

Les nouvelles connaissances usuelles



La santé mentale



LETTRES **en** MAIN

Éducation,
Loisir et Sport

Québec 



FÉDÉRATION
INTERPROFESSIONNELLE
DE LA SANTÉ DU QUÉBEC

Santé
et Services sociaux

Québec 

Recherche et textes

Gilles Landry

Collaboration

Le comité de lecture des participants et participantes de Lettres en main ; Hélène Ranger de Lettres en main ; Diane Grégoire et Louis Labrèche, bénévoles à Lettres en main ; Céline Laberge du CLSC Rosemont ; Annick Leblanc du centre de crise L'Entremise ; Renée Ouimet de L'Association canadienne de la santé mentale ; Jean-Pierre Ruchon du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec ; Lucille Auger de la FIQ (Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec) ; Michèle Poirier, infirmière à l'hôpital Louis-H. Lafontaine.

Nous remercions le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport, le ministère de la Santé et des Services Sociaux ainsi que la FIQ (Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec) pour leur contribution financière.

Mise en page et graphisme

Les pages en ligne

www.lespagesenligne.com

Impression

SISCA

1219, rue Maisonneuve

Longueuil (Québec) J4K 2S8

Distribution

Lettres en main

5483, 12^e Avenue

Montréal (Québec) H1X 2Z8

Tél. : (514) 729-3056

Télec. : (514) 729-3010

Internet : www.lettresenmain.com

Courriel : lem@cam.org

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2008

Bibliothèque nationale du Québec

ISBN : 2-922908-08-9

© Lettres en main

INTRODUCTION

Quand on a mal au ventre, on va voir un médecin. Quand on a mal aux dents, on va voir un dentiste. Quand on voit mal, on se fait faire des lunettes. Mais, quand c'est dans la tête que ça va mal, qu'est-ce qu'on fait ?

La réponse à cette question semble évidente : il faut consulter. Pourtant, les choses ne se passent pas de cette façon. La plupart des gens, surtout les hommes, n'en parlent pas. Ils souffrent en silence. Pourquoi ?

On croit souvent qu'il n'y a rien à faire pour traiter les problèmes de santé mentale. C'est vrai autant pour les gens qui en souffrent que pour leur famille ou leur



entourage. Pourtant, les ressources existent et les traitements sont de plus en plus efficaces. Il faut se rappeler qu'il y a

beaucoup de gens qui fonctionnent très bien dans leur vie malgré des problèmes de santé mentale.

La meilleure façon de régler un problème, c'est d'apprendre à le connaître. C'est pourquoi ce petit ouvrage explique les différents aspects de la santé mentale : histoire, définition, problèmes et traitements.

UN PEU D'HISTOIRE

La façon de traiter les problèmes de santé mentale a beaucoup changé selon les époques.

Il est donc intéressant de voir comment les choses ont évolué avec le temps.



Les premiers êtres humains croyaient que toutes les maladies étaient dues aux mauvais esprits ou aux démons.

Aussi, pour traiter les troubles de santé mentale, on faisait appel à des sorciers ou à des prêtres.



Pendant des centaines d'années, les personnes avec des problèmes de santé mentale vivaient comme tout le monde. Même s'ils étaient agités, on les laissait libres. Par contre, s'ils faisaient trop peur, on les mettait en prison.

Il y a environ 350 ans, on a vu apparaître les premiers asiles. À cette époque, il n'y avait pas de véritable traitement. On punissait les malades pour qu'ils se tiennent tranquilles. On leur donnait des bains froids, on les attachait et on les isolait dans des cellules.

Il y a environ 150 ans, les choses ont commencé à changer. On a considéré les problèmes de santé mentale comme des maladies qu'il fallait traiter. C'est à cette époque que les premiers hôpitaux psychiatriques sont apparus.

Il y a environ 100 ans, un homme a révolutionné la psychiatrie : Sigmund Freud. Il cherchait à comprendre ce qui causait les problèmes de santé mentale. Il a réussi à expliquer que nos comportements sont parfois liés à des raisons qu'on ne comprend pas (par exemple, à des expériences vécues pendant la petite enfance). C'est le début de la psychiatrie moderne.



Il y a environ 50 ans, on a vu apparaître les premiers médicaments efficaces pour traiter les problèmes de santé mentale. Grâce à ces médicaments, on a pu faire sortir un grand nombre de personnes des hôpitaux psychiatriques.

Saviez-vous que...

Dans l'Allemagne nazie, on tuait les personnes qu'on pensait atteintes de maladies mentales.

Aujourd'hui, la plupart des personnes qui ont des problèmes de santé mentale vivent normalement dans la société.

LA DÉINSTITUTIONNALISATION

Entre les années 60 et les années 80, un grand nombre de personnes sont sorties des hôpitaux psychiatriques. C'est ce qu'on a appelé la **désinstitutionnalisation**. On trouvait que ces personnes seraient mieux dans la société. On devait leur fournir un grand nombre de services : cliniques, foyers d'accueil, ateliers protégés, etc. Malheureusement, le gouvernement n'a jamais offert tous les services promis.

Saviez-vous que...

Plusieurs personnes considérées comme des génies ont eu des problèmes de santé mentale; par exemple, Beethoven, Van Gogh et Churchill.



En fait, on s'est souvent fié uniquement aux médicaments. Aussi, un grand nombre de personnes avec des problèmes de santé mentale se sont retrouvées sans soutien et sans suivi. Certaines sont même devenues des sans abri.



Il y a environ 30 ans, des groupes communautaires se sont créés pour répondre à ce problème. Comme ces groupes étaient mal financés, ils ne pouvaient pas tout faire.

Saviez-vous que...

Le stress touche 4 personnes sur 10.

Encore aujourd'hui, ils ne suffisent pas à répondre à tous les besoins.

Ils ont tout de même développé une approche qui met la personne au centre des solutions. Ils offrent toutes sortes d'activités : rencontres de groupe, gestion des médicaments, intervention en situation de crise, ateliers, sorties de groupe, écoute téléphonique, repas communautaires et hébergement. Leur but est de regrouper les personnes avec des problèmes de santé mentale et de les aider à se prendre en main pour mieux fonctionner dans la société.



De plus, comme ce sont des organismes communautaires, ils intègrent les personnes dans les décisions. Ils prennent pour acquis qu'elles sont les mieux placées pour connaître leurs propres besoins.

LA SANTÉ MENTALE

Qu'est-ce que la santé mentale ? Ce n'est pas facile à définir. On pourrait dire que c'est quand une personne se sent assez bien avec sa famille, son travail et ses amis pour fonctionner dans la vie de tous les jours.

Ce n'est pas toujours un équilibre facile à garder. Dans la vie, il y a des moments heureux et d'autres difficiles (mort d'un proche, problèmes de santé, perte d'un travail, etc.). Il nous arrive à tous de connaître des épreuves. Toutefois, dans la plupart des cas, on finit par s'en remettre.



Saviez-vous que...

Au Québec, plusieurs personnes connues ont eu des problèmes de santé mentale; on n'a qu'à penser à Alys Robi, Pierre Péladeau, François Massicotte ou Stefie Shock.

Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Il y a des personnes qui n'arrivent pas à surmonter certaines épreuves. Elles deviennent si souffrantes qu'elles n'arrivent plus à fonctionner dans leur vie de tous les jours. C'est à ce moment qu'on parle de problème de santé mentale.

Il faut savoir que le cerveau est une machine fantastique. C'est lui qui fait fonctionner toutes les parties du corps. C'est lui qui nous permet de conserver nos souvenirs et de réfléchir. C'est également lui qui nous fait ressentir toutes sortes d'émotions comme la peur, la joie et la tristesse.



Cependant, le cerveau est parfois fragile. Il peut se mettre à mal fonctionner. C'est alors que les problèmes de santé mentale peuvent apparaître. Pour certaines personnes, ils sont déjà là à la naissance. Pour d'autres, ils se développent

pour toutes sortes de raisons : maladies, accidents, mauvais traitements dans l'enfance, violence dans la famille, manque d'affection, divorce, deuil, etc.



Dans tous les cas, il est important d'en parler et de consulter. En effet, les gens ont tendance à cacher leur état. Les problèmes peuvent alors devenir plus graves et durer plus longtemps.

Il faut se rappeler que les problèmes de santé mentale sont comme les maladies physiques. Ils peuvent toucher n'importe qui, peu importe l'intelligence ou la richesse. Ils sont d'ailleurs très courants : une personne sur cinq en aura un dans sa vie. D'ailleurs, tout le monde connaît quelqu'un qui a un problème de santé mentale.

Saviez-vous que...

À l'hôpital Louis-H. Lafontaine, le nombre de personnes hospitalisées était de 6000 en 1960; il est passé à 645 en moins de 20 ans.

Ces problèmes sont nombreux. Les plus connus sont : la dépression, le trouble bipolaire, les troubles obsessionnels compulsifs, les phobies, le trouble panique, le stress post-traumatique, les troubles de l'alimentation, la psychose et la schizophrénie.



LA DÉPRESSION

La dépression est le problème de santé mentale le plus courant. Elle touche une personne sur dix.

La vie est remplie de situations difficiles : deuil, problèmes au travail, peine d'amour, etc. Il est donc normal de se sentir déprimé de temps à autre. Normalement, on s'en remet au bout d'un certain temps. On parle de dépression quand les symptômes sont graves et durent longtemps. À ce moment, les personnes dépressives souffrent et ne sont plus capables de fonctionner

dans leur vie de tous les jours : faire l'épicerie, promener leur chien ou sortir avec des amis.



Les principaux symptômes de la dépression sont les suivants : sentiment de tristesse, mauvais sommeil et perte d'appétit. Les personnes qui souffrent de dépression se sentent impuissantes, inutiles et toujours fatiguées. Elles ont de la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions. Elles ne trouvent plus de plaisir dans la vie. Souvent, elles cherchent à s'isoler et, dans certains cas, elles pensent même à s'enlever la vie.

Une dépression peut durer de quelques semaines à plusieurs mois. Par contre, si on la traite, elle sera moins longue. C'est pourquoi il est important d'en parler et de consulter.

Saviez-vous que...

Depuis les années 60, près de 17 000 lits ont été fermés en soins psychiatriques au Québec.

LE TROUBLE BIPOLAIRE

Tout le monde connaît des hauts et des bas. On peut avoir du succès une journée et un coup dur le lendemain. Notre humeur peut changer rapidement. En général, on peut vivre avec ces changements sans trop de problèmes.



Pour les personnes qui ont un trouble bipolaire, la situation est différente. Elles ont des périodes maniaques, suivies de périodes de dépression.

Pendant leurs périodes maniaques, elles se sentent pleines d'énergie et d'idées plus ou moins bizarres. Elles font des choses qu'elles ne feraient pas normalement : dépenser sans raison, conduire trop vite, parler sans arrêt, etc.

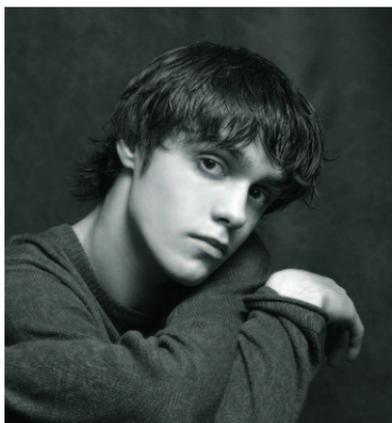
Par contre, pendant leurs périodes de dépression, elles ont tendance à être tristes et sans énergie. Alors, elles cherchent à s'isoler et elles se sentent coupables ou inutiles. Dans

certains cas, elles peuvent même penser à s'enlever la vie.

Il faut savoir qu'il existe des médicaments qui permettent de stabiliser l'humeur. Là encore, il faut en parler et consulter.

LES TOC (LES TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS)

Tout le monde connaît des moments d'anxiété. Ils peuvent être causés par la peur, le stress ou des problèmes au travail. Mais, pour certaines personnes, l'anxiété est si grande qu'elle peut donner des problèmes dans la vie de tous les jours, que ce soit dans la famille ou au travail.



Saviez-vous que...

1 adolescent sur 10 vit une période de dépression sévère.

C'est souvent le cas pour les personnes qui ont des TOC.

Les personnes qui ont ce type de problème ont des pensées qui reviennent sans cesse. C'est ce qu'on appelle des **obsessions** (par exemple, avoir peur sans arrêt de ne pas avoir éteint le « poêle »). Pour tenter de les contrôler, les gens développent des **compulsions** (par exemple, aller vérifier le « poêle » cinquante fois par jour).



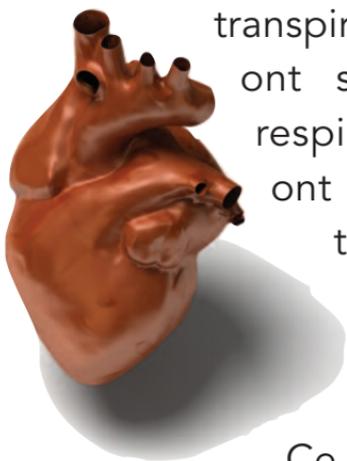
Les TOC peuvent apparaître à n'importe quel âge et touchent autant les hommes que les femmes.

Beaucoup de gens arrivent à vivre avec des TOC. Cependant, pour d'autres, le problème est plus grave. En effet, il y a des personnes qui en viennent à se laver les mains cent fois par jour par peur des microbes. D'autres passent des heures à ranger les mêmes tiroirs. Elles s'en

rendent compte, mais elles ne peuvent pas s'en empêcher. Les personnes qui ont ce type de TOC n'ont souvent plus de temps pour travailler ou s'occuper de leur famille. Il devient alors important de consulter.

LE TROUBLE PANIQUE

Les personnes qui ont ce type de problème ont des crises d'angoisse violentes et soudaines. Leur cœur se met à battre plus vite et elles ont des douleurs à la poitrine. Elles ont des transpirations et des nausées. Elles ont souvent de la difficulté à respirer. Dans certains cas, elles ont l'impression qu'elles sont en train de mourir. Elles se retrouvent d'ailleurs souvent aux urgences des hôpitaux.



Ce trouble touche deux fois plus de femmes que d'hommes. On n'en connaît pas

vraiment les causes, mais il est souvent lié au stress ou à la consommation de drogues.

Évidemment, il est difficile de fonctionner dans la vie courante quand on souffre de ce type de problème.

LES PHOBIES

La peur est une réaction naturelle et normale. Elle nous protège en cas de danger. Elle permet de penser et d'agir plus vite que d'habitude (pour se sauver d'un incendie par exemple).



Les gens qui ont des phobies ont des peurs qui ne sont pas toujours logiques. Même s'ils savent qu'il n'y a aucun danger réel, ils paniquent s'ils sont en contact avec ce qui cause leur phobie.

Quelques phobies :

Il y a plus de 500 phobies. Elles ont presque toutes des noms difficiles à prononcer. En voici quelques-unes :

Agoraphobie : peur des grands espaces et des foules

Claustrophobie : peur d'être enfermé

Arachnophobie : peur des araignées

Batrachophobie : peur des grenouilles

Cancérophobie : peur du cancer

Cyberphobie : peur des ordinateurs

Graphophobie : peur d'écrire

Nécrophobie : peur des morts

Ornithophobie : peur des oiseaux

Satanophobie : peur des démons



LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

C'est un problème qui apparaît après une expérience très difficile (par exemple, un viol, un accident, une guerre). Évidemment, tout le monde a des séquelles après ce type d'événement, mais pour la plupart des gens, les choses se calment avec le temps. On parle de stress post-traumatique si les symptômes durent plus d'un mois.



Les personnes qui ont ce type de problème revivent sans arrêt l'événement. Elles peuvent développer une dépression ou avoir des cauchemars à répétition. Dans certains cas,

Saviez-vous que...

Il y a à peine 50 ans, l'hôpital St-Jean-de-Dieu à Montréal était entouré de barbelés pour empêcher les malades de se sauver.

elles auront des problèmes physiques comme des étourdissements ou des douleurs dans la poitrine.

Le stress post-traumatique apparaît habituellement dans les mois qui suivent l'événement. Pourtant, dans certains cas, il peut apparaître plusieurs années plus tard.

LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION

Dans notre société, l'image du corps est très importante. C'est pourquoi il y a tellement de gens qui suivent des régimes. Pour certaines personnes, en grande majorité des femmes, le problème devient plus grave.

Le rapport à la nourriture se dérègle complètement. On parle alors d'**anorexie** et de **boulimie**.



L'anorexie, c'est ne presque plus manger pour perdre du poids. Les personnes anorexiques se trouvent toujours trop grosses, même quand elles sont extrêmement maigres.

La boulimie, c'est manger des quantités énormes de nourriture. Afin de ne pas prendre de poids, les personnes boulimiques se font vomir ou utilisent des laxatifs.



Souvent, les personnes anorexiques font des crises de boulimie. En effet, il vient des moments où elles n'en peuvent plus de ne pas manger. Évidemment, ces excès sont dangereux pour la santé. Les personnes qui ont des troubles de l'alimentation peuvent même en mourir.

Saviez-vous que...

Au Québec, les problèmes de santé mentale causent une grande partie des hospitalisations.

LA PSYCHOSE

La psychose est un problème grave causé par un mauvais fonctionnement du cerveau. Elle change les façons de penser et les comportements. La personne atteinte perd contact avec la réalité sans même s'en rendre compte. Elle peut devenir confuse. Elle a parfois l'impression que ses pensées vont plus vite que d'habitude. Elle peut aussi croire que quelqu'un est entré dans sa tête pour lui dire quoi faire.



Évidemment, dans le cas d'une psychose, il est important de se faire traiter rapidement.

LA SCHIZOPHRÉNIE

La schizophrénie est une psychose grave. Elle touche environ une personne sur cent, surtout des jeunes entre 18 et 30 ans.

C'est un problème qui apparaît lentement. Au début, les personnes ont de la difficulté à relaxer et à dormir. Elles ont tendance à s'isoler et à se laisser aller. Souvent, elles n'arrivent plus à faire leurs activités quotidiennes. Il arrive que leurs idées ne semblent pas claires quand elles parlent.

Avec le temps, les choses deviennent plus graves :

- Les personnes peuvent se mettre à délirer. Par exemple, elles peuvent croire qu'on les espionne, qu'on écoute leurs pensées ou que la télévision leur envoie des messages.



- Elles peuvent également avoir des hallucinations. Par exemple, elles peuvent entendre des voix qui leur donnent des ordres ou voir des choses qui n'existent pas.

- Elles peuvent aussi être confuses. Par exemple, lors d'une conversation, elles peuvent passer d'un sujet à l'autre sans lien logique.

Les personnes schizophrènes ont souvent des phases de rémission. Dans ces moments-là, elles arrivent à fonctionner normalement dans leur vie de tous les jours.

LES TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

Les troubles de la personnalité ne sont pas vraiment des problèmes de santé mentale. Toutefois, dans certains cas, ils peuvent en causer.

Mais, qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité ?

Il n'y a personne de parfait. La plupart des gens ont des traits de personnalité moins agréables que d'autres. (Par exemple, ne faire

confiance à personne ou se mettre en colère pour des riens.)

Par contre, pour certaines personnes, les choses sont moins simples. Ces traits de personnalité leur causent des problèmes au travail ou dans leurs relations personnelles. Elles ne peuvent pas les changer et elles en souffrent. C'est à ce moment qu'on parle de trouble de la personnalité.

Il y a plusieurs troubles de la personnalité. En voici quelques-uns parmi les plus courants :

La personnalité paranoïaque

Les personnes qui ont ce trouble ont toujours l'impression que les gens veulent leur faire du



Saviez-vous que...

L'homosexualité a longtemps été considérée comme une maladie mentale.

tort. Elles ne se fient à personne, même pas à leurs proches. Elles pensent sans cesse que les autres parlent dans leur dos. Dans leur vie amoureuse, elles sont souvent jalouses et possessives.

La personnalité antisociale

Les personnes qui ont ce trouble sont menteuses et aiment tromper les autres. Elles manipulent souvent les gens et ne se préoccupent pas des conséquences de leurs actions. De plus, elles sont impulsives et agressives. Si elles font du mal aux autres, elles n'ont pas de remords. Ce sont des personnes qui prennent plaisir à violer les lois.

La personnalité limite

Les personnes qui ont ce trouble sont impulsives. Elles passent par des épisodes où elles se sentent sûres d'elles-mêmes et d'autres où elles se dévalorisent. Elles sont souvent colériques et agressives. De plus,

elles ont des comportements qui peuvent leur donner des problèmes : trop dépenser, prendre de la drogue, conduire trop vite, etc. Dans certains cas, elles peuvent même avoir des idées suicidaires.



La personnalité dépendante

Les personnes qui ont ce trouble ont de la difficulté à faire des choses par elles-mêmes. Elles ont besoin que d'autres personnes leur disent quoi faire. Dans leur vie amoureuse, elles sont incapables de vivre seules.

LES TRAITEMENTS

Il faut d'abord savoir qu'on peut améliorer la vie des personnes qui ont des problèmes de santé mentale. Plusieurs solutions existent : l'amélioration des conditions de vie, les thérapies et les médicaments.

L'amélioration des conditions de vie :

Les personnes qui ont un problème de santé mentale ne doivent pas arrêter de vivre. Au contraire, elles doivent se donner des moyens pour que leur problème ne prenne pas toute la place :

- contacter des groupes d'entraide qui leur permettent de partager leurs pensées ;
- faire des activités physiques et avoir des loisirs, ce qui leur permet de mieux contrôler leur stress;
- bien manger et bien dormir, ce qui les aide à être bien dans leur corps, ce qui peut réduire l'angoisse.



De plus, il faut se rappeler qu'une personne, ce n'est pas seulement un problème de santé mentale. Il lui faut des loisirs, un travail, des amis

ainsi que des lieux pour se réaliser et défendre ses droits. En un mot, elle doit continuer à vivre.

Les thérapies :

Il existe un grand nombre de thérapies pour aider les personnes qui ont des problèmes de santé mentale. On peut les diviser en trois grands groupes : les thérapies individuelles, les thérapies familiales et les thérapies de groupe.

Les thérapies individuelles : ce sont des approches qui consistent à traiter les personnes en leur permettant de s'exprimer sur leurs problèmes.

Les thérapies familiales : ce sont des approches qui visent à traiter les familles dans leur ensemble plutôt que chacune des personnes.



Les thérapies de groupe : ce sont des approches qui permettent aux gens qui vivent des choses semblables de parler entre eux de leurs difficultés et de leurs solutions.

Les médicaments :

Il y a un grand nombre de médicaments efficaces pour traiter les problèmes de santé mentale. Ils ne permettent pas toujours de guérir, mais ils aident à mieux supporter la souffrance. Les principaux sont les antidépresseurs, les anxiolytiques, les antipsychotiques et les stabilisateurs de l'humeur.

Les antidépresseurs : ce sont des médicaments qui traitent les symptômes de la dépression (tristesse, désespoir, insomnie, etc.). Ils sont efficaces pour un grand nombre de problèmes de santé mentale.



Les anxiolytiques : ce sont des médicaments qui diminuent l'angoisse et l'anxiété. Ils donnent un sentiment de bien-être et détendent les muscles.

Les antipsychotiques : ce sont des médicaments qui diminuent l'intensité des émotions. Ils rendent les personnes plus calmes et les aident à mieux contrôler leur peur ou leur colère.



Les stabilisateurs de l'humeur : ce sont des médicaments qui servent à stabiliser l'humeur. Ils sont particulièrement efficaces pour les personnes bipolaires. Le plus connu est le lithium.

LES INTERVENANTS

Il y a un grand nombre de personnes qui interviennent en santé mentale. Les principales sont les suivantes :

Le médecin : C'est souvent la première personne qu'on consulte. Elle peut référer les personnes qui ont des problèmes à un spécialiste.



Le psychiatre : C'est un médecin spécialisé pour traiter les problèmes de santé mentale. Il peut prescrire des médicaments.

Le psychologue : C'est une personne spécialisée en santé mentale. Comme elle n'est pas médecin, elle ne peut pas prescrire de médicaments. Par contre, elle peut diriger une thérapie.

Le psychothérapeute : C'est quelqu'un qui traite les personnes qui ont des problèmes de santé mentale.

Saviez-vous que...

Deux fois plus de femmes que d'hommes ont des dépressions graves.

L'intervenant social : C'est quelqu'un formé pour travailler avec les personnes qui ont toutes sortes de problèmes, dont des problèmes de santé mentale.

Il ne faudrait pas oublier non plus tous les gens qui travaillent à différents niveaux avec les personnes qui ont des problèmes de santé mentale : infirmières, thérapeutes, éducateurs spécialisés, etc.

CONCLUSION

Notre santé mentale est un bien précieux. Il faut y faire attention.



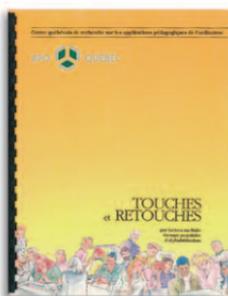
C'est pourquoi il faut en parler et consulter si les choses commencent à aller moins bien. Il faut se rappeler que le silence peut être le pire ennemi des personnes qui ont des problèmes de santé mentale. Il existe des ressources et il faut les utiliser. Il faut surtout se dire que la peur ou la honte n'ont jamais aidé personne.

- 1 Au tout début, à qui faisait-on appel pour traiter les malades ?
- 2 Qu'est-ce que la désinstitutionnalisation ?
- 3 Pouvez-vous nommer deux personnes connues qui ont des problèmes de santé mentale.
- 4 D'où viennent les problèmes de santé mentale ?
- 5 Quels sont les principaux symptômes de la dépression ?
- 6 Donnez deux exemples de TOC ?

- 7 Combien y a-t-il de sortes de phobies ?
- 8 Quels sont les troubles de l'alimentation ?
- 9 Pouvez-vous nommer deux troubles de la personnalité ?
- 10 Qu'est-ce qu'une thérapie de groupe ?
- 11 Quel médicament est particulièrement efficace pour les personnes bipolaires ?
- 12 Selon vous, que devrait-on faire pour aider les personnes qui ont des problèmes de santé mentale ?

AUTRES PUBLICATIONS DE LETTRES EN MAIN

Touches et retouches



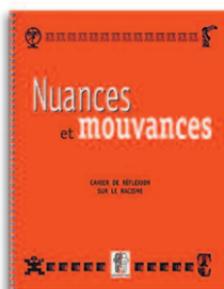
La collection Alpaludo



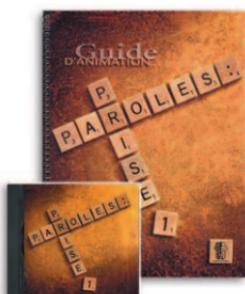
...de mémoire



Nuances et mouvances



Paroles : prise 1, cahier et dc



Les nouvelles connaissances usuelles



LA COLLECTION

Nous sommes heureux de présenter la collection
Les nouvelles connaissances usuelles.

Cette série de petits ouvrages, conçus principalement pour les personnes en démarche d'alphabétisation, aborde des thèmes variés.

La collection est inspirée des *Connaissances usuelles*, publiées dans les années cinquante par les Frères de l'Instruction chrétienne. Ces documents ont servi d'outils de référence pour les premiers travaux de recherche des écoliers de l'époque.

Espérons que la lecture de cette nouvelle publication saura éveiller autant votre intérêt que votre curiosité.



Les *Connaissances usuelles* telles que publiées par les Frères de l'Instruction chrétienne dans les années cinquante.



LETTRES *en* MAIN

Lettres en main est un groupe populaire d'alphabétisation qui intervient dans le quartier Rosemont à Montréal depuis 1982. Notre objectif principal est de contribuer à combattre l'analphabétisme.

Pour ce faire, nous offrons entre autres des ateliers de lecture et d'écriture et nous nous engageons dans la défense des droits des personnes analphabètes.

De plus, nous nous consacrons à la recherche, à la conception et à la diffusion de matériel didactique.