

Les troubles de l'humeur et de l'anxiété

**5**

millions de Canadiens âgés de 15 ans ou plus répondaient aux critères diagnostiques d'un trouble de l'humeur, d'un trouble anxieux ou d'un trouble lié à l'utilisation d'une substance en 2022¹.

**2x**

Le nombre de Canadiens souffrant de troubles de l'humeur et/ou d'anxiété a presque doublé au cours des dix dernières années¹.



1 personne sur 3 souffrant d'un trouble de l'humeur, d'un trouble anxieux ou d'un trouble lié à l'usage de substances psychoactives déclare que ses besoins en matière de soins de santé mentale ne sont pas satisfaits ou partiellement satisfaits¹.

Qu'est-ce que les troubles de l'humeur et de l'anxiété ?

La santé mentale englobe le bien-être émotionnel, psychologique et social qui détermine la façon dont vous pensez, ressentez et vous comportez. De nombreuses personnes seront confrontées à des problèmes de santé mentale à un moment ou à un autre de leur vie. Toutefois, certaines personnes présenteront des symptômes plus graves, qui dureront plus longtemps ou qui interféreront de manière significative avec leur fonctionnement quotidien. Ces personnes peuvent répondre aux critères d'un trouble de la santé mentale.

Les troubles de l'humeur sont un groupe d'affections caractérisées par un état émotionnel incohérent ou déformé qui interfère avec le fonctionnement quotidien. Le trouble dépressif majeur, le trouble bipolaire, le trouble affectif saisonnier et le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM) sont tous des types différents de troubles de l'humeur. Les troubles anxieux sont un groupe de pathologies impliquant des sentiments d'anxiété ou de panique qui interfèrent avec la vie quotidienne. Le trouble anxieux généralisé, le trouble panique, le trouble d'anxiété sociale et les troubles liés à la phobie en sont des exemples.

Cette fiche d'information est consacrée au trouble dépressif majeur et au trouble anxieux généralisé, communément appelés respectivement dépression et anxiété.

La prévalence des troubles de l'humeur et de l'anxiété est la plus élevée chez les jeunes femmes au Canada¹.

Santé mentale des femmes

Les femmes sont deux fois plus susceptibles d'être diagnostiquées comme souffrant de dépression et de troubles anxieux². Les femmes sont confrontées à des facteurs de stress et à des inégalités sociales uniques qui peuvent avoir un impact considérable sur leur bien-être mental. La discrimination fondée sur le sexe, la violence domestique, les abus sexuels, la grossesse et les fluctuations hormonales sont autant de facteurs de risque spécifiques liés à la santé mentale qui affectent les femmes de manière disproportionnée. Par exemple, jusqu'à 50 % des femmes présenteront des symptômes d'anxiété et/ou de dépression liés à la ménopause³.

Pour les femmes issues de communautés marginalisées ou ayant des origines, des orientations sexuelles ou des identités de genre différentes, ces facteurs de stress sont aggravés par la discrimination, le racisme et le manque d'accès à des informations et à des soins fiables.



Symptômes

Trouble dépressif majeur (TDM)

Les symptômes de la dépression majeure varient de légers à graves, mais durent généralement la majeure partie de la journée, presque tous les jours, pendant au moins deux semaines. Les symptômes possibles sont les suivants :

- Humeur maussade, sentiment de tristesse, de vide ou de désespoir
- Perte d'intérêt pour les activités que vous aviez l'habitude d'apprécier
- Augmentation ou diminution de l'appétit
- Difficultés à dormir ou sommeil excessif
- Manque d'énergie et fatigue
- Pensées de mort ou suicidaires

Trouble anxieux généralisé (TAG)

Les symptômes décrits ci-dessous doivent être présents la plupart des jours pendant 6 mois ou plus pour qu'un diagnostic formel soit posé. Les symptômes possibles sont les suivants :

- Inquiétude persistante pour les choses de la vie quotidienne
- Difficulté à contrôler les inquiétudes ou les sentiments de nervosité
- Agitation ou difficulté à se détendre
- Difficultés de concentration
- Difficultés à dormir
- Perception de situations ou d'événements comme étant menaçants
- Symptômes physiques tels que maux de tête, maux d'estomac, essoufflement, étourdissements

Diagnostic

Le diagnostic de trouble anxieux généralisé et de trouble dépressif majeur peut être posé par votre médecin de famille après discussion de vos symptômes. Dans certains cas, des tests supplémentaires peuvent être effectués pour éliminer d'autres causes.

Traitement

La psychothérapie est toujours recommandée dans le traitement du trouble anxieux généralisé et du trouble dépressif majeur. Selon la gravité de votre état, la thérapie peut être autogérée ou suivie par un psychothérapeute ou un psychologue qualifié. Dans certains cas, des médicaments peuvent également être recommandés en fonction des symptômes. Il existe de nombreux types de médicaments pour les troubles de l'humeur et de l'anxiété. Parlez-en à votre prestataire de soins pour déterminer le choix qui vous convient le mieux.

Qu'est-ce que la psychothérapie ?

La psychothérapie, également connue sous le nom de « thérapie par la parole », englobe un large éventail d'options thérapeutiques telles que la psychothérapie interpersonnelle, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et la thérapie comportementale dialectique (TCD). Chaque forme de psychothérapie suit une orientation et une méthode différentes. La TCC est l'un des types de psychothérapie les plus courants. Elle vise à identifier et à modifier les schémas de pensée et les croyances négatives.



Comment Teladoc Health peut-il vous aider ?

Teladoc Health offre une grande variété de services de santé mentale afin de vous fournir les soins dont vous avez besoin à chaque étape de votre parcours de santé mentale.

myStrength est notre plateforme numérique de bien-être et de santé mentale qui offre des programmes autogérés adaptés à vos besoins.

Le Navigateur en santé mentale peut vous aider à trouver des ressources, à évaluer et/ou à diagnostiquer un problème de santé mentale.

Les Services de counseling et soins en santé mentale vous permettent de choisir le psychologue ou le thérapeute de votre choix pour des soins de santé mentale confidentiels.

Ce guide n'est pas destiné à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme un avis professionnel de Teladoc Health. Teladoc Health ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique.

Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

1. Statistique Canada. « Troubles mentaux au Canada, 2022 ». Gouvernement du Canada, Statistique Canada, Gouvernement du Canada, Statistique Canada, 22 sept. 2023, www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2023053-fra.htm.
2. « Troubles anxieux ». Anxiety Disorders | Office on Women's Health, U.S. Department of Health & Human Services, 17 février 2019, www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/anxietydisorders.
3. « Guide de poche sur la gestion de la ménopause ». Société canadienne de la ménopause, Société canadienne de la ménopause, www.sigmamenopause.com/sites/default/files/pdf/publications/Final-Pocket%20Guide.pdf. Consulté le 5 janvier 2024
4. « Santé mentale - Troubles anxieux ». Canada.Ca, Gouvernement du Canada, 22 juillet 2009, www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/diseases/mental-health-anxietydisorders.html.
5. « Dépression ». National Institute of Mental Health, U.S. Department of Health and Human Services, Sept. 2023, www.nimh.nih.gov/health/topics/depression.
6. Casabianca, Sandra Silva. « Voici les types de psychothérapies les plus populaires ». Psych Central, Psych Central, 10 juin 2021, psychcentral.com/lib/types-of-psychotherapy.

En savoir plus sur TeladocHealth.ca/fr

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitables pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.