
CHRONIQUE

Santé Mentale ou Maladie Mentale : Quelle est la différence?

Trop souvent certaines personnes éprouvent de la difficulté à distinguer la santé mentale de la maladie mentale.

La **santé mentale** est l'état de votre bien-être psychologique et émotionnel. La santé mentale est une ressource indispensable pour mener une vie saine et un élément essentiel de l'état de santé général. La santé mentale n'est pas synonyme de maladie mentale. Toutefois, une santé mentale affaiblie peut entraîner une maladie mentale ou physique.

Une bonne santé mentale vous permet de penser et d'agir de façon à vous aider à apprécier la vie et à faire face à ses défis. Cela peut être influencé de façon positive ou négative par :

- ◆ Les expériences de vie telles que la situation familiale, le décès d'un être cher, la situation financière ou l'emploi ;
- ◆ Les relations avec d'autres personnes telles que vos amis, membres de la famille, collègues de travail ou camarades de classe ;
- ◆ L'environnement du quartier, de l'école ou au travail ;
- ◆ La santé physique comme les problèmes causés par une maladie à long terme, l'abus d'alcool ou de drogues.

La **maladie mentale** (ou troubles mentaux, maladies psychiatriques) est caractérisée par des altérations de la pensée, de l'humeur ou du comportement associées à un état de détresse et de dysfonctionnement marqués. C'est un dérèglement du fonctionnement **normal** du cerveau. Ce dérèglement peut être causé par différents facteurs, comme l'hérédité, un déséquilibre chimique, un événement déclencheur (traumatisme, abus d'alcool et ou de drogues, etc.) ou une autre maladie. Il peut se manifester de 3 façons :

- ◆ Troubles de la pensée
- ◆ Troubles des émotions
- ◆ Troubles du comportement

C'est grâce à ces manifestations, leurs intensités et leurs durées que les psychiatres peuvent diagnostiquer une maladie mentale et la traiter.

Bref, bien que la ligne soit mince entre les deux, la maladie mentale est un élément de la santé mentale au même titre que le diabète est un élément de la santé physique. Donc, **cela signifie qu'une personne atteinte de maladie mentale ne doit pas être définie par sa maladie**, mais en tant que personne à part entière souffrant d'une problématique de santé.