

- Que sont les troubles mentaux?
- Qu'est-ce que la toxicomanie ou la dépendance? *
- La dépression
- Le trouble affectif bipolaire
- La dépression du postpartum
- Le trouble affectif saisonnier
- Les troubles d'anxiété
- Le trouble obsessionnel-compulsif
- Le trouble de stress post-traumatique
- Le trouble de panique
- La schizophrénie
- Troubles de l'alimentation et image corporelle
- Maladie d'Alzheimer et autres formes de démence
- Troubles concomitants: troubles mentaux et problèmes de toxicomanie
- Ensemble des troubles causés par le syndrome alcoolique fœtal *
- Le tabac
- Suicidé : reconnaître les signes avertisseurs
- Traitement pour troubles mentaux *
- Traitements complémentaires et parallèles pour troubles mentaux *
- Traitements en matière de toxicomanie *
- Comment se rétablir de troubles mentaux
- Dépendances et prévention des rechutes
- Réduire les dommages
- Prévenir les dépendances
- Parvenir à une santé mentale positive
- Stress
- Troubles mentaux et dépendance en milieu de travail
- Problèmes de santé mentale et de dépendances chez les aînés *
- Troubles mentaux chez les enfants et les jeunes *
- L'abus d'alcool ou d'autres drogues chez les jeunes *
- Violence sexuelle envers les enfants: un problème de santé mentale *
- Stigmatisation et discrimination entourant les troubles de santé mentale et les dépendances
- Différences culturelles et problèmes de santé mentale et de dépendances *
- Chômage, santé mentale et dépendances
- Logements pour les personnes souffrant de troubles mentaux et de dépendances *
- Coûts économiques des troubles mentaux et des dépendances
- Coûts personnels des troubles mentaux et des dépendances
- Relations entre les troubles mentaux, la toxicomanie ou l'alcoolisme et la question de la violence *
- Que faire en cas de crises et d'urgences touchant à la santé mentale *
- Troubles de santé mentale : quelle aide la famille et les amis peuvent-ils apporter? *
- Comment obtenir de l'aide pour des troubles de santé mentale *
- Comment obtenir de l'aide en cas de problèmes de toxicomanie *

* En français!

Traitements complémentaires et parallèles pour troubles mentaux

• Alternative Treatments for Mental Disorders •

En Colombie-Britannique, les médecins prescrivent habituellement des médicaments pour les personnes souffrant de dépression, de troubles anxieux et autres problèmes de santé mentale. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), cependant, les médicaments ne constituent pas la seule option pour traiter des troubles de santé mentale.

« Nous encourageons les personnes atteintes de maladies mentales à explorer les voies traditionnelles ainsi que non traditionnelles. », indique Mme Grainne Holman du Service de promotion de la santé (Health Promotion Department) de la section de Vancouver-Burnaby de l'Association. « En effet, certaines personnes atteintes de troubles dépressifs majeurs constatent que les antidépresseurs et/ou la thérapie cognitive constituent le meilleur remède. Par ailleurs, d'autres qui souffrent de dépression moins prononcée, se sentent quelquefois mieux en faisant régulièrement de l'exercice ou en changeant de régime, par exemple. » Ainsi la thérapie cognitive est basée sur des recherches qui démontrent que les sujets peuvent modifier leurs émotions et même bénéficier d'une amélioration de leurs symptômes lorsqu'ils réévaluent leurs attitudes, leurs mécanismes de pensées et leurs interprétations des événements.

Sans recommander de thérapie spécifique, Mme Holman déclare que nombre de personnes ayant des besoins au chapitre de leur santé mentale découvrent que des traitements complémentaires et parallèles, de la rétroaction biologique à la musicothérapie, peuvent ramener la tranquillité d'esprit. Mme Holman ajoute que les gens doivent connaître l'existence de cette médecine douce, mais ajoute une mise en garde : « Les intéressés ont aussi besoin de savoir comment évaluer l'information existante sur l'efficacité de ces méthodes, et sur la présence d'effets négatifs qui peuvent survenir quand on conjugue la médecine douce et la médecine traditionnelle. »

Une biologiste de 30 ans, Jane, qui ne voulait pas que son véritable nom soit utilisé, prend 900 mg par jour de millepertuis commun, une plante qui, depuis des décennies, est régulièrement prescrite pour la dépression en Allemagne. Une vaste revue récente des recherches indique que la plante peut remédier à des symptômes physiques de dépression clinique. En outre, les données montrent que les consommateurs ont légèrement moins tendance à s'arrêter de prendre le millepertuis commun que d'autres antidépresseurs comme l'ISRS. De nombreux essais sur la sécurité ont été effectués sur les interactions possibles entre la plante et les médicaments ainsi que sur les effets secondaires. Les résultats indiquent que cette plante peut être consommée sans danger pour la santé sous la supervision d'un médecin.

En effet, on a rapporté très peu d'effets secondaires ou d'interactions.

Les consommateurs devraient également savoir que la concentration des ingrédients actifs dans les formules d'origine végétale peut changer d'un fabricant à l'autre. Il est, par conséquent, recommandé de suivre les conseils d'un naturopathe au sujet des marques les plus dignes de confiance pour une application spécifique. Jane dit qu'elle est en faveur de la plante car ce n'est pas cher et en vente dans des magasins diététiques et d'aliments naturels locaux, à la différence d'antidépresseurs sur ordonnance qu'elle a essayés pendant deux mois.

« Ce qui me plaît au sujet du millepertuis commun, c'est que je contrôle la situation. », ajoute Jane.

Michael Koo, un homme de 34 ans, qui souffre de dépression depuis au moins dix ans est d'accord. Il rapporte que le contact avec d'autres personnes et la verbalisation de ses sentiments ont été la clef de sa guérison. Il n'est pas seul. Près de 10 % des Canadiens luttant contre des symptômes de maladie mentale ou de toxicomanie font appel, pour obtenir un soutien, à des groupes d'entraide, à des lignes téléphoniques d'urgence et à des groupes sur Internet.

Michael pense aussi qu'il est utile de reprendre contact avec son corps. « Cela signifie s'étirer, respirer, émettre des sons, se lever et danser au rythme de la musique avec d'autres personnes, en particulier. », dit Michael. « On revient ainsi à ce que font déjà les animaux. »

La rétroaction biologique peut aider l'individu à contrôler divers aspects de ses sensations physiques

Traitements complémentaires et parallèles à l'état expérimental pour des maladies mentales

Alternative and Experimental Treatments for Mental Illnesses

- Privation de sommeil pour trouble bipolaire (maladie maniaco-dépressive)
- Extraits d'herbe de millepertuis commun (*Hypericum perforatum*) pour la dépression
- Musicothérapie, art thérapie et thérapie par le jeu
- Photothérapie pour dépression post-partum
- Rétroaction biologique
- Stimulation magnétique transcrânienne répétée (SMTr)
- Aromathérapie
- Acupuncture
- Homéopathie ou naturopathie
- Produits ayurvédiques
- Massage thérapeutique

Utilisation de thérapies alternatives dans les soins de santé en Colombie-Britannique

BC's Use of Alternative Therapies in Health Care

La Colombie-Britannique et d'autres provinces de l'Ouest rapportent que l'usage de thérapies non traditionnelles y est plus élevé que dans le reste du Canada. Liste des cinq consultations les plus populaires auprès de prestataires de traitements alternatifs au cours de l'année précédente :

- Chiropraticien
- Massothérapeute
- Acupuncteur
- Homéopathe/Naturopathe
- Herboriste

Source: Statistics Canada

en lui donnant des données physiques en temps réel sur les processus corporels. À l'aide de la rétroaction biologique, l'individu peut apprendre à contrôler les échanges respiratoires, la profondeur de la respiration, son manque de régularité et la respiration au niveau de la poitrine : en effet tous ces éléments jouent un rôle dans une crise de panique. En suivant ainsi les données fournies par un appareil de rétroaction biologique, des personnes souffrant de crises de panique peuvent maîtriser leur respiration en se fiant à des mesures objectives et non à leurs impressions. Pendant une réaction « de lutte ou de fuite », le fait de contrôler des niveaux de rétroaction biologique permet de prévenir l'hyperventilation et des sentiments de panique. Quand les patients peuvent constater que leur corps reçoit suffisamment d'air, cela peut les empêcher de prendre des respirations profondes : en effet cette réaction se traduit pour le corps en un signal d'alarme de problème, ajoutant ainsi à la crise.

D'autres patients cherchent une aide spirituelle et religieuse pour leurs problèmes de santé mentale : tout en ne croyant pas en Dieu, Allan, 31 ans, a déclaré que ce qui l'avait aidé à surmonter les effets d'une dépression majeure, d'une tentative de suicide et d'antécédents de violences sexuelles et physiques a été un réveil spirituel. « La méditation m'a vraiment servi à établir une connexion avec l'énergie qui m'entoure. », a-t-il commenté. Au Canada, environ 4 % d'individus souffrant de symptômes de troubles de santé mentale ou de toxicomanie ont cherché du secours auprès de membres du clergé; par ailleurs, ce pourcentage s'élève à 25 % aux États-Unis. Il existe aussi plusieurs autres études montrant qu'il existe un lien entre les pratiques spirituelles et une amélioration de la santé tant physique que mentale.

Les personnes atteintes d'affections mentales plus graves, comme la schizophrénie, peuvent bénéficier d'un traitement combinant la médication ainsi que la thérapie cognitive, la thérapie par le jeu et l'art thérapie. Les thérapies cognitives fournissent des outils pour renforcer des notions psychopédagogiques et résoudre des symptômes persistants

comme les hallucinations. Pour les personnes souffrant de psychose, la recherche clinique est de plus en plus en faveur de thérapies cognitives, considérées par le passé comme des « traitements complémentaires », qui sont maintenant intégrées dans le courant dominant des soins de santé mentale. La musicothérapie et l'art thérapie permettent aux individus d'explorer leurs sentiments par la voie de l'art et de la musique, de créer des changements positifs d'humeur et d'émotions et de développer leur estime de soi par la participation à des activités créatives.

Pour citer Michael Samuels, un docteur en médecine et un art-thérapeute : « La physiologie du corps change et passe de celle du stress à celle d'une détente profonde, de la crainte à l'état de créativité et d'inspiration. » En Colombie-Britannique, des activités créatives font donc partie de programmes de traitement à l'hôpital Riverview, dans les services de santé mentale de la collectivité de Vancouver (Vancouver Community Mental Health Services) et autres centres de traitement.

La médecine douce ne constitue pas une cure universelle pour les personnes atteintes de maladies mentales plus graves. Mais, selon l'avis de Mme Holman de l'ASCM, il est important pour les patients d'avoir le sentiment de choisir en matière de traitement. « Nous encourageons les gens à avoir confiance en eux et à faire confiance à leurs propres réactions physiques et affectives vis à vis de différents traitements, quel que soit le sentiment d'incapacité qu'ils avaient été amenés à éprouver. Nous voulons qu'ils trouvent la combinaison de choix de traitements qui donnent des résultats dans leurs cas. »

Elle ajoute qu'outre leurs choix en matière de traitements, les individus atteints de maladie mentale retirent des résultats positifs d'une démarche holistique concernant le soutien de la collectivité. Les services de la collectivité devraient prendre en considération les questions de revenu, de logement et d'emploi et fournir des services de soutien par des pairs et basés sur l'initiative personnelle, déclare l'ASCM.

Sources

Sources

- Knüppel, L. & Linde, K. (2004). Adverse effects of St. John's Wort: A systematic review. *Journal of Clinical Psychiatry*, Vol 65(11), 1470-1479.
- Meuret, A., Wilhelm, F.H. & Roth, W. (2004). Respiratory feedback for treating panic disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 60(2), 197-207.
- Park, J. (2005). Use of alternative health care. *Statistics Canada: Health Reports*, 16(2), 38-42. www.statcan.ca/english/ads/82-003-XPE/pdf/16-2-04.pdf
- Samuels, M. How art heals: Mind-body physiology. www.artshaling.org/ahfw3.html
- Statistics Canada. (2003). The Daily: Canadian Community Health Survey: Mental health and well-being. www.statcan.ca/Daily/English/030903/d030903a.htm
- Wang, P.S., Berglund, P.A. & Kessler, R.C. (2003). Patterns and correlates of contacting clergy for mental disorders in the United States. *Health Services Research*, 38(2), 647-673. www.pubmedcentral.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=12785566

Sources mises à jour en 2006

Partenaires :

Partners:

Anxiety Disorders Association of British Columbia (Association pour les troubles de l'anxiété de la Colombie-Britannique)

British Columbia Schizophrenia Society (Société de schizophrénie de la Colombie-Britannique)

L'Association canadienne pour la santé mentale, section de la C.-B.

Centre de recherche sur les toxicomanies de la C.-B.

FORCE Society for Kids' Mental Health Care (Société FORCE pour les soins de santé mentale aux enfants)

Jessie's Hope Society (Société de l'espoir de Jessie)

La société pour les troubles de l'humeur de la C.-B.

Pour de plus amples renseignements, appelez (sans frais en C.-B.) la ligne d'information sur la santé mentale au : 1-800-661-2121

ou envoyez un courriel à : bcpartners@heretohelp.bc.ca

Site web : www.heretohelp.bc.ca

Glossaire

Glossary

Acupuncteur : personne qui administre un traitement d'acupuncture après avoir posé un bilan énergétique selon les règles de la médecine traditionnelle chinoise.

Acupuncture : un art chinois basé sur la théorie selon laquelle l'énergie du Qi circule dans le corps le long des méridiens et peut être stimulée par l'insertion d'aiguilles fines à des endroits spécifiques. L'acupuncture est utilisée pour traiter divers troubles de la santé.

Antidépresseur : médicament qui s'oppose aux états dépressifs.

Approche holistique : démarche de traitement globale prenant en compte le traitement, mais aussi d'autres éléments : le revenu, l'emploi et le logement. Cette démarche fait usage d'une gamme de services tels que des équipes d'entraide et de l'assistance pour se prendre en charge.

Aromathérapie : cette pratique fait appel aux huiles essentielles (extraits ou essences) tirées des fleurs, des herbes et des arbres afin de promouvoir la santé et le bien-être.

Art-thérapie : forme de psychothérapie utilisant l'expression plastique (c'est-à-dire l'ensemble des arts du dessin y compris la peinture et la sculpture) comme un mode d'expression des problèmes du malade et comme un mode de communication entre le patient et le thérapeute.

Ayurvédique : qui se rapporte à l'ayurveda. L'ayurveda est un système de médecine traditionnelle et holistique ayant vu le jour en Inde il y a plus de 3 000 ans, qui est considéré comme étant à l'origine de la médecine et de tous les autres systèmes de santé, tant orientaux qu'occidentaux.

Chiropraticien : personne qui diagnostique et traite les troubles liés à la colonne vertébrale et aux articulations en redressant la colonne ou en effectuant d'autres manipulations correctives.

Dépression : état mental caractérisé par un fléchissement du tonus neuro-psychique, se manifestant par la lassitude, la fatigabilité, le découragement, la tendance au pessimisme, et s'accompagnant parfois d'anxiété.

Homéopathie : système basé sur le fait qu'on croit que le « semblable guérit son semblable », ce qui veut dire que l'on donne de petites quantités hautement diluées de substances médicinales pour guérir les symptômes, alors que les mêmes substances administrées à des doses plus élevées ou plus concentrées provoqueraient des symptômes.

Ludothérapie : utilisation d'activités récréatives à des fins psychothérapeutiques.

Luminothérapie : photothérapie dont le traitement repose sur des séances d'exposition du patient à une lumière non colorée intense.

Massothérapeute : personne qui donne des soins thérapeutiques corporels tels que massages et traitements (compresses, exposition aux lampes à infrarouge ou à rayons ultraviolets, bains à remous, etc.) en vue de corriger les troubles physiques du corps humain.

Médecines douces : le National Centre for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) aux États-Unis définit les soins complémentaires et parallèles comme un ensemble de systèmes, de pratiques et de produits relatifs à la médecine et à la santé qui ne

sont pas actuellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle (celle qui est pratiquée par les médecins ou les docteurs en ostéopathie ainsi que par des professionnels de la santé, comme les physiothérapeutes, les psychologues et les infirmières et infirmiers autorisés). On fait souvent référence aux médecines douces comme des approches complémentaires et parallèles.

Musicothérapie : traitement des maladies, notamment des affections nerveuses et mentales, par la musique.

Naturopathie : système de médecine parallèle dans lequel les praticiens travaillent avec des forces de guérison naturelle à l'intérieur du corps, dans le but d'aider le corps à guérir et d'améliorer la santé du patient. Les pratiques peuvent inclure des modifications au régime alimentaire ainsi que le recours au massage, à l'exercice, à l'acupuncture, à la chirurgie mineure et à diverses autres interventions.

Rétroaction biologique : effet réactionnel engendré dans un organisme par son propre fonctionnement dont il assure le contrôle. Il y a la rétroaction positive et la rétroaction négative.

Schizophrénie : psychose chronique caractérisée par une dissociation psychique, ou discordance, qui perturbe le cours de la pensée (elle devient hermétique et chaotique), altère le comportement (qui devient étrange, autistique) et bouleverse l'affectivité (archaïque et paradoxale), associée à un délire abstrait et symbolique qui élabore des thèmes d'influence alimentés par des hallucinations auditives et cénesthésiques et vécus dans une atmosphère de dépersonnalisation.

Stimulation magnétique transcrânienne : la stimulation magnétique transcrânienne (TMS) consiste à diriger sur des régions précises du crâne du patient des impulsions magnétiques intenses et brèves.

Thérapie cognitive : la thérapie cognitive est basée sur des recherches qui indiquent que lorsque les patients réévaluent leurs attitudes personnelles et modifient leurs pensées, il en résulte un changement au niveau de leurs émotions, voire une amélioration de leur état.

Toucher thérapeutique : traitement dérivé d'une technique ancienne appelée « imposition des mains ». Il repose sur la prémisse que c'est la force de guérison du thérapeute qui influe sur le rétablissement du patient, que l'équilibre dans les énergies du corps favorise la guérison, et enfin, qu'en passant leurs mains au-dessus du patient, les guérisseurs peuvent déceler les déséquilibres sur le plan de l'énergie.

Trouble bipolaire (qu'on appelle aussi psychose maniaco-dépressive) : affection mentale se manifestant par des accès d'excitation psychique (manie) alternant avec des accès de dépression (mélancolie).

Sources du glossaire

Glossary sources

- How to Start an Alternative and Complementary Healthcare Business in Ontario: <http://www.cbhc.org>
- ma-depression.com. <http://www.ma-depression.com/actu.html>
- Manuila, L. Manuila, E et ed. (1992) Dictionnaire médical de poche. Masson. Paris. 1992
- Office Québécois de la langue française. Le grand dictionnaire terminologique. <http://www.wolf.gouv.qc.ca>

