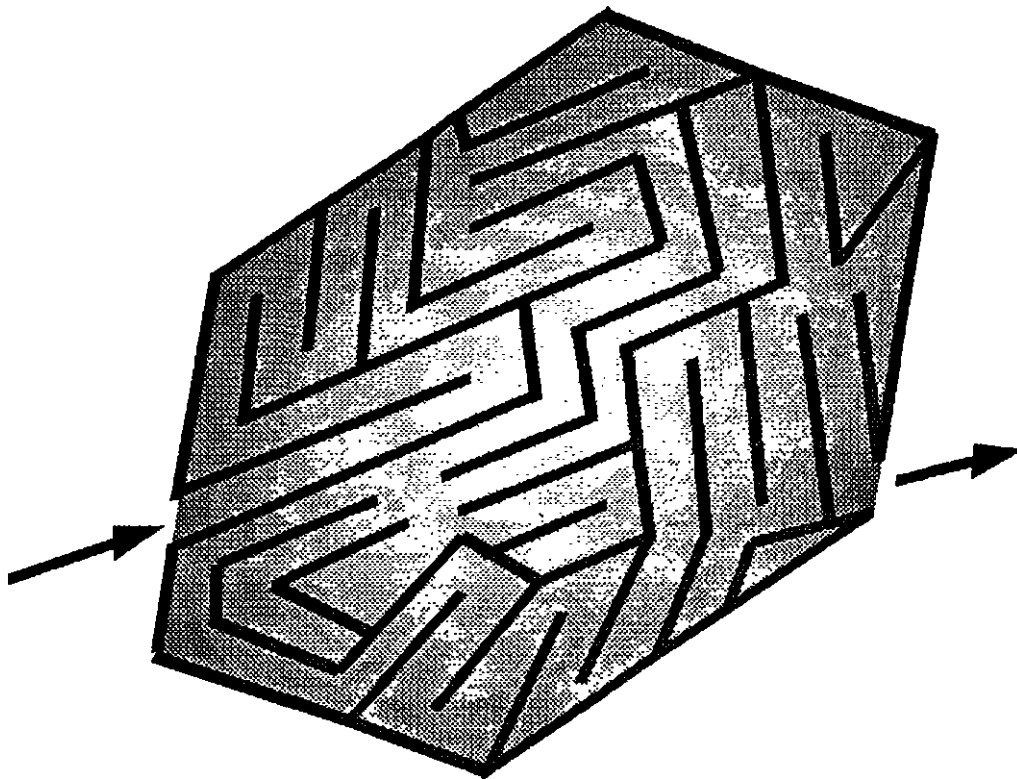


*Cahier Alpha santé mentale*

# 3

## Les maladies mentales



Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord  
1998

La réalisation de ce matériel a été rendue possible grâce à la contribution financière du Secrétariat national à l'alphabétisation.

L'auteure tient à remercier les participantes et participants ainsi que les formatrices du Groupe en Alphabétisation de Montmagny-Nord et de l'ABC des Hauts-Plateaux pour leurs précieux commentaires et à exprimer sa gratitude à toute l'équipe de la Corporation de développement communautaire Montmagny-L'Islet pour sa collaboration au projet.

### **Conception et rédaction**

Lise Pelletier

### **Traitement de texte et mise en pages**

Julie Boutin, Corporation de développement communautaire Montmagny-L'Islet  
Lise Pelletier, Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord

### **Lecture et révision**

Thérèse Guay, formatrice au Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord  
Lucie Saint-Amant, formatrice à L'ABC des Hauts-Plateaux Montmagny-L'Islet  
D<sup>r</sup> Guy Lenoir, psychiatre à l'Hôtel-Dieu de Montmagny

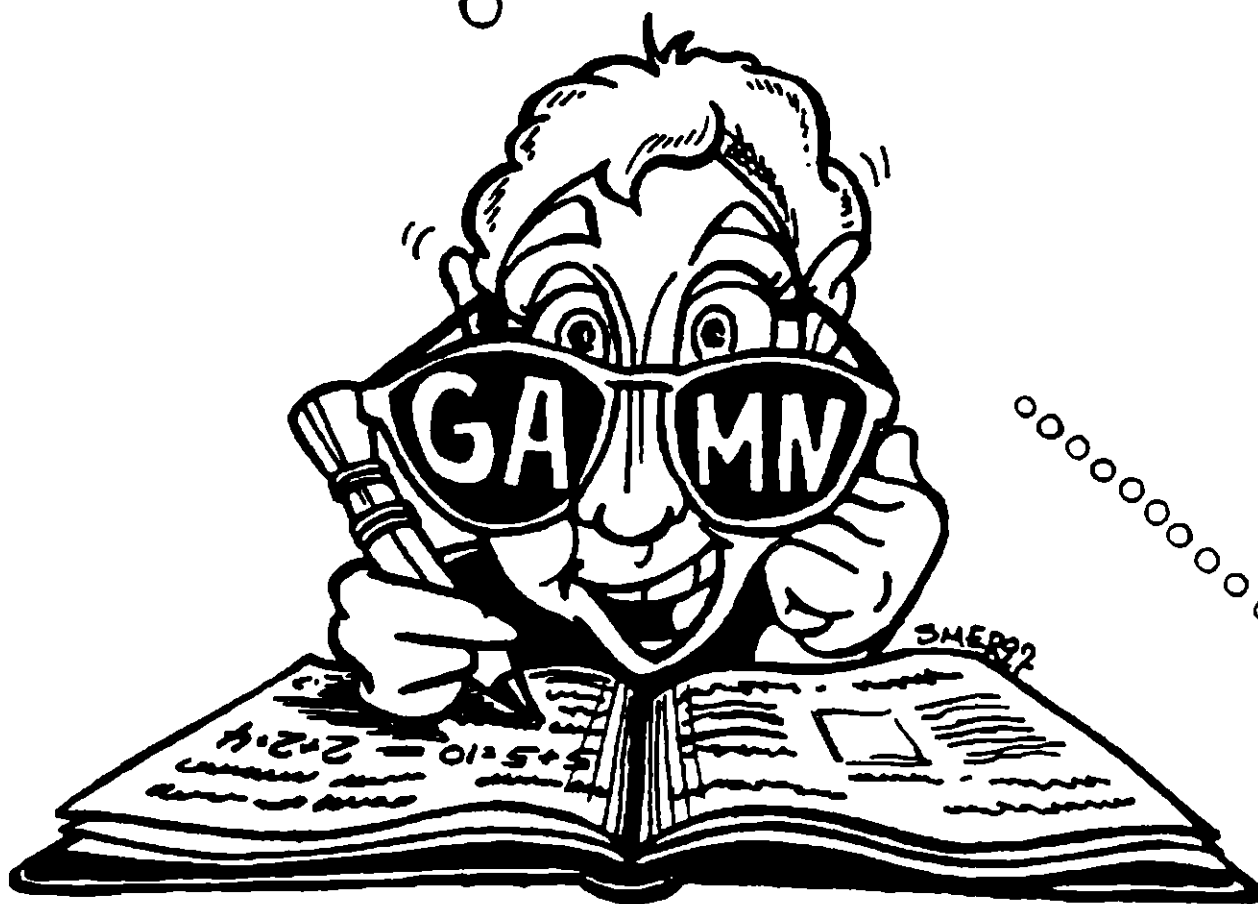
### **Révision finale**

François Labbé, agent de recherche au Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord  
Jean-François Trépanier

### **Impression**

Les impressions Lecan

Salut ! Mon nom  
est Alpha.



Quel est le tien ?

---

*Il faut aller jusqu'au  
bout de sa folie  
pour devenir sage.*

(Proverbe chinois)



## Les mots d'Alpha

anxiété  
biologique  
cause  
dépression  
diagnostic  
effet  
émotion  
environnement  
entraide  
famille  
folie  
génétique  
maladie  
maladie mentale  
maniaco-dépression  
médecin  
patient, patiente  
pronostic  
psychiatre  
psychiatrie  
psychologique  
schizophrénie  
social  
symptôme  
traitement  
trouble de l'humeur  
trouble psychiatrique



Trouver les réponses dans la liste des mots d'Alpha.

1. Un mot avec un « x » :
2. Deux mots avec un « y » :
3. Un mot avec un « z » :
4. Un mot débutant par un « h » :
5. Trois mots se terminant par « **ique** »
6. Deux mots se terminant par « ic » :

# Au pays des expressions

**Compléter les phrases en te servant de ton imagination pour illustrer les expressions suivantes.**

1. Il y aura **un inonde fou** au \_\_\_\_\_, demain soir.
  
2. Richard a **la folie des grandeurs**. Il s'est acheté une énorme
  
3. René était **fou furieux** quand il est rentré chez lui. Son chat avait
  
4. Marie n'a pu retenir **un fou rire** quand
  
5. Les \_\_\_\_\_ poussent au milieu des **herbes folles**.
  
6. Ce manteau coûte **un prix fou** : \_\_\_\_\_ dollars !

8

7. Ce \_\_\_\_\_ a eu un succès **fou**, l'an dernier.

8. Marc est **fou comme un balai**. Il ne cesse de

9. Caroline a **un charme fou**. \_\_\_\_\_ est **fou d'elle**.



 **Composer des phrases complètes  
avec les expressions suivantes.**

1. Lâcher son fou :

2. Avoir l'air fou :



3. Être fou ou folle de joie

4. Faire des folies :

5. Aimer à la folie :

6. Un fou dans une poche



## Quand Alpha a été malade

Alpha a des amis qui ont des maladies mentales. Il peut les comprendre, car lui aussi a déjà eu des problèmes.

En novembre 1995, Alpha a perdu son emploi à l'usine. Il y a eu une grève. Alpha était un membre très actif du syndicat. Les gens n'ont pas réussi à s'entendre et l'usine a fermé.

Alpha a cherché un autre travail mais n'a rien trouvé. Il était découragé. Il ne mangeait presque plus. Il dormait mal et était toujours fatigué. Il se sentait triste, inutile, sa vie lui paraissait un échec et plus rien ne l'intéressait. La famille d'Alpha et ses amis étaient très inquiets. Ils l'ont convaincu de demander de l'aide.

Alpha a passé deux semaines à l'hôpital au mois de mars. On lui a donné des médicaments pour traiter sa dépression. D a aussi reçu de l'aide psychologique. Avec le soutien de son entourage, il a graduellement repris goût à la vie. Alpha s'est fait de nouveaux amis à l'hôpital et au groupe d'entraide. H comprend maintenant que la dépression n'est pas un manque de volonté. C'est un état qui peut toucher n'importe qui.

Alpha n'a pas trouvé d'emploi, mais il est très actif dans son milieu. Il s'est inscrit en alphabétisation pour améliorer son français. Il a appris à mieux connaître ses forces et ses limites. Il s'est aussi impliqué dans le fonctionnement d'un organisme communautaire. Son expérience du travail en équipe lui est très utile. On dit de lui que c'est une « personne engagée ».

**?** Dans le texte « Quand Alpha a été malade »,  
trouver les réponses aux questions.

1. Pourquoi Alpha peut-il comprendre les gens qui ont des maladies mentales ?
2. Pourquoi l'usine où travaillait Alpha est-elle fermée ?
3. Qui sont les gens qui n'ont pas réussi à s'entendre ?
4. Combien de mois Alpha a-t-il souffert avant d'entreprendre un traitement ?

5. Écrire en chiffre la date (mois et année) à laquelle Alpha a été hospitalisé.

6. Qu'est-ce qui a aidé Alpha à sortir de sa dépression ?

7. Où Alpha a-t-il acquis son expérience du travail en équipe ?

8. En quoi l'expérience du travail en équipe est-elle utile pour Alpha ?

9. Pourquoi dit-on qu'Alpha est une « personne engagée » ?



## Alpha et Sylvie

Alpha a connu Sylvie à l'hôpital en 1995. Après leur hospitalisation en psychiatrie, ils sont devenus de grands amis. Il font partie du même groupe d'alphabétisation. L'animatrice s'appelle Diane.

**Sylvie** : Bonjour Diane ! As-tu trouvé la réponse à ma question ?

**Diane** : Tu veux toujours savoir pourquoi on prononce « ski » plutôt que « chi » dans le mot schizophrénie ?

**Sylvie** : Oui. C'est un mot bien assez compliqué et difficile à retenir. Si au moins il se prononçait comme il s'écrit !

**Diane** : C'est parce que ce mot nous vient du grec (comme beaucoup de termes médicaux). En fait, il se compose de deux mots grecs : *skhizeîn* qui veut dire « fendre » et *phrênos* qui signifie « pensée ».

**Sylvie** : C'est drôle parce que j'ai déjà eu l'impression d'avoir des sortes de « coupures » dans ma pensée. C'était difficile à vivre.

**Alpha** : Quand tu entendais des voix ?

**Sylvie** : Non. Plutôt quand j'avais l'impression que j'étais espionnée et suivie partout où j'allais. Je fuyais toutes mes amies. Je n'arrivais plus à me concentrer sur quoi que ce soit. (Bref silence) Même aujourd'hui, je suis encore gênée de parler de ça...

**Alpha** : Si c'était ton foie plutôt que ton cerveau qui fonctionnait mal, penses-tu que ce serait plus facile à accepter ?

**Sylvie** : Sûrement. Je pense aussi que les gens seraient plus compréhensifs avec moi si j'avais un trouble physique.

**Diane** : Pourtant, **c'est** physique ! La schizophrénie est un désordre biologique du cerveau. Sais-tu qu'au Québec, il se fait beaucoup de recherches sur cette maladie ? Par exemple, on sait maintenant que la schizophrénie touche certaines familles plus que d'autres. Cette maladie serait donc héréditaire, c'est-à-dire transmise par les parents. C'est ce qu'on appelle une cause génétique.

**Alpha** : Quelle maladie mystérieuse ! Il paraît qu'on retrouve 1% de schizophrènes dans toutes les populations. Finalement, on a beaucoup plus de chances de naître avec cette maladie que de gagner à la loto !

# Vérifions nos connaissances sur la schizophrénie

**Répondre par « vrai » ou « faux ».**

1. Maladie mentale est synonyme de trouble psychiatrique.
2. La schizophrénie est un problème causé par la société qui rend fou.
3. Une maladie transmise par les parents est une maladie contagieuse.
4. S'il y a des personnes atteintes de schizophrénie dans ma famille, je cours plus de risques de développer la maladie.
5. Il y a plus de schizophrènes chez les personnes qui ont les yeux bleus.
6. La façon de vivre et les habitudes des parents causent la maladie chez les enfants.
7. L'alcoolisme peut entraîner la schizophrénie.
8. La schizophrénie s'attaque le plus souvent aux jeunes de 19 à 29 ans.
9. On trouve plus de schizophrènes dans les milieux défavorisés.

## Du symptôme à la maladie



**Rappel : Un symptôme est un signe caractéristique d'un trouble ou d'une maladie. Une maladie se caractérise par un ensemble de symptômes.**

**Placer les mots suivants dans les bonnes colonnes.**

troubles de concentration

idées suicidaires

schizophrénie

phobies

dépression

insomnie

anorexie

perte d'appétit

**Symptômes**

**Maladies**



## De cause à effet

Il existe de nombreuses sortes de troubles mentaux. Ils peuvent être dus à une multitude de causes **biologiques, psychologiques ou sociales**.




**A l'aide d'une flèche, relier le type de cause à sa définition.**

<b>Cause</b>	<b>Définition</b>
<b>Biologique</b>	Ce qui se passe dans l'esprit des gens.
<b>Sociale</b>	Ce qui se passe dans le corps des gens.
<b>Psychologique</b>	Ce qui se passe à l'extérieur des gens, donc dans la société ou dans le milieu où ils vivent.

## Types de causes

Les causes peuvent être **internes ou externes** selon qu'elles viennent de **l'intérieur de la personne ou de l'extérieur**.

---

 À partir des trois définitions de la page précédente, classer les types de cause au bon endroit.

**Causes internes**

**Causes externes**

# Corps, esprit ou environnement ?

**Selon le genre de problème décrit, indiquer si la cause est biologique, psychologique ou sociale.**

Exemple : Une maladie transmise par un des parents a une cause **biologique**.

1. Les problèmes mentaux occasionnés par des dommages au cerveau à la suite d'un accident ont une cause \_\_\_\_\_
2. Une maladie qui découle d'une attitude négative ou pessimiste face à la vie a une cause \_\_\_\_\_
3. Un trouble qui s'explique par un déséquilibre biochimique a une cause \_\_\_\_\_

4. L'anxiété éprouvée par la caissière après un vol à main armée à la banque où elle travaille a une cause \_\_\_\_\_.
  
5. La détresse psychologique chez une personne vivant dans la pauvreté et l'isolement a une cause \_\_\_\_\_.
  
6. Une dépression après le deuil d'une personne proche a une cause \_\_\_\_\_.



## Daniel

Aujourd'hui, Alpha et Sylvie aident Daniel à peindre son nouveau logement. Ce sera d'un beau blanc partout. Sylvie dit que les humains ont autant besoin de lumière que les plantes. C'est aussi un bon remède contre la déprime hivernale. Daniel est heureux d'avoir de l'aide. Il n'aurait pas osé la demander. Il est dans une mauvaise période...

Daniel souffre de maniaque-dépression qu'on appelle aussi trouble bipolaire. En plus des périodes de grande tristesse, il lui arrive d'avoir des « hauts » qui peuvent durer assez longtemps. Il se sent alors exceptionnellement joyeux. Et si optimiste ! Il est plein d'énergie et semble infatigable. Un projet n'attend pas l'autre. La dernière fois, il a fait de nombreux cadeaux à tous ses amis. Il était tellement certain de devenir bientôt riche ! D s'est retrouvé endetté et déprimé. Maintenant, il remonte doucement la pente.

**La dépression et la maniaque-dépression font partie des troubles de l'humeur. C'est pourquoi les substances utilisées pour traiter ces maladies sont appelées des régulateurs de l'humeur. Les plus connues sont le lithium, le tégrétol et l'épival.**



## Monique

Daniel rend souvent service à Monique, sa voisine. En échange, elle lui prépare sa sauce à spaghetti.

Avant, Monique sortait très peu. Elle avait des crises de panique. Dans les lieux publics, elle se sentait tellement mal qu'elle avait peur de faire une crise cardiaque, de mourir ou de devenir folle. C'était une phobie, une sorte de crainte exagérée et irrationnelle. Monique était devenue incapable de contrôler son anxiété. C'était invivable.

Monique a pris des médicaments durant un certain temps. Elle a aussi suivi une thérapie et a appris à réduire son stress. Elle boit moins de café, mange mieux et fait de la relaxation tous les jours. Petit à petit, elle réapprend à faire des choses. Ce n'est pas facile de se raisonner. Il faut y mettre beaucoup d'efforts. Une fois par mois, elle va dans un groupe de personnes qui ont le même problème qu'elle. Les gens partagent leur expérience et discutent. Là, elle se sent comprise.

**On parle de troubles anxieux quand une personne n'est plus capable de contrôler son anxiété. Les troubles anxieux regroupent plusieurs problèmes tels que l'anxiété généralisée, les phobies et le trouble panique. On y classe aussi le trouble obsessionnel-compulsif où les gens sont envahis par des pensées ou par des actes qu'ils jugent absurdes et qui empoisonnent leur vie.**

**Associer les mots qui se ressemblent.**

idée fixe  
hantise  
peur  
mélancolie

impression de bien-être  
exaltation  
stress  
tension nerveuse

abattement  
tristesse  
trac  
angoisse

1. Anxiété :

2. Obsession :

3. Dépression

4. Euphorie :

# L'adjectif qualificatif



Rappel : L'adjectif qualificatif est un mot qui dit COMMENT EST une personne, un animal ou une chose.  
Il qualifie le nom.



**Ajouter un adjectif qualificatif aux mots suivants.**

1. Un voisin
2. Une boutique
3. Des médicaments
4. Des relations
5. Une nuit
6. Des amis
7. Un sourire
8. Des horaires



# Les mots pour le dire

**Trouver quatre adjectifs qualificatifs pour décrire**

A) Une personne anxieuse

B) Une personne déprimée



**Donner des exemples de situations qui peuvent causer :**

A) Un sentiment d'anxiété

B) Un sentiment de dépression



## Face aux préjugés

Marie veut écrire une pièce de théâtre sur les préjugés concernant les personnes qui ont des problèmes psychiatriques. Elle a demandé à Alpha, Sylvie et leurs amis de l'aider.

**Un préjugé, c'est un avis que l'on a sur un sujet, une situation ou une personne sans avoir réfléchi ni vérifié. Ça peut aussi s'appeler une idée préconçue.**

**Alpha :** Peut-on dire qu'une personne a un préjugé quand elle se fait une opinion sur les autres en généralisant à partir d'un cas ?

**Marie :** As-tu un exemple ?

**Alpha :** Je pense que oui. C'était la semaine dernière. Je lisais les gros titres dans le journal en prenant un café au restaurant. Il y avait un article intitulé « Un homme dépressif tue ses enfants ». Les gens assis à la table voisine disaient que les personnes atteintes de maladie mentale ne devraient pas avoir d'enfants. Comme si toutes les personnes atteintes de dépression étaient violentes et dangereuses pour leur famille !

**Monique :** C'est aussi oublier que la maladie mentale est un ensemble qui regroupe plusieurs sortes de problèmes et pas seulement la dépression. On met tous les œufs dans le même panier...

**Daniel :** Moi, je remarque que des personnes confondent déficience mentale et maladie mentale. On s'est déjà adressé à moi comme si j'étais moins intelligent que les autres. C'est très blessant.

 **En équipe, compléter le questionnaire suivant.**

1. Avez-vous déjà été témoin d'une situation où on dévalorisait une personne atteinte d'une maladie mentale, que ce soit dans la réalité ou à la télévision ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Si vous avez répondu oui, décrivez cette situation. Si vous avez répondu non, imaginez une telle situation et décrivez-la en quelques lignes.

3. À votre avis, quel préjugé est responsable de cette attitude ?
4. Pensez-vous que les médias nous présentent généralement une image juste de la maladie mentale ?
5. Comment pouvons-nous aider à combattre les préjugés ? Avez-vous des exemples ?



## Réviser en s'amusant

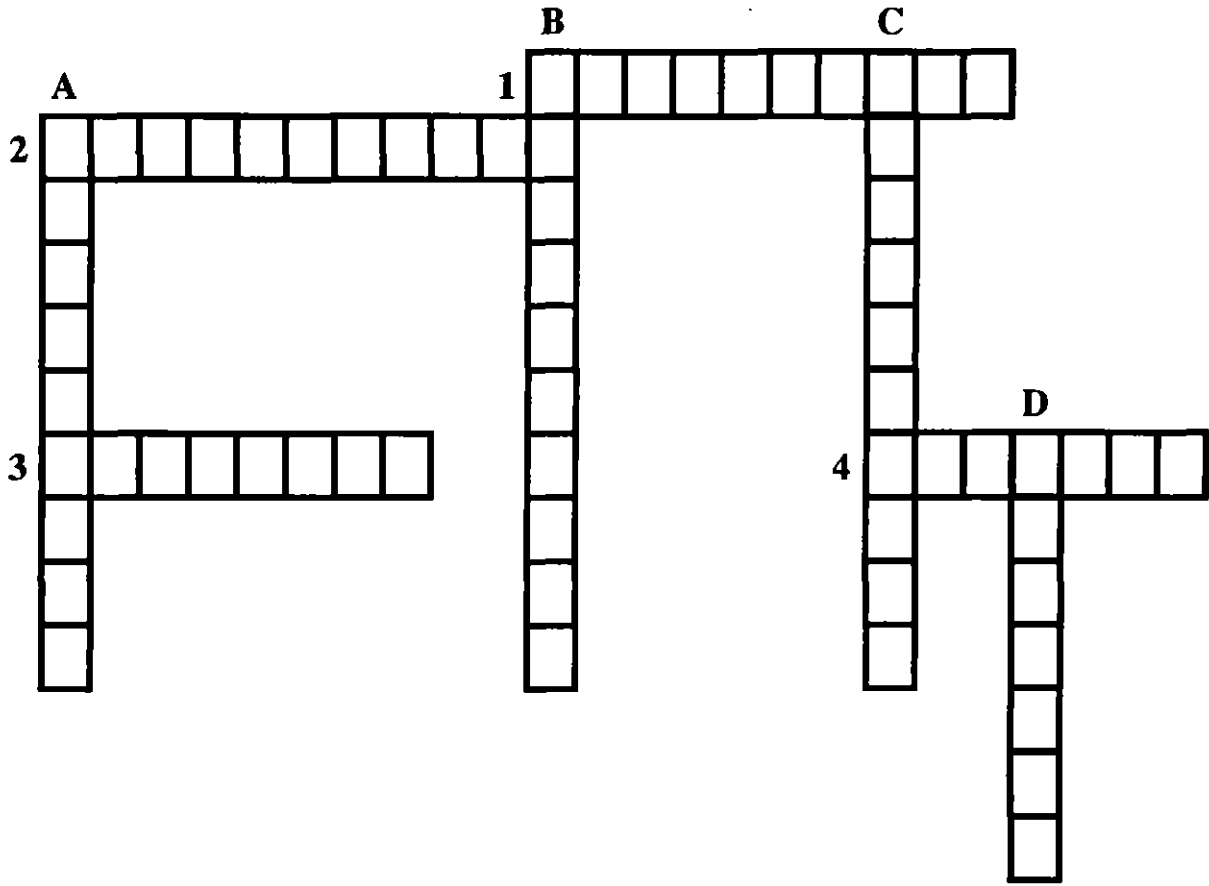
**Chercher les réponses dans la liste des mots d'Alpha (à la page 5) et les inscrire dans la grille de la page suivante.**

### Horizontalement

1. Identification d'une maladie d'après les symptômes.
2. Partie de la médecine qui s'occupe des maladies mentales.
3. Signe qui permet de reconnaître une maladie.
4. Trouble qui limite une personne dans son fonctionnement.

### Verticalement

- A. Préviation de l'évolution d'une maladie.
- B. Qui rend triste et sans énergie.
- C. Manière de soigner une personne malade.
- D. Très grande inquiétude.





## Auto-évaluation du matériel « Alpha santé mentale » par les participants et participantes

Nom de la participante ou du participant :






















Nom de l'organisme : \_\_\_\_\_

Titre du cahier : \_\_\_\_\_

J'ai aimé beaucoup, moyennement ou pas du tout :

- les sujets abordés   
- le genre d'exercices   

Je suis entièrement d'accord, moyennement d'accord ou pas du tout d'accord :

- J'ai appris des choses utiles.   
- Je connais mieux les ressources de mon milieu.   
- J'utilise plus de vocabulaire.   
- Je m'exprime mieux.   
- Je suis moins gêné(e) de poser des questions.   
- Je donne plus facilement mon opinion.   
- Je peux faire des liens entre mon vécu et ce que j'apprends.   



En ce qui concerne le matériel,  
j'ai apprécié :

j ai moins apprécie :

Les connaissances qui me seront le plus utiles sont :

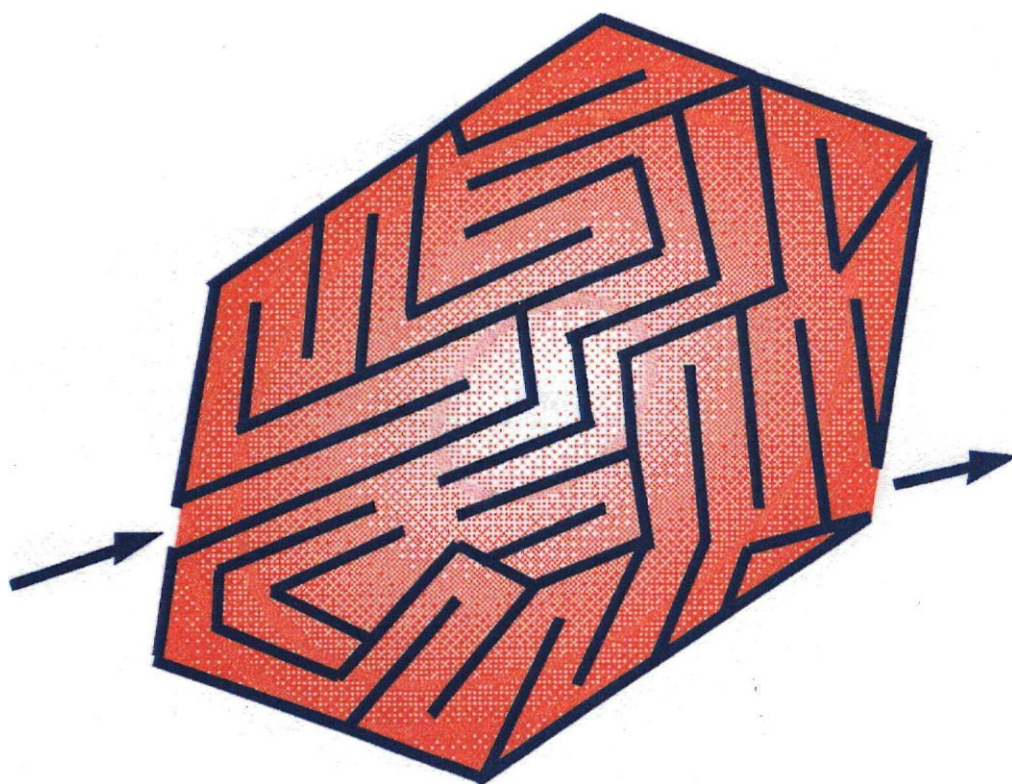
Les connaissances qui me seront le moins utiles sont

Pour améliorer les cahiers, je proposerais :

*Cahier Alpha santé mentale*

# 3

## Les maladies mentales



Groupe en alphabétisation de Montmagny-Nord  
1998