

TROUBLES MENTAUX

Aide-mémoire N°396

Octobre 2015

Principaux faits

- Il existe toute une gamme de troubles mentaux, qui se manifestent sous des formes différentes. Ils se caractérisent généralement par un ensemble anormal de pensées, de perceptions, d'émotions, de comportements et de relations avec autrui.
 - Parmi les troubles mentaux figurent: la dépression, les troubles affectifs bipolaires, la schizophrénie et autres psychoses, la démence, la déficience intellectuelle et les troubles du développement, y compris l'autisme.
 - On dispose de stratégies efficaces pour prévenir les troubles mentaux comme la dépression.
 - Il existe des traitements valables contre les troubles mentaux et des moyens pour alléger les souffrances qu'ils provoquent.
 - L'accès à des services de soins de santé et à des services sociaux capables de dispenser un traitement et de prodiguer un soutien social est un point décisif.
-

La charge des troubles mentaux continue de croître et d'avoir une forte incidence sur la santé ainsi que des conséquences majeures sur le plan social, économique et des droits de l'homme dans tous les pays du monde.

Dépression

La dépression est un trouble mental courant et l'une des principales causes de handicap dans le monde. À l'échelle planétaire, près de 350 millions de personnes de tous âges en souffrent. Les femmes sont plus touchées que les hommes à cet égard.

La dépression se caractérise par de la tristesse, une perte d'intérêt ou de la notion de plaisir, des sentiments de culpabilité ou de dévalorisation de soi, un sommeil ou un appétit perturbé, de la fatigue et des problèmes de concentration. Les personnes touchées peuvent aussi éprouver de multiples douleurs physiques sans cause apparente.

La dépression peut être durable ou récurrente, entraver sensiblement l'aptitude à travailler ou étudier et à faire face à la vie quotidienne. Au stade le plus grave, la dépression peut conduire au suicide.

Les programmes de prévention ont prouvé qu'ils étaient à même d'amoinrir l'état dépressif des enfants (par exemple moyennant une protection et un soutien psychologique suite à des violences physiques ou à des abus sexuels) et des adultes (moyennant une assistance psychosociale après une catastrophe ou un conflit).

Il existe aussi des traitements efficaces. Une dépression d'intensité légère à modérée peut être valablement traitée à l'aide de thérapies basées sur la parole, comme la thérapie comportementale et cognitive ou la psychothérapie. Les antidépresseurs peuvent être appropriés pour traiter une dépression d'intensité modérée à sévère, mais ne s'imposent pas comme le traitement de première intention pour les cas de dépression légère.

Ils ne devraient pas servir à traiter la dépression chez l'enfant et ne constituent pas le traitement de première intention pour les adolescents, auxquels ils devraient être prescrits avec prudence.

La prise en charge de la dépression doit inclure les aspects psychosociaux, y compris l'identification des facteurs de stress – problèmes financiers, difficultés au travail ou violences physiques ou mentales, ainsi que les sources de soutien comme les membres de la famille et les amis. Le maintien ou la réactivation des réseaux sociaux et des activités sociales est un élément important.

Trouble affectif bipolaire

Ce trouble touche environ 60 millions de personnes à travers le monde. Il se caractérise par des épisodes maniaque dépressifs entrecoupés par des périodes d'humeur normale. Les épisodes maniaques correspondent à une période où l'humeur est élevée, irritable, à une hyperactivité, un important débit de parole, une estime de soi exagérée et une diminution des besoins de sommeil.

Les personnes n'ayant pas de troubles maniaques mais connaissant des épisodes dépressifs sont aussi classées dans la catégorie des patients atteints de trouble bipolaire.

On dispose de traitements efficaces pour juguler la phase aiguë du trouble bipolaire et prévenir les rechutes. Ce sont des produits qui stabilisent l'humeur. Le soutien psychosocial est un volet décisif du traitement.

Schizophrénie et autres psychoses

La schizophrénie est un trouble mental grave, qui touche environ 21 millions de personnes dans le monde. Les psychoses, dont la schizophrénie, se caractérisent par une distorsion de la pensée, des perceptions, des émotions, du langage, du sentiment de soi et du comportement.

Les expériences délirantes courantes sont faites d'hallucinations (perceptions auditives, visuelles ou autres perceptions sensorielles sans objet) et de délires (convictions ou suspicions inébranlables malgré l'existence de preuves contraires). Les personnes touchées peuvent avoir des difficultés à travailler ou à étudier normalement.

La stigmatisation et la discrimination peuvent se traduire par un manque d'accès aux services de santé et aux services sociaux. En outre, les personnes atteintes de psychose sont très exposées aux violations des droits de l'homme, comme l'internement à long terme dans un établissement psychiatrique.

La schizophrénie démarre en général à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Les médicaments et le soutien psychosocial sont un traitement efficace grâce auquel les personnes touchées peuvent mener une vie productive, s'intégrer à la société.

L'accompagnement dans la vie quotidienne, l'assistance pour le logement et les emplois protégés peuvent aider les personnes atteintes de troubles mentaux graves, dont la schizophrénie, à aller mieux dans la mesure où elles ont souvent des difficultés à obtenir ou à conserver un emploi normal ou un logement.

Démence

La démence touche 47,5 millions de personnes à travers le monde. Elle est généralement de nature chronique ou progressive et se caractérise par une détérioration de la fonction cognitive (c'est à dire de l'aptitude à penser) au-delà de ce qui peut être considéré comme le vieillissement normal.

Elle affecte la mémoire, la réflexion, l'orientation, la compréhension, le calcul, la capacité d'apprentissage, le langage et le jugement. La dégradation de la fonction cognitive s'accompagne généralement ou est occasionnellement précédée d'une détérioration du contrôle émotionnel, du comportement social ou de la motivation.

La démence est provoquée par toute une gamme de maladies et de lésions qui affectent le cerveau, comme la maladie d'Alzheimer ou l'accident vasculaire cérébral.

Bien qu'il n'y ait actuellement aucun traitement disponible pour soigner la démence ou freiner son évolution, de nombreux protocoles se trouvent actuellement à divers stades d'essais cliniques. On peut néanmoins agir avec force pour soutenir et améliorer la vie des malades aussi bien que celle des soignants et des familles.

Troubles du développement, y compris l'autisme

La notion de trouble du développement est un terme générique qui désigne la déficience intellectuelle et les troubles envahissants du développement, dont l'autisme. Les troubles du développement débutent habituellement pendant l'enfance mais ont tendance à persister à l'âge adulte, provoquant une altération ou un retard des fonctions liées à la maturation du système nerveux central. Ils se manifestent généralement en continu, non par périodes de rémission et de rechute qui caractérisent beaucoup d'autres troubles mentaux.

La déficience intellectuelle se caractérise par l'altération des aptitudes figurant d'un bout à l'autre du spectre de développement comme le fonctionnement cognitif et le comportement adaptatif. Une intelligence inférieure diminue l'aptitude à s'adapter aux exigences quotidiennes de la vie.

Les symptômes des troubles envahissants du développement, comme l'autisme, se traduisent par l'altération du comportement social, de la communication et du langage, et par la modicité des centres d'intérêts et des activités, sont spécifiques à la personne et répétitifs.

Les troubles du développement remontent souvent au bas âge ou à la petite enfance. Les personnes affectées manifestent occasionnellement un certain degré de déficience intellectuelle.

La participation de la famille aux soins dispensés aux personnes qui présentent des troubles du développement est très importante. Savoir ce qui provoque chez elles aussi bien la détresse que le bien être est un élément thérapeutique de premier plan, de même que trouver l'environnement le plus propice à un meilleur apprentissage.

Structurer les activités quotidiennes permet d'éviter un stress inutile en instaurant des plages horaires régulières pour prendre les repas, jouer, apprendre, être au contact des autres et dormir. Il faut que les services de santé suivent périodiquement les enfants et les adultes présentant des troubles du développement, ainsi que leurs soignants.

La communauté au sens large a un rôle à jouer pour respecter les droits et les besoins des personnes handicapées.

Qui est exposé aux troubles mentaux?

Les déterminants de la santé mentale et des troubles mentaux comprennent non seulement des qualités individuelles comme l'aptitude à gérer ses pensées, ses émotions, son comportement et ses échanges avec autrui, mais aussi des facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux comme les politiques nationales, la protection sociale, le niveau de vie, les conditions de travail et le soutien communautaire.

Le stress, la génétique, la nutrition, les infections périnatales et l'exposition aux risques environnementaux sont aussi des facteurs qui peuvent contribuer aux troubles mentaux.

Santé et soutien

Les systèmes de santé n'ont pas encore réagi de manière adéquate face à la charge que représentent les troubles mentaux. De ce fait, il y a un décalage énorme dans le monde entre le besoin de traitement et sa mise à disposition. Dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, 76% à 85% des personnes souffrant de troubles mentaux ne sont pas prises en charge pour cette pathologie. Dans les pays à revenu élevé, 35% à 50% des personnes touchées se trouvent dans la même situation.

La piètre qualité des soins dispensés à bon nombre de personnes sous traitement est un autre problème qui aggrave la situation.

Outre l'appui fourni par les services de soins de santé, les personnes souffrant d'une maladie mentale nécessitent un soutien social et des soins en rapport. Elles ont souvent besoin d'aide pour accéder à des programmes éducatifs qui correspondent à leurs besoins et pour trouver un emploi ou un logement qui leur permettrait de vivre et d'être actives dans leur communauté locale.

Action de l'OMS

Le Plan d'action global de l'OMS pour la santé mentale 2013 2020, approuvé par l'Assemblée mondiale de la Santé en 2013, reconnaît le rôle essentiel de la santé mentale dans la réalisation de l'objectif de la santé pour tous. Ce Plan définit quatre objectifs principaux :

- parvenir à un leadership et à une gouvernance plus efficaces dans le domaine de la santé mentale;
- fournir des services de santé mentale et des services de protection sociale complets, intégrés et répondant aux besoins dans un cadre communautaire;
- mettre en œuvre des stratégies de promotion et de prévention; et
- renforcer les systèmes d'information, réunir davantage de données factuelles et développer la recherche.