**La détresse psychologique**

Les troubles mentaux et les dépendances sont des maux invisibles qui touchent de plus en plus de Canadiens et dont personne n’est à l’abri. En effet, un Canadien sur cinq souffrira d’une maladie mentale au cours de sa vie selon Statistiques Canada. Nous nous pencherons aujourd’hui sur la détresse psychologique. En effet, nous observons que la détresse psychologique est en hausse depuis quelques mois en raison de la survenue de la pandémie COVID-19. Nous reviendrons un peu plus tard sur les conséquences qu’ont eu l’éclosion de la pandémie et le confinement qui nous a été imposé pour freiner la propagation du virus.

Tout d’abord, définissons ce qu’est la détresse psychologique.

**Définition**

Selon l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté » (OMS, 2007). En d’autres termes, une bonne santé mentale est un état psychologique agréable qui permet de fonctionner et de surmonter les problèmes, c’est-à-dire assumer ses multiples rôles dans la société (ex. : conjoint, parent, ami, employé).

La détresse psychologique n’est pas classifiée comme un trouble psychiatrique, mais elle est considérée comme un problème de santé mentale. Une personne qui souffre de détresse psychologique démontre des signes de stress important, d’anxiété et/ou des symptômes dépressifs qui apparaissent à la suite d’un ou plusieurs événements stressants et sans aucun autre diagnostic de maladies mentales. Les symptômes sont souvent transitoires, car ils sont relatifs aux bouleversements vécus en réaction aux événements de vie survenus.

Dans la majorité des cas, les personnes en détresse psychologique ne présentent pas de maladie psychiatrique et n'en présenteront jamais (European Commission, 2004).

Toutefois, mal repérée ou mal accompagnée, la détresse psychologique peut faire basculer la personne dans une maladie ou multiplier les difficultés sociales.

La détresse psychologique peut être définie de différentes façons.

Selon Ridner (2004), elle se caractérise par la présence d’un état émotionnel négatif et d’un inconfort temporaire ou permanent. Toujours selon cet auteur, l’individu en détresse a généralement la perception d’être incapable de faire face à ses difficultés.

Pour leur part, Ward, Blanchard et Bolivar (2008) définissent la détresse comme un état émotionnel négatif résultant d’une exposition prolongée à un stresseur ou à une accumulation de stresseurs.

Un autre auteur, Horwitz (2007), aborde l’évolution de la détresse psychologique dans le temps. Horwitz (2007) considère la détresse comme un état émotionnel transitoire en réponse à un stresseur ; si cet état perdure dans le temps, il peut devenir pathologique (p.ex. dépression).

Tel que l’illustrent ces différentes définitions présentement, dans la littérature, il n’existe pas de consensus quant à la façon de définir la détresse psychologique et les symptômes y étant associés (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2006; Ridner, 2004).

**Dans l’ensemble, lorsque le terme détresse psychologique est utilisé, cela réfère généralement à un état émotionnel inconfortable, résultant d’une demande préjudiciable temporaire ou permanente, d’un ou de plusieurs stresseurs. Cet état peut être caractérisé par des symptômes d’anxiété, de dépression ou d’épuisement** (Barlow, Durand, Lalumiere, & Stewart, 2005; Dyrbye et al., 2006; Ridner, 2004).

Il existe une différence entre la détresse psychologique et le trouble mental dans les raisons associées au maintien des difficultés. Comparativement aux troubles mentaux, le terme détresse psychologique met davantage l’accent sur les stresseurs environnementaux (Ridner, 2005; Horwitz, 2007).

Dans le cas des troubles mentaux, une problématique psychologique propre à l’individu est en cause, et ce, indépendamment de l’évènement précipitant qui peut être sociale, psychologique ou biologique (Horwitz, 2007). En revanche, la détresse psychologique se maintient dans le temps à cause des facteurs de stress primaires et secondaires; si le ou les stresseurs diminuent, la détresse psychologique diminuera.

La détresse psychologique n’est pas un trouble, car elle émerge et persiste en même temps que des situations stressantes externes. De plus, les troubles mentaux constituent des catégories tandis que la détresse psychologique est un construit plus large qui peut être vu sur un continuum (Horwitz, 2007).

Pour mesurer le niveau de détresse psychologique, Statistique Canada utilise l’Indice de Détresse Psychologique de Santé Québec (IDPSQ) dans le cadre de ses enquêtes sur la santé des populations. Cet outil est également utilisé par les chercheurs et les professionnels pour évaluer le degré de la détresse psychologique observée.

**Prévalence / Statistiques**

La détresse psychologique est un phénomène très prévalent au sein de la population canadienne. En effet, plus de 20% des Canadiens de 15 ans et plus rapportent vivre de la détresse psychologique. Au Québec, le taux de détresse psychologique se chiffre à près de 30% dans la population active, c’est-à-dire qui occupe un emploi.

**Conséquences sociologiques :**

La détresse psychologique s’avère d’une importance de premier plan, non seulement en raison de sa prévalence, mais également parce qu’elle affecte la vie quotidienne et le bien-être économique des personnes qui en souffrent.

Elle constitue une souffrance psychologique qui rend pénible et difficile le cours de l’existence. Elle est également associée au développement de problèmes physiologiques (ex. insomnie, hausse de la pression artérielle) et comportementaux (ex. isolement, agressivité, consommation abusive d’alcool). Enfin, les personnes qui souffrent de détresse psychologique sont plus susceptibles de perdre leur emploi (Lerner et al., 2008) et éprouvent plus de difficultés à réintégrer le marché du travail, ce qui contribue à dégrader leurs conditions socio-économiques (OCDE, 2012) et augmenter les niveaux de stress.

**Signes**

Comment peut-on reconnaître la détresse psychologique de façon plus concrète ?

Les symptômes de la détresse psychologique se déclinent en 4 axes :

* Physique
* Cognitif
* Émotif
* Comportemental

Les symptômes doivent modifier le comportement et les habitudes de la personne depuis au moins 2 semaines. Vous remarquez donc qu’elle a changé, qu’elle n’est plus comme avant. À la limite, vous ne la reconnaissez plus.

Portez donc une attention particulière aux signes suivants :

| Physique | Cognitif | Émotif | Comportemental |
| --- | --- | --- | --- |
| * Fatigue
* Nervosité
* Maux de dos
* Maux de tête
* Sensation de lourdeur dans la poitrine ou l’estomac
* Accélération des battements du cœur
* Tensions musculaires
* Insomnie
* Perte ou gain de poids
 | * Difficultés à prendre des décisions
* Problèmes de concentration et de mémoire

|  |
| --- |
| * Distraction (faire des oublis, avoir des problèmes de concentration et d'attention)
 |

* Discours moins articulé

|  |
| --- |
| * Pessimisme (envisager l'avenir de façon négative)
 |
| * Cauchemars
 |
| * Méfiance
 |

 | * Irritabilité
* Anxiété
* Dépression
* Colère
* Agressivité
* Diminution de l’estime de soi

|  |
| --- |
| * Excitabilité
 |

 | * Disputes, agressivité
* Sautes d’humeur
* Isolement
* Attitude rigide
* Passivité
* Abus de café, d’alcool, de drogues ou de médicaments

  |

|  |
| --- |
| **N.B.** **Pour éviter les faux positifs, ces signes doivent s'observer à la suite de changements notables observés durant une courte période de temps.** De façon générale, les chercheurs reconnaissent à la détresse psychologique cinq (5) caractéristiques majeures :1. La tristesse : une émotion désagréable et douloureuse ; « Être au bord des larmes » ;2. L’irritabilité : une sensibilité accrue et de vives réactions aux éléments de l’environnement ; « Avoir les nerfs à fleur de peau » ;3. Le découragement : une fatigue démesurée, un sentiment de désespoir et d’impuissance ; « Tout semble une montagne » ;4. La dévalorisation de soi : une remise en question de sa propre valeur, une auto-dépréciation de ses qualités et capacités et une perte d’estime de soi ; Se sentir comme si l’on était « moins que rien », comme si l’on était « bon à rien » ;5. L’anxiété : des inquiétudes et des craintes face à ce que réserve l’avenir ; Sans cesse « craindre le pire ». |

Gardez en tête que plus vous serez apte à reconnaître les signes avant-coureurs de détresse psychologique, plus il vous sera facile de tendre la main à l’un de vos proches qui en souffre.

Car il ne faut pas prendre la détresse psychologique à la légère. Si on ne la diagnostique pas ou si on ne la traite pas adéquatement, la personne peut se retrouver dans une spirale de maladies mentales et de difficultés d’adaptation.

En effet, à partir des données collectées par l’Institut de la statistique du Québec, les chercheurs ont mis en évidence la relation entre la détresse psychologique et les comportements liés à la santé. Leurs résultats montrent notamment que parmi les personnes souffrant de détresse psychologique ou de symptômes dépressifs : 50 % consommaient des psychotropes (médicaments pour réduire l’anxiété, pour aider à dormir ou pour remonter le moral, par exemple, des antidépresseurs) ; 53,9 % avaient consulté un(e) professionnel (le) de la santé mentale au cours des 12 derniers mois et ; 42,2 % s’étaient absentés au travail en raison de leur état de santé mentale.

En somme, la détresse psychologique s'articule très souvent autour d'un tableau clinique fait d'anxiété et de dépression.

**- Anxiété**

L'anxiété n'est pas un phénomène pathologique en soi, et elle s'inscrit dans le registre émotionnel humain normal. L'anxiété, liée à des stress de la vie comme les difficultés professionnelles, financières, familiales ou les maladies, est légitime et compréhensible. La limite entre le normal et le pathologique est toujours difficile à tracer, mais on peut considérer qu'il existe de véritables « maladies de l'anxiété », qui sont surtout caractérisées par la persistance dans le temps de leurs manifestations et par leur retentissement dans la vie du sujet (souffrance subjective, handicap social ou professionnel par exemple) en développant d'autres pathologies.

L’anxiété pathologique est reconnaissable par son aspect envahissant. Lorsque l'anxiété devient excessive, elle peut être classifiée sous le terme de trouble de l'anxiété. L'intensité et le raisonnement derrière l'anxiété déterminent si c'est une réaction normale ou anormale.

**- Dépression**

Le terme dépression provient du latin « depressio », qui veut dire enfoncement. C'est autour du XIXe siècle que le terme est apparu dans son usage psychologique. Le terme dépression recouvre au moins trois significations. Il peut se rapporter à un symptôme, un syndrome ou une entité nosologique qui se manifeste par une perte durable de l'élan vital (lassitude, dépréciation de soi, pessimisme).

**- Définition élargie**

La dépression caractérise essentiellement un état de perte de motivation ou d'élan vital chez un individu, associé ou non à différents symptômes (l’anhédonie par exemple (la perte de plaisir). La dépression est une véritable maladie qui se caractérise notamment par une grande tristesse, un sentiment de désespoir et l'impression de ne pas avoir de valeur en tant qu'individu. Les symptômes les plus caractéristiques sont une perte d'espoir, de l'envie, d'estime de soi. D'autres signes peuvent survenir, tels que l'angoisse, la fatigue, la tristesse, des pensées négatives, des idées noires, des intentions suicidaires.

La dépression est un trouble mental courant se caractérisant par une tristesse de l'humeur, une perte d'intérêt pour toute activité et une baisse d'énergie. Elle se distingue des changements de l'humeur qui font normalement partie de la vie par son degré de gravité, ses symptômes et la durée des troubles.

**- Facteurs de risque**

Les facteurs psychosociaux et environnementaux peuvent parfois prédisposer ou précipiter la dépression. La manifestation de symptômes dépressifs peut provenir d'une perte de repères sollicitant davantage de capacités d'adaptation. Il existe une relation entre niveau élevé de facteurs de stress et déclenchement d'une détresse psychologique ou d’une dépression.

Les conditions de vie et les événements marquants, avec leurs conséquences sur le niveau de stress, peuvent avoir une incidence plus importante sur l’équilibre mental. Il faut compter également certains facteurs génétiques décelables, par exemple, lorsque des parents proches ont souffert de dépression. Le contexte social, la pauvreté, les responsabilités envers des parents vieillissants, l’isolement, le manque de soutien informel de groupe ou individuel et l’exclusion ont un impact sur la santé mentale des individus. Les événements de la vie, les tensions au quotidien, la faible estime de soi, les surcharges de travail, les mauvais traitements, les difficultés et les abus économiques, la précarité d’emploi, le harcèlement et la violence contribuent aussi à fragiliser ou tout au moins à éprouver la santé mentale.

Les facteurs toxiques tels que l’alcool et les drogues jouent également un rôle non négligeable dans l'apparition de la dépression. Les signes dépressifs sont fréquents lors d'un sevrage de certains toxiques comme l'alcool, le tabac, le cannabis ou l'héroïne.

Si les symptômes s’installent sur une période de plusieurs semaines, il est préférable d’en parler avec une personne proche et, au besoin, de faire appel à une ressource professionnelle : médecin, infirmière, thérapeute en relation d’aide, psychologue, psychothérapeute, ressource alternative en santé mentale, un travailleur ou une travailleuse sociale, etc. L’important est de ne pas rester seule avec sa souffrance. Certaines mesures peuvent être mises en place afin d’aider à prévenir les problèmes de santé mentale en général.

**L’importance du soutien social comme facteur de protection**

De nombreuses études sont documentées sur l’importance du soutien social pour la santé et le bien-être. Le soutien social a pour effet de réduire directement ou indirectement les effets néfastes du stress et des situations de vie difficiles. Un réseau de soutien social insuffisant constitue en soi un important facteur de risque pour la dépression et l’anxiété. Sans un soutien adéquat, sans la présence de personnes significatives à qui se confier, la personne faisant face à des difficultés ou à un stress important, risque de voir son niveau de détresse psychologique augmenter. Partager ses préoccupations et ses inquiétudes aide à prendre du recul et facilite l’identification de pistes de solution.

**Comment interagir – chercher de l’aide**

Si vous soupçonnez l’un de vos proches d’être aux prises avec des problèmes graves, n’hésitez pas à en parler et à faire appel à l’aide nécessaire. Une intervention précoce conjuguée à des soins appropriés peuvent réellement changer la donne.

*Votre attitude compte pour beaucoup !*

Pour que votre proche admette qu’il souffre de détresse psychologique, vous devez instaurer un climat de confiance propice à la discussion.

Commencez par trouver le bon moment et le bon lieu. Si votre proche est très occupé par une autre tâche, inutile d’amorcer la conversation. Sa tête est ailleurs.

**Favorisez le dialogue**

Il est toujours préférable de parler au « je ». Ainsi, vos propos risquent moins d’être interprétés comme un jugement et sembleront moins accusateurs pour l’autre.

Ne prenez pas de détours inutiles et faites-lui part de votre inquiétude en lui donnant des exemples de son changement de comportement. Demandez-lui directement ce qui ne va pas.

**Ouvrez grand vos oreilles**

Ici, la qualité de votre écoute est primordiale.

Même si vous cherchez des réponses à vos questions, respectez les silences, les incohérences, les sentiments que vit votre proche.

En vous mettant au service de ses confidences, vous allez l’encourager à exprimer librement ce qui n’est pas toujours facile à articuler.

**Faites preuve d’ouverture d’esprit**

Il est possible que les confidences de votre proche vous bousculent ou vous touchent énormément. Gardez votre calme et laissez de côté vos jugements personnels.

En aucun cas, il ne faut minimiser ce que ressent l’autre (surtout s’il a des pensées suicidaires) ou faire la morale, par exemple en lui disant : « Prends-toi en main! Il y a des gens qui ont vécu des événements pires que ça! »

Chacun a sa propre façon de réagir face aux événements et il faut le respecter.

**Brisez la solitude**

La détresse psychologique entraîne son lot d’isolement et de solitude.

N’oubliez pas que les préjugés envers les personnes qui souffrent d’une maladie mentale persistent, même aujourd’hui.

En venant en aide à votre proche, vous brisez ce cercle vicieux et un premier pas vers la guérison s’amorce.

Rassurez l’autre. Dites-lui qu’il n’est plus seul et qu’il peut compter sur vous. Ce soutien est vital dans un moment de détresse psychologique.

Et maintenant, que faire?

**Ne jouez pas à l’apprenti psychologue**

Peu importe ce dont souffre la personne à qui vous souhaitez venir en aide, ne vous improvisez pas psychologue. Il faut des années d’études et d’expérience pour intervenir auprès d’une personne en difficulté psychologique.

Cela est surtout vrai si votre proche a des pensées suicidaires. Il faut absolument vous assurer qu’elle est aidée par un professionnel.

Ces professionnels de la santé ont le détachement émotif nécessaire pour aider votre proche, tandis que vous risquez justement d’être trop intimement lié à cette personne pour bien lui venir en aide.

Votre rôle consiste plutôt à lui suggérer de faire appel à une ressource d’aide compétente et à l’accompagner dans sa démarche.

**Ne flanchez pas !**

Plus la personne est proche de vous, plus vous risquez d’être touché par les effets indirects de sa détresse psychologique.

Il est donc essentiel de respecter vos limites et de les exprimer ouvertement à votre proche.

Oui, vous souhaitez l’aider, mais il ne faut pas que sa détresse psychologique ait un effet domino sur vous. Vous devez aussi prendre soin de vous.

Si vous ressentez de la détresse, il ne faut pas hésiter à demander de l’aide.

**CHERCHER DE L’AIDE :**

* Ne pas rester seule avec sa souffrance, en parler, partager ses états d’âme risque de faire énormément de bien. Ce partage peut se faire avec des proches, des parents ou toutes autres personnes significatives et susceptibles d’apporter un soutien et une écoute.
* Fréquenter votre association ou une autre ressource afin de briser l’isolement, rencontrer d’autres personnes qui partagent des intérêts communs et échanger avec elles. Partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables peut aider à trouver une solution.
* Se renseigner sur les différents services offerts dans le quartier, dont ceux du CLSC.
* Consulter une thérapeute (psychologue, travailleuse sociale, naturopathe, homéopathe, etc.).
* Téléphoner à un centre ou à une ligne d’écoute.

**TRAITER LES CAUSES POSSIBLES :**

* Consulter un médecin ou un thérapeute afin d’effectuer un bilan de santé complet, incluant des analyses biochimiques. Certaines conditions médicales peuvent entraîner des changements de l’humeur.
* Consulter en acupuncture, en naturopathie ou en homéopathie si l’une de ces approches vous intéresse. Plusieurs de ces approches ont fait leurs preuves pour traiter les affections émotionnelles.

**Quoi faire au quotidien ; BOUGER et MANGER :**

* Pratiquer une activité physique, même facile et simple, comme faire du ménage ou une marche rapide pendant 20 minutes, le plus régulièrement possible et idéalement chaque jour.
* S’adonner à la relaxation, à la méditation, au Qi Gong, au taiji quan (tai-chi). L’activité physique et les exercices énergétiques sont un moyen efficace de diminuer le stress et l’anxiété. Un stress chronique peut engendrer un épuisement des ressources et divers problèmes de santé. Pour réussir à maintenir sa motivation, il est préférable de commencer graduellement, à son rythme, d’adopter un type d’exercice qui convient et qui procure du plaisir.
* Bouger, mais s’assurer aussi d’avoir le carburant nécessaire pour le faire !
* Manger sainement, ne pas sauter de repas, s’assurer d’un apport suffisant en oméga-3 et en vitamine D.

**GRANDIR À TRAVERS CETTE EXPÉRIENCE :**

• Apprendre à exprimer de façon constructive et sécuritaire sa colère, sa peine, sa joie ou sa peur.

• Mieux se connaître et se faire plaisir sans chercher la perfection. Identifier ses points forts et ses points faibles, établir ses limites, avoir des attentes réalistes envers soi-même.

* Identifier ce qui nous rend heureuse, trouver un équilibre entre ce que l’on peut et ce que l’on ne peut pas changer en soi.

Dans la mesure du possible, adopter une stratégie globale. Par exemple, s’accorder du temps, modifier graduellement son alimentation, intégrer l’activité physique à sa vie, consulter différentes ressources professionnelles en santé, et chercher de l’aide pour comprendre sa situation.