



Les troubles mentaux les plus fréquents

→ Qui est touché par les troubles mentaux?

Les troubles mentaux touchent tout le monde. Ils sont très fréquents et peuvent se développer chez n'importe qui, sans distinction, chez les personnes de tout âge, sexe, origine ethnique ou niveau socio-économique.



FAITS SAILLANTS

- Une personne sur deux sera atteinte d'un trouble mental au cours de sa vie.
- Au Canada, environ 20% des adultes présentent chaque année un trouble mental.
- Tous les Canadiens sont touchés de manière indirecte par les troubles mentaux.
- Parmi les personnes atteintes d'un trouble mental, moins de la moitié consulte un professionnel à ce sujet.
- Les troubles mentaux représentent cinq des dix causes les plus importantes d'incapacité au monde.

→ Comment se manifestent les troubles mentaux?

Les troubles mentaux affectent le mental de la personne (ou le cerveau), comme les maladies physiques affectent le corps. Ils amènent la personne concernée à penser, ressentir et agir de façon différente qu'une personne qui ne présente pas de trouble mental.

Par exemple, celle-ci pourrait être triste ou en colère sans raison, dire ou penser des choses incohérentes ou ressentir beaucoup d'anxiété. Certains de ses comportements peuvent parfois sembler étranges ou inappropriés : la personne peut être irritable, agitée et même agressive sans raison apparente. Également, les troubles mentaux peuvent bien souvent entraîner des symptômes physiques, dont une fatigue importante, une perte d'appétit, des nausées ou des étourdissements. →

Par ailleurs, malgré que les personnes perçoivent que quelque chose ne va pas, la confusion causée par leur trouble mental et le fait de ne pas savoir comment faire pour améliorer leur situation peuvent les empêcher d'agir autrement.



Heureusement, il existe différents types de soutien disponibles pour les personnes qui ont un trouble mental. Ces personnes sont capables d'être heureuses et de vivre une vie satisfaisante.

→ Quelle est la différence entre les émotions normales et un trouble mental ?

Tout le monde peut se sentir triste, seul, déprimé, stressé ou effrayé à certains moments. Il se peut que vous vous sentiez découragé.e, que vous ayez l'impression que personne ne vous comprend ou bien que les choses soient trop difficiles à gérer. Ce sont des émotions normales qui font partie de la vie. Quand une personne a un trouble mental, ces émotions peuvent devenir plus intenses et durer plus longtemps que d'habitude et ainsi, affecter le fonctionnement habituel de la personne dans plusieurs domaines de sa vie (par ex., la sphère professionnelle, familiale et sociale). Les personnes ayant un trouble mental peuvent trouver très difficile de se lever le matin, de faire à manger ou d'accompagner leurs enfants à l'école et avoir de la difficulté à fonctionner au travail par exemple.



QUELQUES FAITS

- Les troubles mentaux affectent les pensées, les comportements et les émotions de la personne.
- Les troubles mentaux ne sont pas un signe de faiblesse ou d'un manque d'intelligence.
- Les troubles mentaux ne sont pas causés par un seul facteur (par ex., lié à la génétique ou une expérience stressante), mais se développent en raison d'une combinaison de facteurs de risque.

→ Comment se développent les troubles mentaux ?

Un trouble mental ne peut pas être causé que par UN seul facteur spécifique et la personne atteinte n'est pas à blâmer.



On ne sait pas encore exactement pourquoi certaines personnes développent un trouble mental, alors que d'autres non. Il y a en général beaucoup de causes possibles et celles-ci varient d'une personne à l'autre. Les troubles mentaux surviennent généralement en raison d'une combinaison de facteurs liés aux caractéristiques de la personne, à sa famille, à son environnement, à sa culture et son mode de vie.

- Certaines caractéristiques augmentent la probabilité de développer un trouble mental : c'est ce qu'on appelle des **facteurs de risque**.
- D'autres caractéristiques, au contraire, diminuent le risque qu'une personne développe un trouble mental et favorisent sa bonne santé mentale : c'est ce qu'on appelle des **facteurs de protection**.

Certains facteurs de risque et de protection ne peuvent pas être modifiés (par ex., les événements du passé ou l'hérédité, c'est-à-dire le fait que d'autres personnes de la famille sont ou ont été atteintes de troubles mentaux), mais d'autres peuvent l'être, par exemple, nos pensées et nos comportements face à une situation. Certains facteurs de protection réfèrent également à des caractéristiques individuelles, qui peuvent se manifester de différentes façons en termes d'habiletés et d'aptitudes chez la personne. Il est important de reconnaître ces caractéristiques positives, puisqu'elles sont des forces qui aident à mieux affronter les défis de la vie et à gérer plus positivement les stress du quotidien.

QUELQUES EXEMPLES DE FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION

| FACTEURS DE RISQUE | FACTEURS DE PROTECTION |
|--|---|
| <p>Caractéristiques individuelles</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Historique familial de troubles mentaux ● Pensées inadaptées (c'est-à-dire avoir une perception inadéquate ou exagérée de la réalité) ● Problèmes de santé physique ● Événements de vie stressants ou traumatisants (par ex., être victime d'abus sexuels durant l'enfance) ● Facteurs psychologiques (par ex., faible estime de soi, perfectionnisme très élevé, difficulté à s'adapter aux différentes situations de la vie) ● Dépendance (alcool, drogues ou jeux de hasard et d'argent) ● Maladies ou problèmes de santé (par ex., cancer, maladies liées à la glande thyroïde, maladie cardiovasculaire) | <p>Caractéristiques individuelles</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bonne santé physique ● Capacité à faire face au stress ● Habiletés de communication ● Habiletés de résolution de problèmes ● Capacité d'aller chercher de l'aide et des ressources, en cas de besoins ● Bonne estime de soi ● Saines habitudes de vie ● Engagement dans une (ou plusieurs) activité(s), groupe social ou communautaire ● Capacité de reconnaître et mettre à profit ses forces individuelles |
| <p>Caractéristiques familiales, sociales et professionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Conflits familiaux importants ● Événements familiaux stressants (par ex., difficultés financières, séparation ou divorce, décès d'un proche, exposition à la violence) ● Itinérance ● Perte d'emploi | <p>Caractéristiques familiales, sociales et professionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Adaptabilité familiale ● Bonne santé mentale du conjoint.e ou des autres membres de la famille ● Temps de qualité en famille ● Relations familiales positives et chaleureuses ● Respect des rôles et responsabilités de chacun |
| <p>Caractéristiques de l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Faible soutien social ou isolement ● Représentations culturelles du trouble mental | <p>Caractéristiques de l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Soutien social élevé ● Accès à des loisirs |

→ Quels sont les troubles mentaux les plus fréquents?

Vous retrouverez dans les prochaines sections une description des principaux troubles mentaux observés dans la population générale. Chaque trouble mental possède ses spécificités. La façon dont un trouble mental se manifeste peut varier d'une personne à l'autre, car chaque personne est différente. Par exemple, une personne qui vit un trouble dépressif pourrait perdre l'appétit ou, à l'inverse, avoir le goût de manger tout le temps. Une personne peut aussi présenter

plusieurs troubles en même temps (par ex., un trouble dépressif et un trouble anxieux) ou des troubles différents au cours de sa vie (par ex., un trouble anxieux, puis un trouble dépressif). Il peut également arriver qu'une personne ayant un trouble mental présente des problèmes de consommation de substances (par ex., une consommation abusive d'alcool ou de drogues) ou, à l'inverse, qu'une personne qui a un problème de consommation de substances ait un trouble mental.

La présence d'un ou de certains comportements ou symptômes chez un individu ne signifie pas d'emblée que celui-ci a ou aura un trouble mental. Cela dépend de chaque personne et du trouble en question. Dans tous les cas, seul un professionnel de la santé habilité, comme un médecin ou un psychologue, peut attester de la présence d'un trouble mental.

LE TROUBLE DÉPRESSIF

Être en dépression c'est différent de se sentir triste de temps à autre. Les personnes qui vivent un trouble dépressif se sentent souvent désespérées, fatiguées, seules ou épuisées pendant de longues périodes de temps. Elles ont souvent peu d'énergie pour faire ce qu'elles ont à faire – parfois même pour sortir de leur lit ou manger. Elles peuvent dormir toute la journée et ne plus avoir d'intérêt pour les choses qu'elles aimaient auparavant. Elles peuvent aussi se sentir stressées, irritables, en colère ou triste sans raison évidente. Par exemple, un parent peut parfois se sentir déprimé après avoir eu un enfant, c'est ce que l'on appelle une « dépression du postpartum ». Celui-ci peut alors avoir de la difficulté à prendre soin de son bébé et de ses autres enfants.

« Surtout la fatigue, j'étais beaucoup fatigué, ça se voyait. J'avais moins d'intérêt et d'énergie pour toutes les activités, je faisais le minimum, puis quand les enfants voulaient faire tel, telle ou telle activité oui mais tsé ça demandait beaucoup d'énergie. Je vivais de la culpabilité par rapport au fait que je n'étais pas capable d'être là et d'être un père vraiment présent pour eux, c'est difficile aussi. C'est sûr qu'eux autres trouvaient ça plate un peu d'une certaine façon de voir que leur père feel pas et de se demander pourquoi papa joue plus avec nous beaucoup. »

Daniel, atteint d'un trouble dépressif

TROUBLE BIPOLAIRE

Les personnes qui ont un trouble bipolaire présentent généralement des humeurs extrêmes et variables. Elles peuvent à certains moments se sentir très tristes, irritables et sans énergie et, à d'autres moments, être très énergiques, surexcitées et incapables de se calmer. Dans ces moments, elles peuvent avoir de la difficulté à dormir, faire des achats très dispendieux, cuisiner, nettoyer de façon intense ou parler sans arrêt, par exemple. Elles peuvent aussi se sentir anxieuses et avoir de la difficulté à se concentrer.

« Quand ma mère ne prend pas sa médication correctement, elle a des hauts et des bas. Elle peut aller dans des phases vraiment high et être très « dramatique » ou bien être déprimée et fatiguée. Pi c'est difficile d'essayer de parler avec elle et c'est vraiment mélangeant, parce qu'un jour elle va bien et le lendemain elle fait une crise de nerfs. »

James, 14 ans*

TROUBLES ANXIEUX

Les personnes qui ont un trouble anxieux ressentent des inquiétudes et des peurs plus intenses et plus fréquentes que les personnes n'ayant pas ce trouble. Elles peuvent s'inquiéter continuellement pour des choses qui paraissent sans importance pour d'autres. L'anxiété importante ressentie ne disparaît pas même lorsque la situation inquiétante revient à la normale, causant ainsi une détresse chez les personnes atteintes. Lorsque les peurs deviennent excessives, persistantes et envahissantes, les personnes ont tendance à éviter les situations qui pourraient les confronter à leurs peurs, et avoir ainsi de la difficulté à faire les choses normales de la vie quotidienne (par ex., éviter de manger en public par peur de laisser échapper un aliment ou d'être ridicule dans le cas d'une phobie sociale ; éviter de sortir dans la rue pour éviter de croiser un chien lorsque la personne a une phobie spécifique).

« Ma mère a toujours eu peur qu'il arrive une catastrophe: que mon père ait un accident, qu'on ait des mauvais résultats à l'école ou qu'on attrape une maladie. Elle essaie de ne pas nous le montrer quand elle a peur mais ça se sent. Elle est un peu toujours sur la défensive, vérifie souvent que mon père est correct en l'appelant au travail et nous met full de pression pour qu'on ait les meilleures notes possibles. Même quand on obtient des A+, elle continue à s'inquiéter. C'est un peu décourageant parfois. »

Audrey, 17 ans*

TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Les personnes qui présentent un trouble de stress post-traumatique se sentent souvent fatiguées, apeurées ou paniquées ou réagissent à des choses qui peuvent paraître anodines pour d'autres. Ce trouble peut se développer chez des personnes qui ont vécu un événement traumatisant (par ex., un accident de la route, une catastrophe naturelle, une agression physique ou sexuelle). Le traumatisme vécu dans ces situations revient souvent à la mémoire via des flash-backs et des cauchemars. Ces symptômes affectent significativement la vie quotidienne des personnes concernées.

« Mon père n'est pas vraiment lui-même depuis qu'il a eu son accident d'auto il y a six mois. Il est toujours nerveux, comme s'il avait peur que quelque chose arrive. Il chiale beaucoup parce qu'il dort mal et il n'a jamais envie de sortir. Mais ce n'est pas sa faute; j'essaie de me le rappeler chaque jour! »

Alex, 15 ans*

TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF

Les personnes qui ont un trouble obsessionnel-compulsif se sentent envahies par des pensées incontrôlées et répétitives qui deviennent des obsessions (par ex., peur d'avoir oublié de fermer la porte ou peur d'attraper des maladies). Même si les personnes atteintes savent le plus souvent que ces obsessions sont exagérées, elles sont incapables de ne pas y penser. Elles sentent ensuite le besoin de répéter des actions pour chasser l'obsession de leur esprit. Ces actions sont nommées des compulsions. Elles peuvent parfois avoir un lien clair avec le thème des obsessions (par ex., vérifier à répétition que la porte est bien fermée lorsque la personne doute d'avoir oublié de le faire, se laver plusieurs fois les mains lorsque la personne présente des obsessions de contamination) et parfois non (par ex., ouvrir et fermer la lumière sept fois de suite dès que la personne craint que ses proches aient un cancer). Ces personnes pensent souvent qu'une chose horrible pourrait arriver si elles ne font pas leurs rituels (par ex., que leurs proches développent réellement un cancer). Elles vivent donc énormément de détresse psychologique due à leurs obsessions et leurs compulsions qui leurs font perdre du temps chaque jour et qui peuvent nuire à leurs activités quotidiennes.

« On arrive parfois vraiment en retard à l'école parce que ma mère doit vérifier plusieurs fois que le four est bien éteint et qu'il n'y a pas de problème avec les prises électriques avant de pouvoir sortir. Elle est vraiment stressée et sort de moins en moins, sauf quand elle est obligée. »

Jennifer, 13 ans*



QUELQUES FAUSSES CROYANCES

- Les personnes qui vivent une dépression manquent de volonté.
- Les personnes qui ont un trouble anxieux sont faibles.
- Les personnes avec un trouble bipolaire sont difficiles à gérer.
- Les personnes qui ont un trouble psychotique ont des personnalités multiples.

TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ

Les personnes qui ont un trouble de la personnalité présentent des traits de personnalité que l'on pourrait qualifier de « rigides » qui entraînent des difficultés à fonctionner (notamment sur le plan interpersonnel) et de la souffrance chez la personne concernée et son entourage. Il existe différents types de troubles de la personnalité (par ex., trouble de la personnalité antisociale, trouble de la personnalité schizoïde, trouble de la personnalité narcissique, trouble de la personnalité limite).

→ Trouble de la personnalité limite

Les personnes qui présentent un trouble de la personnalité limite ont souvent de la difficulté à gérer leurs émotions et à entretenir des relations satisfaisantes avec les autres. Elles peuvent vivre des changements d'humeur importants, ressentir une peur intense de perdre leurs proches et rechercher une réassurance constante. Elles peuvent avoir des accès de colère soudains, chercher à se faire du mal, se sentir effrayées et avoir l'impression de « perdre le contrôle ». Parfois les personnes disent que c'est un peu comme vivre une vie en « montagnes russes », mais sans le côté amusant. Leurs comportements ne sont souvent pas compris et sont souvent causés par un grand sentiment de peur, de solitude et de désespoir.

« Ma mère peut être vraiment triste et en colère parfois. Je me souviens très bien de certains jours où je rentrais de l'école et je me demandais en marchant comment j'allais trouver ma mère. Certains jours on s'entend vraiment bien – comme des meilleures amies. Et d'autres fois, c'est comme si je ne faisais rien de bien. Elle est en colère contre moi pour n'importe quelle raison. Dans ces moments-là, je sais qu'elle peut avoir tendance à consommer et à se faire du mal. »

Marie-Ève, 15 ans*

→ Trouble de la personnalité narcissique

Les personnes qui ont un trouble de la personnalité narcissique ont tendance à se considérer comme étant très importantes, uniques et supérieures aux autres. Elles peuvent surestimer leurs capacités, leurs talents et leurs réalisations. Ces dernières ont souvent la conviction d'avoir des droits ou des privilèges qui leur sont dus et s'attendent à un traitement de faveur de la part des autres. Celles-ci pensent aussi qu'elles peuvent seulement être comprises par des gens spéciaux et de haut niveau, à leurs yeux. Elles peuvent ainsi faire preuve d'attitudes ou de comportements jugés arrogants, présomptueux et vaniteux. En général, ces personnes possèdent un besoin important d'être admirées et enviées par les autres et elles sont souvent obnubilées par des rêves de grandeurs (par ex., succès illimité, pouvoir, influence, intelligence, beauté, amour idéal). Elles sont donc très compétitives et ambitieuses. Les personnes ayant ce trouble peuvent d'ailleurs avoir de la difficulté à éprouver de l'empathie, se mettre à la place des autres, ainsi qu'à éprouver de l'empathie et à se mettre à la place des autres.

→ Trouble de la personnalité antisociale

Les personnes ayant un trouble de la personnalité antisociale ont tendance à démontrer du mépris envers autrui et à enfreindre les droits des autres. Elles peuvent se montrer irritables, imprudentes et agressives, ce qui peut entraîner des conflits, des bagarres ou des agressions physiques. Celles-ci ont souvent de la difficulté à suivre les normes sociales et respecter les lois. En ce sens, les personnes ayant un trouble antisocial ont tendance à tromper, mentir ou escroquer, pour obtenir un profit matériel ou une gratification personnelle, entre autres. Ces personnes ne considèrent généralement pas leur propre sécurité ou celle des autres, ainsi que les conséquences de leurs actes. Ainsi, ces dernières ne ressentent souvent pas de remords, d'empathie ou de culpabilité à la suite de leurs comportements (par ex., blesser, maltraiter ou voler autrui) et tentent de trouver des moyens de se disculper par l'excuse et/ou la justification. De plus, celles-ci peuvent avoir de la difficulté à trouver un emploi, honorer leurs obligations ou tenir leurs engagements. Elles peuvent aussi faire preuve d'impulsivité et avoir de la difficulté à planifier et organiser à l'avance.

→ Troubles de la personnalité schizoïde

Les personnes ayant un trouble de la personnalité schizoïde peuvent démontrer peu d'intérêt par rapport aux relations sociales et amoureuses. Généralement, elles éprouvent de la difficulté à développer des liens sociaux et préfèrent être seules, y compris dans leurs activités de loisir. Ces personnes ne recherchent pas et n'apprécient pas, de manière générale, les relations étroites avec d'autres personnes, dont les membres de leur famille. Elles n'ont donc peu, voire aucun, amis proches ou confidents, hormis un parent dans certains cas. Elles peuvent aussi avoir de la difficulté à interagir émotionnellement et elles expriment un nombre limité d'expressions faciales, corporelles ou langagières dans leurs contacts avec les autres. À cet effet, il peut être ardu pour ces personnes de démontrer de l'empathie, se mettre à la place d'autrui, ainsi que de comprendre et d'exprimer leurs propres émotions. Elles peuvent aussi sembler indifférentes aux éloges ou à la critique, aux perceptions des autres ou aux marques d'affection.

TROUBLES PSYCHOTIQUES

Les personnes qui ont un trouble psychotique ont de la difficulté à penser clairement et à percevoir la réalité. Quand une personne perd contact avec la réalité, elle peut voir ou entendre des choses qui ne sont pas vraiment présentes (hallucinations) ou avoir des idées qui ne sont pas partagées par d'autres personnes (délires). Par exemple, elle peut croire que quelqu'un essaie de la blesser ou d'attaquer une personne de son entourage. Cela peut être effrayant pour les personnes atteintes comme pour leurs proches, surtout s'ils ne savent pas qu'il s'agit d'un trouble mental. La schizophrénie est une des principales formes de troubles psychotiques. Les personnes atteintes ont de la difficulté à fonctionner au quotidien, en raison du fait que leurs pensées, leurs émotions et leurs comportements sont affectés par une perte de contact avec la réalité.

« Mon père entendait des voix, ne se lavait pas, ne sortait pas, et parlait parfois tout seul. Il ne travaillait plus et dormait presque toujours dans la journée, mais restait éveillé la nuit pendant ses délires. Il croyait être surveillé et écouté par des agents... Ça été dur. Il s'est fait hospitaliser et j'ai dû aller habiter chez ma mère. »

Alexis, 17 ans*

TROUBLES ALIMENTAIRES

Les personnes qui ont un trouble alimentaire sont souvent envahies par des pensées en lien avec la nourriture et leur poids ou leur image corporelle. Cela va bien au-delà de la simple « diète ». Elles peuvent délibérément choisir de limiter leur consommation de nourriture (anorexie mentale) ou bien peuvent manger une grande quantité de nourriture en peu de temps et se faire ensuite vomir, prendre des laxatifs ou faire beaucoup de sport pour compenser (boulimie) ou trop manger la plupart du temps sans adopter ensuite de comportements compensatoires (hyperphagie boulimique). Ces personnes peuvent faire beaucoup d'efforts pour cacher leur trouble et peuvent être constamment au régime, trouver des excuses pour ne pas manger, éviter les situations sociales qui impliquent un repas ou s'entraîner de façon excessive, par exemple. Elles peuvent passer beaucoup de temps à s'inquiéter à propos de leur image corporelle et se sentir déprimées, anxieuses ou irritables.

* Les témoignages accompagnés d'une étoile sont des traductions et des adaptations du guide « When your parent has a mental illness » (AICAFMHA, 2014).



« Ma mère fait souvent semblant de manger des morceaux de sa nourriture mais elle en donne à mon petit frère discrètement. Elle déteste qu'on lui demande si elle a mangé. Le truc c'est qu'elle est déjà tellement maigre. Elle ne se voit pas comme elle est. »

Kim, 12 ans*



« J'ai vécu toute ma vie de mère adulte avec un trouble alimentaire que je me suis efforcée de cacher à mon mari, mes enfants ainsi que mes amis et cela m'isolait beaucoup. »

Adela, atteinte d'un trouble alimentaire



Pour connaître plus d'informations sur les principaux troubles mentaux, rendez-vous au :

→ Réseau d'organismes d'aide

<https://www.avantdecraquer.com/reseau-organismes-aide/>

→ Site internet du Gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/>

→ Site en ligne de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas

http://www.douglas.qc.ca/info_sante

Un grand merci à Stéphanie et Adela, parents membre du comité avisier du LaPProche pour leur collaboration et implication lors de la conception de cette fiche d'informations.

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais, par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.

Références

Fondation Douglas. (2020). *Faits sur la santé mentale au pays*. <https://fondationdouglas.qc.ca/la-sante-mentale/>

Gouvernement du Québec. (2020). *Conseil et prévention : Santé mentale*. [quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/](https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/)

Gouvernement du Québec. (2020). *Problème de santé mentale : Maladie Mentale*. [quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/)

Institut universitaire en santé mentale Douglas. (2012). Infos : Santé mentale. [douglas.qc.ca/info_sante](https://www.douglas.qc.ca/info_sante)

Piché, G., Villatte, A., & Habib, R. (2019). *Programme FAMILLE+. Manuel du parent* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Piché, G., Villatte, A., Habib, R., & Vetri, K. (2019). *Programme FAMILLE+. Manuel de l'enfant* [document inédit]. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

Réseau Avant de Craquer. (2020). *S'informer : Archives des capsules Web*. [avantdecraquer.com](https://www.avantdecraquer.com)

The Children of Parents with a Mental Illness national initiative. (2016). *Understanding your mental illness*. copmi.net.au/parents/parenting-with-a-mental-illness/understanding-mental-illness

Villatte, A., Piché, G., & Habib, R. (2020). *Quand ton parent a un trouble mental. Conseils et témoignages de jeunes*. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche.

L'information contenue dans cette fiche ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel. Si vous avez des questions ou des préoccupations, consultez une ressource professionnelle.

Pour citer ce document, veuillez indiquer la référence suivante : Laboratoire LaPProche. (2021). Les troubles mentaux les plus fréquents. Université du Québec en Outaouais, 7 pages.

© LaPProche 2021 | lapproche.uqo.ca
Tous droits réservés.

Toute reproduction en tout ou en partie par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite du LaPProche.