



GOVERNEMENT

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Troubles psychiques

Reconnaître les signes  
d'alerte pour savoir agir.

TOUS  
UN RÔLE  
À JOUER.

**Parlons**  
**santé**  
**mentale!**  
GRANDE CAUSE NATIONALE

Quand le mal-être est durable dans le temps et impacte à la fois le quotidien (appétit, sommeil, hygiène) et ses relations avec les autres, il est temps de faire le point, de reconnaître les signes d'alerte, de demander de l'aide car le rétablissement est possible. Les troubles détaillés dans ce document ont été choisis car ils sont les plus fréquents.



## TROUBLES DÉPRESSIFS

Les troubles dépressifs ou la dépression se manifestent par la présence pendant plusieurs semaines d'une tristesse envahissante, une perte d'intérêt et de plaisir pour les activités qui en procuraient avant.

### **Principaux signes d'alerte :**

perte de l'estime de soi et de la confiance en soi, culpabilité injustifiée, difficultés à se concentrer, fatigue ou perte d'énergie, troubles de l'appétit et du sommeil, idées suicidaires.

## TROUBLES BIPOLAIRES

Les troubles bipolaires se caractérisent par une variation anormale de l'humeur, avec une alternance de périodes d'exaltation, dites « épisode maniaque », et de périodes de dépression, entrecoupées de périodes de stabilité.

### **Principaux signes d'alerte de l'épisode maniaque :**

augmentation de l'estime de soi et de l'énergie, optimisme exagéré, accélération des idées, du discours, réduction du temps de sommeil sans fatigue et émotions intenses.

1%

de la population mondiale présenterait des troubles de type bipolaire, qui apparaissent en général entre 15 et 25 ans.

21%

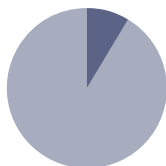
des adultes sont touchés au moins une fois dans leur vie.

## TROUBLES ANXIEUX ET APPARENTÉS

Quand l'anxiété provoque une détresse qui empêche de travailler, d'étudier et d'accomplir les tâches de la vie quotidienne, on parle de troubles anxieux. L'anxiété peut être généralisée, ou spécifique (phobies) et déclencher des attaques de panique.

### **Principaux signes d'alerte :**

troubles du sommeil et de l'appétit, palpitations cardiaques, sensations d'étouffement, vertiges, nausées, conduites d'évitement.



**8,7%**

des Français ont  
une relation problématique  
avec les jeux d'argent.

## TROUBLES ADDICTIFS

Une addiction correspond à une perte progressive de contrôle sur un comportement ou une substance (alcool, tabac, produits illicites, certains médicaments...) ou comportements (jeu d'argent...). Elle peut accentuer l'anxiété, la dépression ou les troubles obsessionnels. Elle perturbe l'équilibre personnel, familial et professionnel.

### **Principaux signes d'alerte :**

manifestations de manque du produit (anxiété, irritabilité, gêne physique), envie irrésistible de consommer.

## TROUBLES SCHIZOPHRÉNIQUES

Il existe différentes formes de schizophrénies associant de façon variée : désorganisation de la pensée, hallucinations et idées délirantes ou difficultés à initier des actions et contacts. Ces troubles peuvent avoir un impact important sur la vie mais il est possible de se rétablir.

### **Principaux signes d'alerte :**

propos, actions ou réactions étranges ou difficilement compréhensibles, idées délirantes, hallucinations (entendre des choses que les autres n'entendent pas), isolement et repli, difficultés à prendre soin du quotidien, de soi.



**1%**

de la population  
vit avec un trouble  
schizophrénique

**En cas de détection de plusieurs signes d'alerte\* (deux ou trois), contactez un professionnel de santé. Les troubles psychiques sont souvent associés les uns aux autres : on peut présenter des troubles dépressifs et anxieux ou des troubles psychotiques et addictifs en même temps.**

\* La liste des signes d'alerte n'est pas exhaustive.  
Sources : OMS, Inserm, Ameli, UNODC, Santé publique France.



# Parlons santé mentale!

GRANDE CAUSE NATIONALE

Retrouvez toutes les ressources  
utiles sur **santementale.gouv.fr.**

En cas de mal-être, consultez  
un **professionnel de santé.**

En cas de détresse, contactez le **3114**,  
numéro national de prévention du suicide.

