique sur les troubles mentaux* (DSM-IV) (Association psychiatrique américaine, 1994). La CIM-10 déclare que le terme "trouble" est utilisé pour éviter les problèmes encore plus grands inhérents à l'usage de termes tels que "pathologie" et "maladie". Extrait de « l'ouvrage de référence sur la santé mentale, les droits de l'homme et la législation - Non à l'exclusion, oui aux soins »

**L'Organisation mondiale de la santé** propose la définition suivante :

**« Par troubles mentaux et du comportement, on entend des affections cliniquement significatives qui se caractérisent par un changement du mode de pensée, de l'humeur (affects) ou du comportement associé à une détresse psychique et/ou à une altération des fonctions mentales.** Les troubles mentaux et du comportement ne sont pas de simples variations à l'intérieur des limites de la « normalité », mais des phénomènes manifestement anormaux ou pathologiques. **Un épisode unique de comportement anormal ou un dérèglement de l'humeur de courte durée n'est pas en soi l'indice d'un trouble mental ou du comportement. Pour être considérées comme telles, les anomalies doivent être permanentes ou répétées et causer une souffrance ou constituer un handicap dans un ou plusieurs domaines de la vie courante.** Les désordres mentaux et du comportement se manifestent par des symptômes et signes spécifiques et, si l'on n'intervient pas, suivent généralement une évolution naturelle plus ou moins prévisible.

**Une souffrance morale ne constitue pas nécessairement un trouble mental.** Elle peut être due à des difficultés personnelles ou sociales; si tous les critères de base d'une pathologie bien déterminée ne sont pas réunis, il ne s'agit pas d'un trouble mental. Il y a une différence, par exemple, entre humeur dépressive et dépression caractérisée.

D'une culture à l'autre, différents modes de pensée et comportements peuvent influencer sur la façon dont les troubles mentaux se manifestent, mais ne sont pas en soi révélateurs d'un trouble. On évitera donc de ranger les particularités culturelles au nombre des troubles mentaux et de considérer les convictions sociales, religieuses ou politiques comme l'expression de désordres mentaux.

Toute classification des troubles mentaux classe des syndromes ou des états et non des individus. Quiconque peut souffrir d'un ou de plusieurs troubles à un moment donné ou à plusieurs moments de sa vie, mais le diagnostic ne devrait pas servir d'étiquette pour désigner cette personne. On ne devrait jamais assimiler une personne à un trouble, qu'il soit physique ou mental.

Les troubles mentaux et du comportement sont décelés et diagnostiqués selon des méthodes cliniques analogues à celles utilisées pour les troubles physiques : recueil méthodique d'informations détaillées auprès de l'intéressé et d'autres personnes, y compris sa famille, examen clinique systématique de l'état mental et, au besoin, tests et investigations spécialisés. Depuis quelques dizaines d'années, la standardisation de l'évaluation clinique et la fiabilité du diagnostic ont fait des progrès. Grâce aux barèmes d'entretien structuré, aux définitions uniformes des symptômes et signes et à l'adoption de critères diagnostiques standard, le diagnostic des troubles mentaux est devenu extrêmement sûr.

**La CIM-10 (Classification internationale des troubles mentaux et du comportement) classe les troubles mentaux et du comportement dans les catégories suivantes :**

- Troubles mentaux organiques. Exemples : démence de la maladie d'Alzheimer, delirium.
- Troubles mentaux et du comportement liés à l'utilisation de substances psychoactives. Exemples : utilisation d'alcool nocive pour la santé, syndrome de dépendance aux opioïdes.
- Schizophrénie, troubles schizotypiques et troubles délirants. Exemples : schizophrénie paranoïde, troubles délirants, troubles psychotiques aigus et transitoires.
- Troubles de l'humeur [affectifs]. Exemples : trouble affectif bipolaire, épisode dépressif.
- Troubles névrotiques, troubles liés à des facteurs de stress ... Exemples : anxiété généralisée, troubles obsessionnels-compulsifs.
- Syndromes comportementaux associés à des perturbations physiologiques et à des facteurs physiques. Exemples : trouble de l'alimentation, troubles du sommeil non organique.
- Troubles de la personnalité et du comportement chez l'adulte. Exemples : personnalité paranoïaque...
- Retard mental. Exemple : retard mental léger.

- Troubles du développement psychologique. Exemples : troubles spécifiques de la lecture, autisme infantile.
- Troubles du comportement et troubles émotionnels apparaissant habituellement durant l'enfance et l'adolescence. Exemples : troubles hyperkinétiques, troubles des conduites, tics. »

## SOUFFRANCE PSYCHIQUE

**La souffrance psychique peut être définie comme [visant à rendre compte des difficultés manifestes vécues par certaines personnes sans que pour autant une maladie mentale soit identifiable ; plusieurs dimensions coexistant dans cette souffrance : la traduction d'un état (tensions, douleur intime, symptôme), un mode de communication (expression d'un refus, d'une impossibilité, du caractère supportable d'une situation) et d'une manière d'agir, de gérer les tensions, de se manifester (éventuellement d'une manière violente). il est utilisé également les termes de "mal être" et de "façon de ne plus arriver à réaliser le sens de sa vie "]** RESSCOM " Séminaire Ville, Violences et santé mentale avril 2001.

**« La souffrance psychique peut apparaître dans diverses circonstances de la vie. Mal repérée, mal accompagnée elle peut faire basculer l'individu dans une maladie somatique ou multiplier les difficultés et entraver l'inclusion sociale d'un individu. Pour être perçue cela nécessite d'être attentif aux situations de risque : émotion, angoisse accompagnant une maladie, accident altérant l'image du corps, agression, précarité. Une attention particulière doit être portée à la répétition, à la continuité et à la multiplication des troubles entraînant le décrochage par rapport à la conduite habituelle »** Rapport du groupe de travail du Haut comité de santé publique sur " la souffrance psychique des adolescents et des jeunes adultes " février 2000.

**« Conséquence de situations très diverses, l'exclusion peut revêtir de multiples visages. La souffrance psychique qu'elle engendre peut revêtir elle aussi divers aspects : vécu dépressif, anxiété, crises d'angoisse, passages à l'acte suicidaires ou agressifs, troubles somatiques sans support organique, manifestations caractérielles, comportements d'échec. Mais quel que soit son mode d'expression, spectaculaire ou insidieux, cette souffrance est dans sa nature toujours la même. La répétition des échecs induit une perte de l'estime de soi, un intense vécu de déception par soi-même et par les autres. Au même titre qu'une maladie grave ou que la perte d'un proche disparu ou parti, l'échec social confronte celui qui le vit au constat de sa propre impuissance à se préserver de la douleur, de la perte, du malheur. Cette souffrance-là est de nature narcissique. »** Soins psychiques et précarité Marcel Sassolas

**"La souffrance psychique est un concept qui a été individualisé pour rassembler les dysfonctionnements psychoaffectifs qui n'entrent pas dans le cadre des troubles mentaux caractérisés. Il ne s'agit pas ici d'une clinique d'une pathologie mentale.**

**Jean Maisondieu dans « La Fabrique des exclus » décrit la souffrance psychique comme un syndrome d'exclusion : "Le syndrome d'exclusion est donc un mélange de honte et de désespérance qui conduit l'exclu à la mise en panne de son affectivité et de ses facultés cognitives pour survivre à défaut de vivre."(1)**

**Le Rapport du groupe de travail mis en place par le secrétaire d'Etat à la lutte contre la précarité et l'exclusion sous la direction de Philippe Jean Parquet en 2003, reprend une liste de symptômes caractéristiques de la souffrance psychique :**

- "Perte diversifiée de la palette des conduites adaptatives
- Incapacité à se projeter dans l'avenir
- Incapacité à utiliser les compétences antérieurement acquises
- Inscription dans le temps de l'instant

- Incapacité d'utiliser les liens sociaux antérieurement construits
  - Incapacité de nouer de nouvelles relations affectives et sociales stables et diversifiées
  - Solitude affective, sociale et relationnelle
  - Perte de la notion d'interdépendance avec les personnes et les groupes comme par exemple la famille
  - Perte de l'initiative relationnelle
  - Incapacité à imaginer les demandes d'aides nécessaires par incapacité à ressentir les besoins sanitaires et sociaux
  - Incapacité à imaginer que la situation puisse changer à partir d'aides extérieures vu la désactivation des compétences antérieurement acquises : inéluctabilité
  - Disparition des capacités d'initiative, réduction aux seules réponses à la proposition immédiate.
- 

### **Définition des ASV Parisiens:**

La définition suivante de la Santé psychosociale, se référant à l'Institut National de Santé Publique du Québec est alors apparue comme pertinente : « *la santé psychosociale ou mentale se réfère à des conditions et des événements associés au bien-être psychologique et à l'épanouissement des individus* ». Elle renvoie à une promotion positive de la santé mentale avec la prise en considération de l'environnement, des déterminants sociaux (économiques, familiaux, culturels) et de leur impact sur le bien-être des habitants. Il s'agit donc de s'inscrire dans une dynamique non pas centrée sur le soin, mais plutôt sur la prévention et sur l'articulation avec les structures de soins.