

## Les principaux signes d'un trouble de santé mentale

Plusieurs signes peuvent être indicateurs de la présence d'un trouble de santé mentale. Cette liste d'indicateurs est présentée à titre informatif.

- Manger ou dormir trop ou très peu ;
- S'éloigner et s'isoler des autres ou de ses activités habituelles ;
- Avoir peu ou pas d'énergie ;
- Se sentir vide, à plat ou ne rien aimer ;
- Avoir des douleurs inexplicables ;
- Se sentir impuissant ou désespéré ;
- Fumer, boire ou consommer des drogues plus qu'à l'habitude ;
- Se sentir plus confus, distrait, irritable, en colère, inquiet ou craintif qu'à l'habitude ;
- Crier ou se battre avec sa famille et ses amis ;
- Avoir des sautes d'humeur intenses qui causent des conflits dans les relations ;
- Avoir des pensées envahissantes ou des souvenirs que l'on ne peut se sortir de la tête ;
- Entendre des voix ou croire des choses qui ne sont pas vraies ;
- Penser à se faire du mal ou à faire du mal aux autres ;
- Être incapable d'effectuer des tâches quotidiennes comme prendre soin des enfants ou aller au travail ou à l'école ;

*Un trouble de santé mentale est la combinaison d'un ensemble de symptômes qui génère des difficultés marquées de fonctionnement et une détresse significative.*

Ces difficultés de fonctionnement peuvent être circonscrites à un domaine de la vie ou être présentes dans plusieurs, selon le trouble et sa sévérité. Contrairement à certains préjugés liés à la santé mentale, **la majorité des personnes qui ont un trouble de santé**

**mentale fonctionnent très bien** dans plusieurs sphères de leur vie, ont de belles qualités et ont des ressources à partager.

**Le simple fait de sentir des émotions ou d'avoir des comportements, des pensées ou des caractéristiques qui sortent des normes culturelles ou sociales ne constitue pas un trouble de santé mentale.** C'est lorsque ces comportements, ces pensées ou ces émotions nuisent au fonctionnement d'une personne ou s'ils génèrent de la détresse qu'ils peuvent être problématiques.

Tout le monde peut être touché par un problème de santé mentale, prenons soin de notre santé mentale!