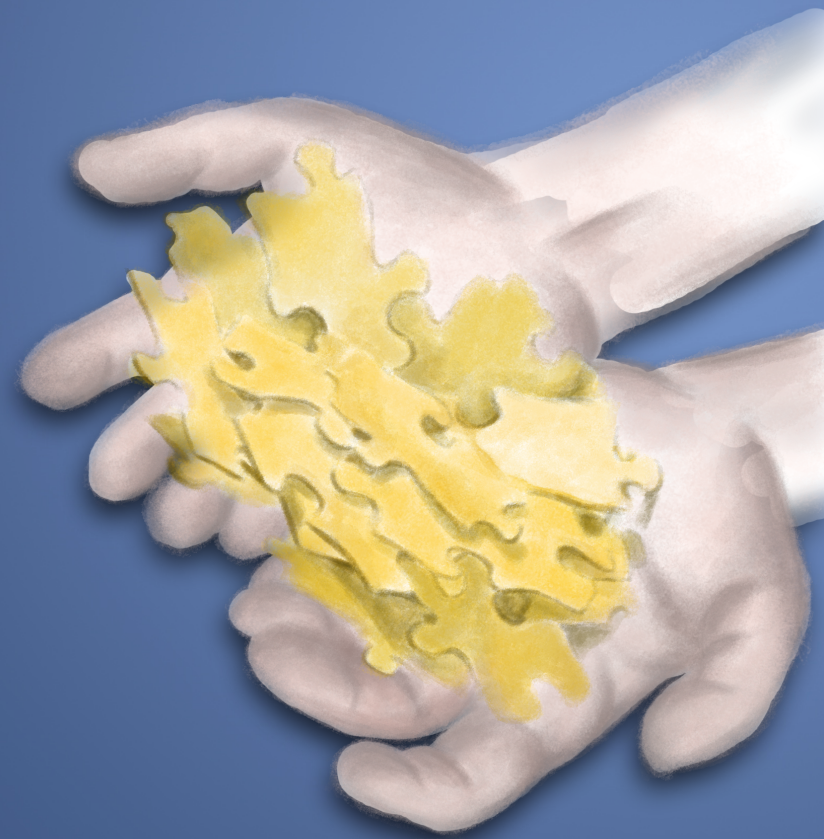


La Maladie Mentale

Causes sous-jacentes et mesures de rétablissement

Comment tous ces éléments sont-ils liés?



Authors:

Jehannine Austin & Catriona Hippman

Designed by:

Claudia Li

Contact: jehannine.austin@ubc.ca

Traduit par: Emmanuelle Souzeau



a place of mind
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA



BC MENTAL HEALTH
& SUBSTANCE USE SERVICES
An agency of the Provincial Health Services Authority

RESEARCH INSTITUTE



An agency of the Provincial
Health Services Authority



Vous trouverez des ressources locales destinées aux personnes atteintes d'une maladie mentale et à leur famille aux adresses suivantes :

CANADA

Association canadienne pour la santé
mentale
www.cmha.ca/fr/

Société canadienne de la schizophrénie
www.schizophrenia.ca
Tel: 1800 263 5545

Société pour les troubles de l'humeur du
Canada
www.mooddisorderscanada.ca
Tel: 519 824 5565

Le site Web suivant fournit des renseignements l'utilisation des médicaments psychiatriques pendant la grossesse :

www.motherisk.org

Le site Web suivant fournit de l'information sur un grand nombre de maladies mentales, la toxicomanie, la grossesse et la maladie mentale, les signes et les symptômes au début de la maladie ainsi que des suggestions sur la façon d'apporter du soutien aux membres de la famille atteints d'une maladie mentale. De plus, de nombreuses fiches d'information ont été traduites en plusieurs langues :

www.heretohelp.bc.ca/lang/french/

Personnes Ressources

Si vous souhaitez discuter avec un expert des causes de la maladie mentale ou des risques

Place Business Card Here

Quels sont les points les plus importants à retenir?

1. La maladie mentale est à la fois innée ET acquise. Généralement, les facteurs héréditaires (génétiques) et les facteurs environnementaux contribuent ensemble à causer la maladie mentale.
2. Vous pouvez hériter d'une susceptibilité à la maladie mentale, mais il est très rare que celle-ci soit entièrement attribuable à des facteurs héréditaires.
3. Nous possédons tous des facteurs génétiques de la maladie mentale. Certains en ont peu, d'autres en ont beaucoup, mais la plupart d'entre nous en possèdent une quantité moyenne.
4. Une personne qui possède une grande quantité de facteurs génétiques peut être plus susceptible de développer une maladie mentale qu'une personne qui en possède une petite quantité. Toutefois, une personne peut posséder une grande quantité de facteurs génétiques et ne pas développer de maladie mentale.
5. Les différences génétiques peuvent être responsables d'un déséquilibre chimique dans le cerveau.
6. Les personnes qui ont vécu un épisode de maladie mentale peuvent se rétablir. Nous pouvons enlever des facteurs environnementaux de notre pot et poser des gestes concrets pour prévenir une rechute. Des suggestions vous sont fournies à la page 8.
7. Les personnes qui n'ont jamais vécu un épisode de maladie mentale peuvent aussi bénéficier des facteurs de protection! Les facteurs de protection peuvent réduire les risques de vivre un premier épisode de maladie mentale.
8. Les personnes ayant un proche parent atteint d'une maladie mentale sont plus susceptibles de développer à leur tour une maladie mentale. Si vous souhaitez obtenir plus d'information à ce sujet ou avez des inquiétudes relativement à ces risques, veuillez vous renseigner auprès d'un conseiller en génétique. Vous trouverez les coordonnées de certaines personnes ressources à la page 13.
9. Les tests génétiques à eux seuls ne pourront jamais permettre de déterminer si une personne développera ou non une maladie mentale car les facteurs environnementaux jouent un rôle important.
10. Si vous êtes inquiet parce que vous croyez qu'un membre de votre famille présente des symptômes associés à la maladie mentale, obtenez-lui de l'aide rapidement. Les options de ressources fournies à la page 13 peuvent vous être utiles.

À qui s'adresse cette brochure?

Cette brochure s'adresse aux personnes qui souhaitent comprendre les causes de maladies telles que :

la schizophrénie
le trouble schizo-affectif
le trouble bipolaire

Lorsque nous utilisons le terme « maladie mentale », nous faisons généralement référence aux maladies mentionnées ci-dessus, mais les messages à retenir de cette brochure peuvent aussi s'appliquer à d'autres problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété.

Pour obtenir des renseignements au sujet d'autres maladies mentales, veuillez consulter le site www.nimh.nih.gov ou le site <http://www.cmha.ca/fr/>.

Veuillez noter que cette brochure est un complément au conseil génétique, mais ne remplace pas un conseil génétique formel. Si vous désirez obtenir plus d'information sur le conseil génétique, veuillez vous référer à la page 13.

Quelles sont les causes de la maladie?

Le terme « maladie mentale » est utilisé pour décrire un groupe de maladies comme la schizophrénie et le trouble bipolaire. Vous avez probablement déjà entendu évoquer de nombreuses idées quant aux causes de la maladie mentale. Certains se sont sans doute demandé si la maladie mentale était « innée » ou « acquise ».

Plus récemment, les scientifiques sont arrivés à mieux comprendre les causes des maladies mentales. Cette brochure s'adresse aux personnes souffrant d'une maladie mentale et à leurs proches. Nous espérons qu'elle vous aidera vous aussi à mieux comprendre les causes des maladies mentales.

La maladie mentale dans la famille : innée ou acquise?



La maladie mentale peut être héréditaire. Une personne ayant un membre de la famille atteint d'une maladie mentale est plus susceptible de souffrir à son tour d'une maladie mentale qu'une personne n'ayant aucun membre de la famille atteint. Plusieurs raisons peuvent expliquer cette situation. Cela peut être dû au fait que la maladie mentale est héritée ou encore que les membres d'une famille partagent des expériences les rendant plus susceptibles de souffrir d'une maladie mentale.

Les scientifiques ont donc tenté de déterminer si la maladie mentale était causée par des facteurs héréditaires ou par les expériences vécues. Cela revient à demander si la maladie mentale est innée ou acquise.

Les scientifiques ont découvert que la maladie mentale n'est habituellement pas causée seulement par des facteurs héréditaires (innés) ou seulement par des expériences vécues (acquis). Généralement, une combinaison d'inné ET d'acquis est nécessaire pour causer la maladie mentale.

Vous pouvez hériter d'une susceptibilité à la maladie mentale, mais il est très rare qu'une maladie mentale soit entièrement causée par des facteurs héréditaires.

Qu'en est-il des tests génétiques visant à prédire si une personne développera ou non une maladie mentale?



Il semble que les facteurs génétiques n'ont qu'une faible incidence sur les risques qu'une personne développe une maladie mentale. Cependant, on ignore toujours l'incidence des différentes combinaisons de facteurs génétiques sur les risques de développer une maladie mentale.

Tant que nous ne comprendrons pas mieux comment les facteurs génétiques se combinent entre eux et avec les facteurs environnementaux, les tests génétiques ne seront pas forcément très utiles pour déterminer si une personne développera ou non une maladie mentale, et ils ne changeront pas la façon dont les médecins traitent leurs patients.

Pour en apprendre plus sur les résultats des recherches les plus récentes sur la maladie mentale, veuillez consulter les sites Web fournis à la page 6.

Les facteurs environnementaux jouent un rôle important dans le développement de la maladie mentale. En conséquence, les tests génétiques ne permettront jamais de prédire de façon exacte qui développera ou non une maladie mentale.

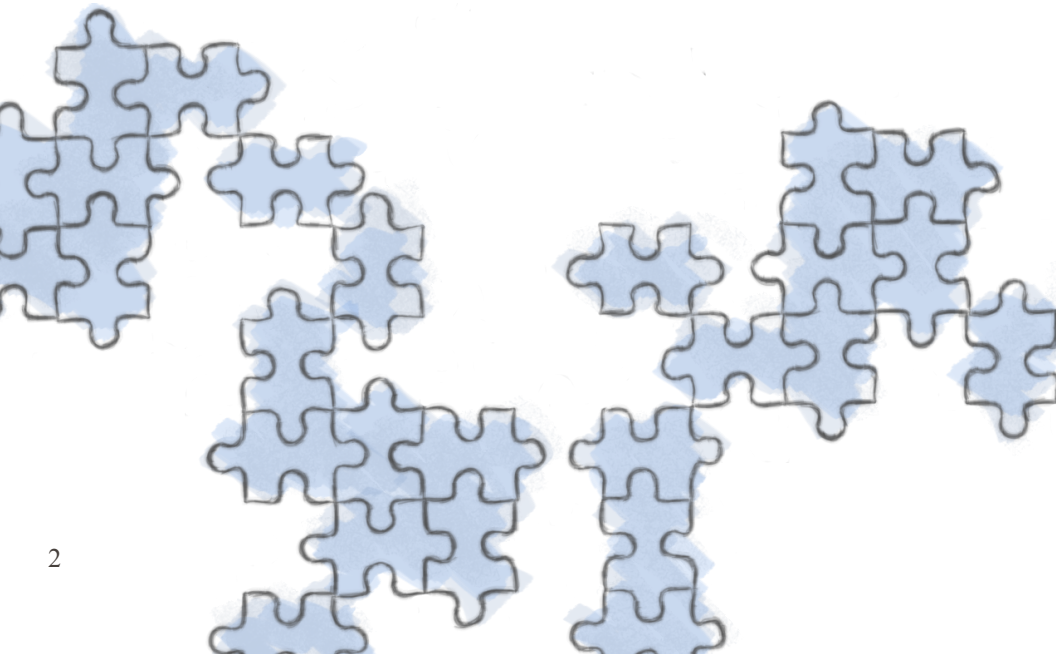
Que puis-je faire si je suis inquiet des risques qu'un membre de ma famille ou moi-même développons une maladie mentale?



Essayez de parler de la maladie mentale à la maison. Cela peut être difficile, mais vous pouvez peut-être parler de l'état de santé de votre membre de la famille atteint d'une maladie mentale. Vous pouvez également vous joindre à un groupe de soutien aux familles ensemble. Ces groupes de soutien sont utiles car ils offrent aux membres de la famille la possibilité de poser des questions et de faire part de leurs inquiétudes.

Rappelez-vous qu'il existe des moyens pour prévenir la maladie mentale. Certains d'entre eux sont énumérés à la page 8 de cette brochure. Vous pouvez en discuter avec votre famille.

Si vous êtes inquiet parce que vous croyez qu'un membre de votre famille présente des symptômes associés à la maladie mentale, essayez de leur obtenir de l'aide rapidement. Les sites Web et les numéros de téléphone fournis à la page 13 peuvent vous être utiles.



Quels sont les risques qu'une personne développe une maladie mentale?

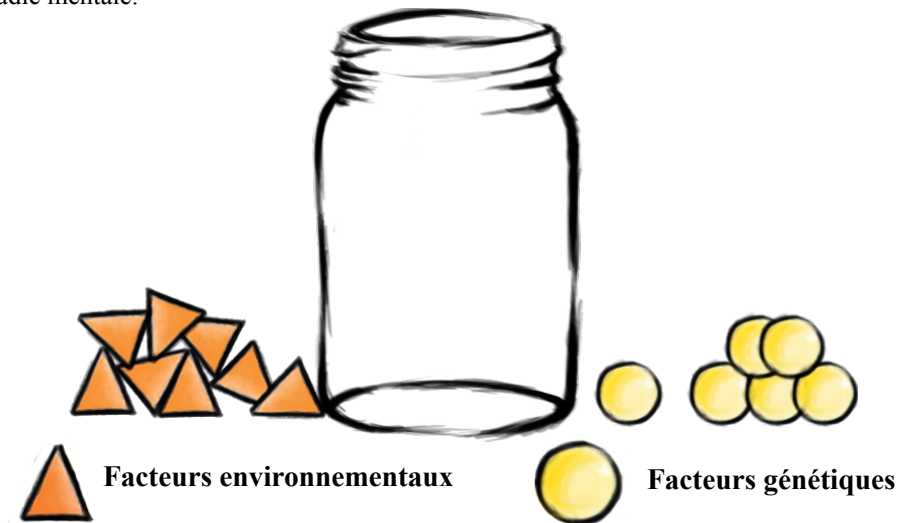
Le « pot associé à la maladie mentale »

Les risques ne sont pas les mêmes pour tous, étant donné que chaque famille est différente. Par exemple, une personne ayant deux membres de sa famille atteints de maladie mentale pourrait être plus susceptible de développer une maladie mentale qu'une personne ayant seulement un membre de sa famille atteint.

Généralement, la maladie mentale apparaît à l'adolescence ou dans la vingtaine. Les risques de développer une maladie mentale diminuent à mesure que la personne traverse cette tranche d'âge. Il est très peu probable qu'une personne de plus de 50 ans développe une maladie mentale comme la schizophrénie ou un trouble bipolaire.

L'image ci-dessous représente le « pot associé à la maladie mentale ». Ce pot s'applique à chacun de nous. Il peut être utilisé comme modèle pour montrer comment les facteurs héréditaires et les expériences vécues se combinent pour causer une maladie mentale. Nous appellerons les facteurs héréditaires « facteurs génétiques » et les expériences vécues « facteurs environnementaux ».

Le pot associé à la maladie mentale peut être rempli par les facteurs génétiques et les facteurs environnementaux. Lorsque le pot est plein, la personne vit un épisode de maladie mentale. Si le pot n'est pas plein, la personne ne vit pas d'épisode de maladie mentale. Cependant, plus le pot est plein, plus la personne est susceptible de vivre un épisode de maladie mentale.

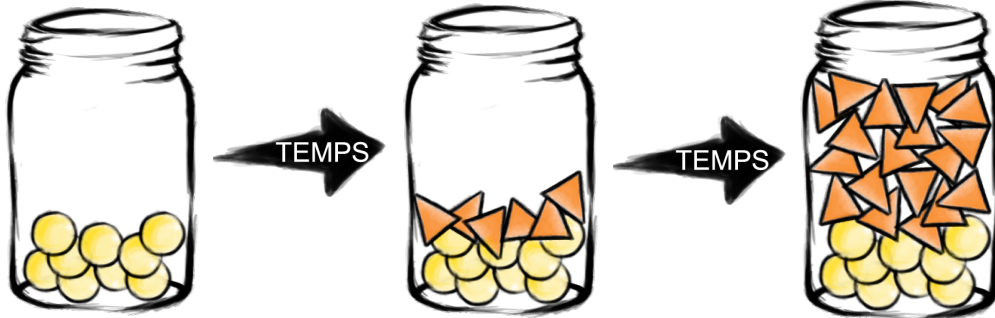


Le degré de sensibilité à l'environnement est différent d'une personne à l'autre, notamment le degré de stress. Les personnes plus sensibles sont plus susceptibles de développer une maladie mentale après avoir vécu une expérience **stressante***. Les différences de sensibilité entre individus peuvent être dues à des quantités de facteurs génétiques différents dans le pot de chaque individu.

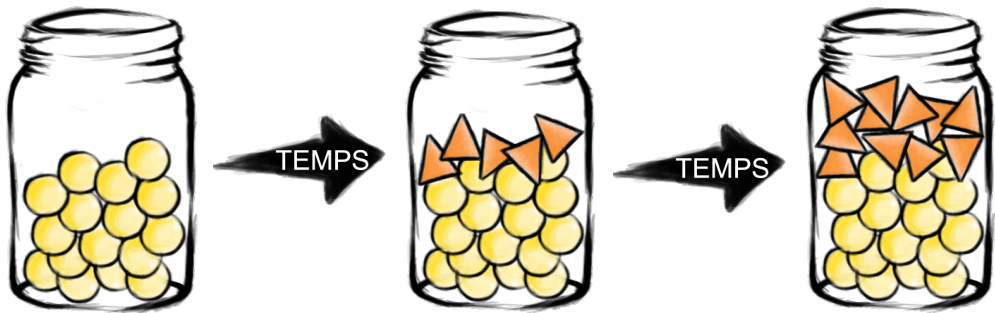
***Le terme « stressante » est utilisé au sens large. Les expériences positives et les expériences négatives peuvent toutes deux être stressantes et peuvent comprendre des phénomènes physiques comme des traumatismes crâniens.**

Il semble que nous possédons tous des facteurs génétiques liés à la maladie mentale. Certains d'entre nous en ont peu, d'autres en ont beaucoup, mais la plupart d'entre nous en possèdent une quantité moyenne. Toutes les personnes souffrant d'une maladie mentale n'auront pas forcément une grande quantité de facteurs génétiques liés à la maladie mentale. Certaines personnes souffrant d'une maladie mentale ont une petite quantité de facteurs génétiques et une grande quantité de facteurs environnementaux.

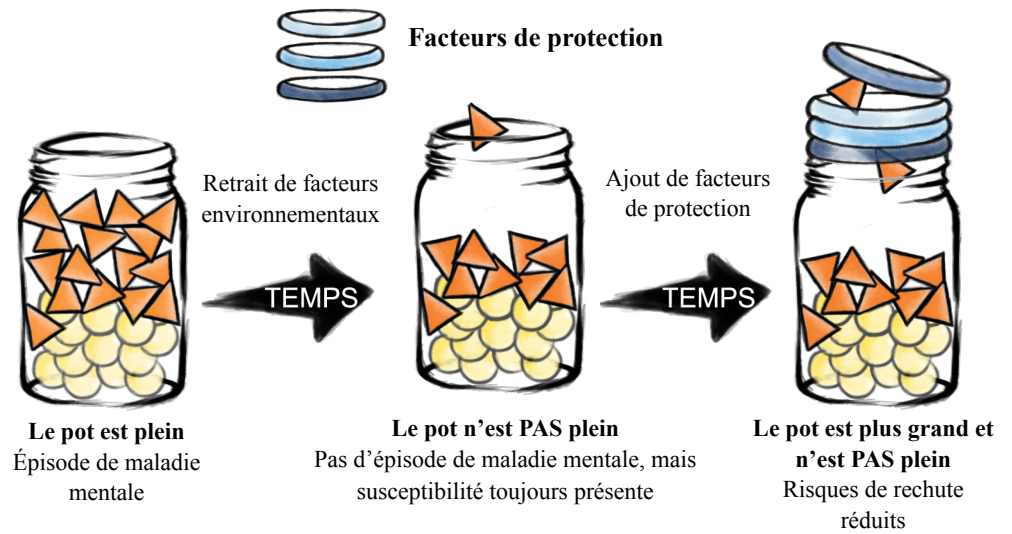
La maladie mentale peut être causée par une petite quantité de facteurs génétiques et une grande quantité de facteurs environnementaux, comme l'illustre l'image ci-dessous.



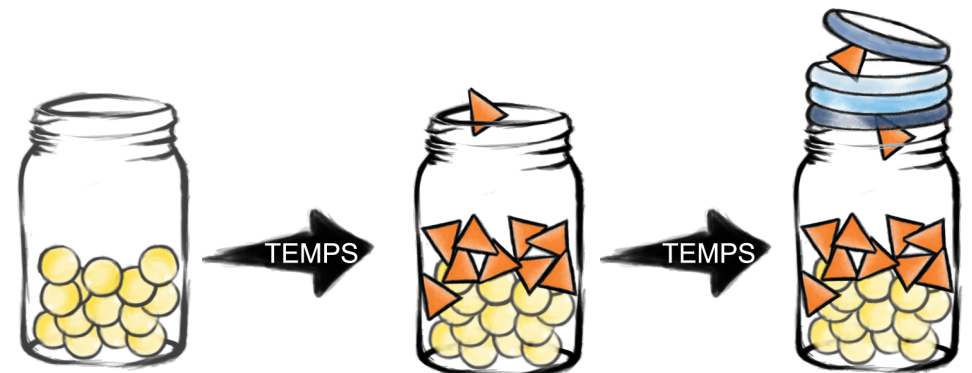
La maladie mentale peut être causée par une grande quantité de facteurs génétiques et une petite quantité de facteurs environnementaux, comme l'illustre l'image ci-dessous.



Une personne qui possède une grande quantité de facteurs génétiques peut être plus susceptible de développer une maladie mentale qu'une personne en ayant une petite quantité. Autrement dit, une personne qui possède une grande quantité de facteurs génétiques est plus sensible aux effets des expériences stressantes. Toutefois, une personne peut posséder une grande quantité de facteurs génétiques et ne pas développer de maladie mentale.



Les personnes qui n'ont pas vécu d'épisode de maladie mentale peuvent utiliser les facteurs de protection pour réduire les risques de vivre un premier épisode. Les facteurs de protection réduisent les risques de vivre un premier épisode de maladie mentale de la même façon qu'ils réduisent les risques de rechute : en augmentant la taille du pot (voir l'image ci-dessous).



Les personnes qui n'ont jamais vécu d'épisode de maladie mentale peuvent aussi bénéficier des facteurs de protection! Les facteurs de protection énumérés à la page 8 peuvent réduire les risques de vivre un premier épisode de maladie mentale. CEPENDANT, il n'est pas recommandé de prendre des médicaments avant d'avoir vécu un premier épisode.

Protection de votre santé mentale

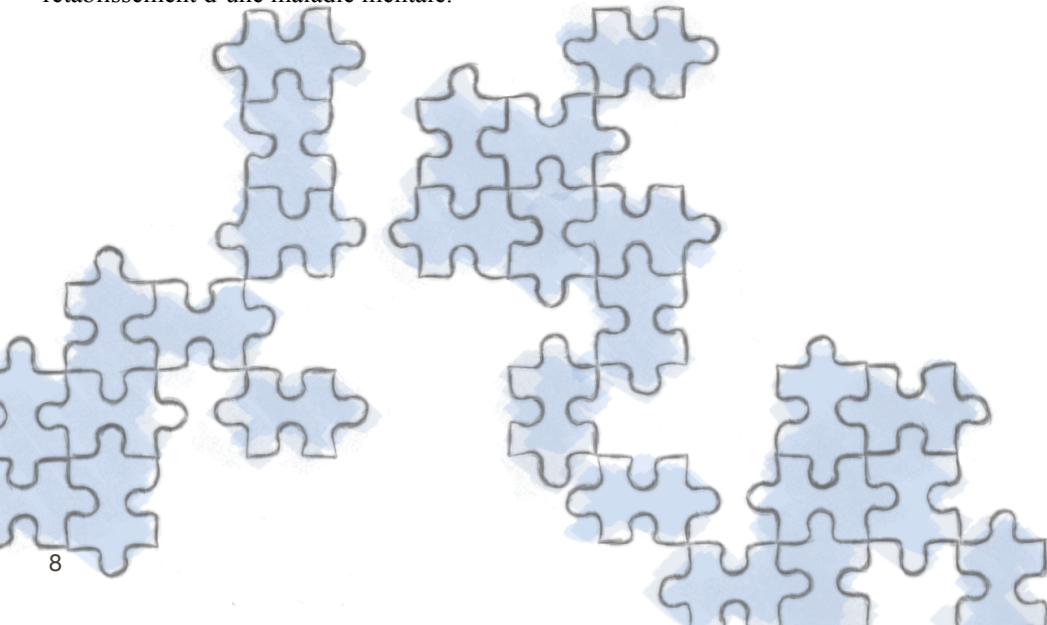


Nous avons vu que certains facteurs augmentent les risques de développer une maladie mentale. Il existe cependant des **facteurs de protection** qui réduisent les risques de vivre un épisode de maladie mentale. Voici certains exemples de facteurs de protection :

- Réduction du stress
- Sommeil ou repos suffisant
- Repas à des heures régulières et alimentation saine et équilibrée
- Exercices et activité physique
- Bon système de soutien formé de personnes de confiance
- Prise des médicaments conseillés par le médecin

Différents facteurs de protection peuvent être importants pour différentes personnes. Pour certaines personnes, prendre un bain chaud, méditer, passer du temps avec son animal de compagnie ou s'adonner à la peinture peut constituer un facteur de protection. Pensez à ce qui est efficace pour vous et rappelez-vous qu'il est difficile d'appliquer quotidiennement tous vos facteurs de protection. Faites tout simplement ce que vous pouvez.

Les personnes qui ont vécu un épisode de maladie mentale peuvent utiliser les facteurs de protection pour réduire les risques de vivre un autre épisode. Les facteurs de protection accroissent la taille du pot, de sorte qu'il est plus difficile de le remplir complètement. On doit se rappeler que le pot doit être plein pour qu'une personne fasse une rechute. Les facteurs de protection réduisent donc les risques de rechute. L'image de la page suivante montre le rétablissement d'une maladie mentale.



Quels sont les facteurs environnementaux pouvant rendre une personne plus susceptible de développer une maladie mentale?

Certains facteurs environnementaux peuvent accroître les risques de développer une maladie mentale. Un facteur environnemental est une autre façon de désigner une « expérience de vie ». Nous ne connaissons pas tous les facteurs environnementaux liés à la maladie mentale, mais certains de ceux que nous connaissons sont énumérés ci-dessous.

Les trois premiers facteurs de la liste (**en caractères gras**) peuvent rendre une personne plus susceptible de souffrir d'un **trouble bipolaire**, de **schizophrénie** ou d'un **trouble schizo-affectif**.

Les quatre derniers facteurs de la liste (*en italique*) peuvent rendre une personne plus susceptible de souffrir de schizophrénie.

- **Être né en hiver**
- **Vivre des expériences de vie stressantes**
- **Consommer certaines drogues illégales**
(comme le cannabis ou la méthamphétamine)
- *Être né suite à une grossesse ou un accouchement difficile*
- *Avoir grandi dans une grande ville*
- *Être un immigrant*
- *Avoir souffert d'un traumatisme crânien au cours de l'enfance*

La plupart de ces expériences de vie augmentent seulement légèrement les risques de développer une maladie mentale. Par exemple, une personne se situant dans la moyenne de la population générale possède un risque d'environ 1 % de souffrir de schizophrénie. Par contre, une personne née suite à un accouchement difficile est deux fois plus susceptible de souffrir d'une maladie mentale, comme la schizophrénie, qu'une personne née sans qu'il n'y ait de complications. Cela signifie qu'une personne née suite à un accouchement difficile possède un risque de 2 % de souffrir de schizophrénie (plutôt que 1 %).

Quels sont les effets des facteurs génétiques sur le corps?

Certains d'entre vous sont peut-être au courant que la maladie mentale est causée par un **déséquilibre chimique dans le cerveau**. Vous vous êtes peut-être demandé comment les substances chimiques dans le cerveau deviennent déséquilibrées. Les facteurs génétiques qui rendent une personne plus susceptible de développer une maladie mentale peuvent affecter la façon dont le corps produit les substances chimiques. Les facteurs génétiques peuvent donc jouer un rôle dans le déséquilibre des substances chimiques dans le cerveau.

Certains d'entre vous savent peut-être aussi que **les scanners cérébraux de personnes souffrant d'une maladie mentale sont différents** lorsqu'on les compare aux scanners de personnes qui n'en souffrent pas. Les facteurs génétiques qui rendent une personne plus susceptible de développer une maladie mentale peuvent affecter le développement du cerveau. Les facteurs génétiques peuvent donc jouer un rôle dans certaines différences qui s'observent parfois sur les scanners cérébraux.

Les personnes souffrant d'une maladie mentale ont-elles toutes les mêmes facteurs génétiques et environnementaux?

Non. Il existe de nombreux types de facteurs génétiques et environnementaux. Chaque personne souffrant d'une maladie mentale ne possède que quelques-uns de ces deux types de facteurs. Les combinaisons de facteurs génétiques et environnementaux pouvant causer une maladie mentale sont donc nombreuses. Cela peut expliquer pourquoi deux personnes souffrant d'une même maladie mentale ont des symptômes différents.

On ignore toujours comment chaque combinaison de facteurs génétiques et environnementaux influence le risque qu'une personne développe une maladie mentale. Pour en apprendre plus sur les avancées de la recherche dans ce domaine, veuillez consulter le site www.bbrfoundation.org ou le site www.schizophreniaforum.org.

Comment peut-on se rétablir ou se protéger d'une maladie mentale?

Rétablissement d'un épisode de maladie mentale

Nous ne pouvons pas changer la quantité de facteurs génétiques que nous possédons mais nous pouvons changer certaines parties de notre environnement. Nous pouvons **enlever certains facteurs environnementaux de notre pot** :

- en trouvant des façons de réduire le stress (par exemple au travail);
- en évitant de consommer des drogues comme le cannabis et la méthamphétamine.



Le pot est plein
Épisode de maladie mentale



Le pot n'est PAS plein
Pas d'épisode de maladie mentale, mais
susceptibilité toujours présente

Le fait de prendre les médicaments conseillés par un médecin peut aider une personne à se rétablir en l'aidant à enlever des facteurs environnementaux de son pot.

