

L'AFrAHM en campagne de sensibilisation

Comprendre la différence entre le handicap mental et les problèmes de santé mentale/ la maladie mentale

Le handicap mental et les problèmes de santé mentale sont souvent objets de confusion. Néanmoins, ils sont très différents !

Suite à cette confusion, mais aussi face à la crainte qu'elles inspirent, les personnes porteuses d'un handicap mental et les personnes ayant des problèmes de santé mentale se heurtent à des barrières similaires pour leur intégration sociale. En effet, elles souffrent de préjugés, d'attitudes négatives, de traitements dégradants, de maltraitance et de discrimination. Et pourtant, il y a des différences significatives entre elles.

Traiter de la même manière ces deux catégories de personnes aboutit à de mauvaises suppositions, à une planification erronée des services nécessaires, et perpétue les attitudes négatives qui mènent aux préjugés et à la discrimination.

Démystifier

Sensibiliser le public au profil des deux groupes, à tous les niveaux, que ce soit avec les hommes politiques, les professionnels de la santé, les enseignants ou les employeurs, ainsi que lutter contre les tabous, les stigmates et la discrimination peuvent aider les personnes porteuses d'un handicap mental ou ayant des problèmes de santé mentale à exercer leur droit en tant que citoyens à part entière.

Apporter de meilleures réponses en terme de soins et de soutiens

Les médecins, les thérapeutes et les professionnels de l'éducation doivent pouvoir être capables de bien distinguer les deux groupes afin de les traiter de manière adéquate. Mais les décideurs politiques au niveau local, national et européen doivent aussi bien reconnaître ces différences pour fournir à ces deux catégories de personnes les systèmes de soutien nécessaires.

Qu'entend-on par handicap mental ?

Le handicap mental est un état permanent dans lequel les personnes ont des difficultés à apprendre et à comprendre en raison d'un développement intellectuel significativement inférieur à la moyenne et d'une réduction importante des capacités d'adaptation aux exigences quotidiennes de l'environnement social. Cela signifie que leurs compétences dans des domaines tels que la connaissance, le langage, les capacités sociales et motrices peuvent être altérées. Cet état se manifeste pendant la période de développement, avant l'âge de 18 ans. 2 à 3% des personnes qui nous entourent, mais que nous ne repérons pas toujours, présentent un handicap mental.

Néanmoins les personnes porteuses d'un handicap mental possèdent aussi de nombreuses compétences et aptitudes. Certaines personnes sont capables de mener une existence indépendante et n'auront besoin d'une assistance que dans certains domaines très spécifiques de la vie. Elles ont besoin d'information, d'éducation ou de formation faciles à comprendre pour vivre intégrées dans la société.

Divers facteurs peuvent être à l'origine du handicap mental. Ils interviennent dans le développement avant, pendant ou après la naissance. Certains handicaps mentaux sont d'origine génétique ou chromosomique. Parmi ceux-ci, on peut citer la trisomie 21. D'autres handicaps peuvent résulter d'infections (contractées par la mère pendant la grossesse, comme la rubéole, ou

contractées par l'enfant, comme la méningite), d'intoxications (par exemple dues à l'alcoolisme de la mère pendant la grossesse), d'un manque d'oxygénation du cerveau à la naissance, ou d'un traumatisme crânien pendant l'enfance (accident, maltraitance avec brutalités), d'une carence de soins ou d'un abandon affectif au bas âge de la vie (les stimuli sont en effet nécessaires au développement intellectuel). Les causes possibles sont très nombreuses.

La déficience intellectuelle ne peut être guérie mais les personnes qui en sont atteintes peuvent grâce à l'éducation, l'apprentissage, exploiter et développer au mieux leurs capacités et augmenter leurs connaissances.

Le dépistage précoce permet de prendre des mesures pour prévenir l'apparition d'un handicap mental ou diminuer son impact. L'enfant qui bénéficie d'une prise en charge précoce adaptée à ses besoins et ses spécificités comportementales, développera au mieux ses possibilités et palliera ainsi les conséquences de son handicap.

Les personnes porteuses d'un handicap mental ne sont pas malades, à moins qu'elles aient une maladie associée. Par contre, bien qu'il y ait une différence entre le handicap mental et les problèmes de santé mentale, les personnes porteuses d'un handicap mental peuvent également rencontrer des problèmes de santé mentale. On parle alors de double diagnostic.

Qu'entend-on par problèmes de santé mentale ?

Le terme « problème de santé mentale » décrit un vaste ensemble de conditions mentales et émotionnelles comme l'anxiété, le stress, la phobie, la dépression et la schizophrénie.

Le terme « problèmes de santé mentale » est utilisé lorsque la condition mentale d'une personne affecte considérablement l'exécution d'activités importantes comme penser, communiquer, apprendre et dormir. La personne présente des réactions émotives inappropriées, une distorsion de la compréhension et de la communication et un comportement inapproprié. Il s'agit souvent d'un dérèglement soudain et aigu d'un comportement précédemment normal. La vie sociale de la personne en est perturbée.

Certaines personnes peuvent rencontrer des problèmes de santé mentale sur plusieurs années. Le type, l'intensité et la durée des symptômes varient largement d'une personne à l'autre. Les symptômes peuvent aller et venir et suivent rarement un schéma régulier.

Les causes de la maladies mentales sont complexes et influencées par l'hérédité d'une personne, des expériences stressantes de la vie, un historique familial difficile, des maladies physiques, ... Les troubles mentaux envahissent les personnes qui en souffrent. Mais presque tous peuvent être gérés et traités avec succès. 25% de toutes les personnes développent des troubles psychiques ou comportementaux à un moment donné de leur vie. Les maladies mentales, comme les maladies physique, peuvent toucher n'importe qui, peu importe le niveau d'intelligence, de classe sociale ou de revenu.

Bien que les problèmes de santé mentale puissent occasionner une détresse et causer une perturbation dans la vie de la personne, de nombreuses personnes sont capables de développer des moyens de gérer ces émotions et expériences et sont capables de mener une existence pleinement satisfaisante et active. Chez certaines personnes, ils peuvent être assez graves pour causer une incapacité, tandis que chez d'autres, ils sont suffisamment sous contrôle pour permettre une vie quasiment normale au jour le jour. Dans certains cas où les personnes rencontrent des problèmes graves et/ou durables de santé mentale, elles peuvent être décrites comme « ayant une maladie mentale ».

Quels sont les besoins des personnes porteuses d'un handicap mental ?

La plupart des besoins des personnes porteuses d'un handicap mental sont identiques à ceux des autres personnes : le contact social, la sécurité, un logement adapté, l'enseignement, un travail, ...

Néanmoins, elles peuvent avoir besoin d'une aide supplémentaire pour satisfaire leurs besoins. Le type d'aide requis dépendra de chaque personne et de la nature et du degré de handicap mental de cette personne. Les personnes présentant un handicap mental léger peuvent avoir besoin d'une éducation supplémentaire (souvent tout au long de la vie), mais peuvent généralement vivre de manière indépendante avec peu d'aide. Les personnes présentant des handicaps plus lourds ont souvent besoin d'une plus grande assistance voire d'un hébergement adapté.

Le handicap va dépendre non seulement des capacités d'un individu, de ses possibilités d'agir sur ses conditions de vie, mais aussi des valeurs de la communauté, des obstacles physiques et sociaux rencontrés ainsi que des facteurs facilitant la participation sociale.

L'éducation et la formation peuvent considérablement améliorer les capacités et l'indépendance des personnes porteuses d'un handicap mental. Par conséquent, l'identification précoce du handicap et l'apport des services d'intervention précoce sont importants pour promouvoir le développement optimal des capacités et de l'autodétermination de l'individu. Tous les services pour personnes porteuses d'un handicap mental devraient être orientés vers ces objectifs. L'accès à une éducation globale de qualité, une formation professionnelle et un emploi, ainsi que des services ayant un ancrage local, sont autant de facteurs qui contribuent à améliorer la capacité à mener une vie indépendante et à promouvoir l'intégration sociale.

De plus en plus, les personnes porteuses d'un handicap mental revendiquent le droit d'exprimer leurs opinions personnelles et d'être reconnues en tant que partenaires sur un pied d'égalité dans les discussions relatives aux décisions qui les concernent. L'accès à l'information est d'une importance cruciale pour elles. Elles ont besoin d'informations en format « facile-à-comprendre » afin de participer intégralement à la société

Les personnes porteuses d'un handicap mental ont également besoin d'être reconnues pour elles-mêmes. Elles ne sont pas que leur handicap. Les termes utilisés pour les désigner ont évolué pour devenir des insultes (idiot, imbécile, et même handicapé). Elles sont donc très sensibles sur ce sujet et aiment à s'identifier comme « personne différente ». Si le terme « handicap mental » est le plus explicite, on utilise également le terme de « déficience intellectuelle ».

Il n'est pas rare d'entendre des réflexions sur le manque de compréhension des « autres » quant au handicap mental.

Quels sont les besoins des personnes ayant des problèmes de santé mentale ?

En raison de leurs causes complexes, les problèmes de santé mentale sont habituellement traités par une combinaison de médicaments, de psychothérapie et d'assistance sociale. Dans certains cas, des soins en milieu hospitalier peuvent s'avérer appropriés, mais il est important que la durée d'hospitalisation soit la plus brève possible. Des services de soins de santé mentale ayant un ancrage local, de grande qualité, appropriés, accessibles et abordables, devraient être développés pour permettre aux personnes de recevoir l'assistance dont elles ont besoin tout en restant dans un cadre de vie normal.

De nombreuses personnes qui rencontrent des problèmes de santé mentale peuvent apprendre à les surmonter, en particulier si elles reçoivent de l'aide à un stade précoce. Néanmoins, certaines personnes présentant des problèmes de santé mentale ne bénéficient pas de l'assistance dont elles ont besoin. D'autres ne la chercheront pas parce que, en raison des préjugés afférant à la « maladie mentale », elles craignent d'être qualifiées de « malades mentales ».

Les groupes d'entraide peuvent également être d'un grand soutien, permettant aux personnes d'échanger leurs sentiments et expériences. Les personnes présentant des problèmes de santé mentale peuvent développer leurs propres stratégies personnelles pour soulager ou prévenir une réapparition de leurs problèmes de santé mentale, comme un régime, l'exercice et les techniques de relaxation. Certaines personnes préfèrent s'entendre au préalable avec leurs proches et les professionnels qui se chargent du traitement et des soins, sur ce qu'il y a lieu de faire dans une situation de crise.

Les personnes présentant des problèmes de santé mentale devraient avoir l'opportunité de décider elles-mêmes du traitement qui leur convient le mieux. A cette fin, elles ont besoin de disposer de suffisamment d'informations sur les options de traitement disponibles ; par exemple, en ce qui concerne les médicaments, la personne devra connaître les effets secondaires possibles du traitement et quelles sont les alternatives disponibles. Pour ce faire, les professionnels doivent écouter les points de vue de leurs patients pour qu'ils puissent convenir ensemble d'un plan de traitement approprié.

Handicap mental	Problèmes de santé mentale
Le handicap mental est permanent	Les problèmes de santé mentale sont dans la plupart des cas périodiques
Le développement intellectuel est inférieur à la moyenne	Le développement intellectuel est normal
Le handicap mental apparaît avant 18 ans	Les problèmes de santé mentale apparaissent généralement à l'adolescence et l'âge adulte
Le handicap mental est causé par des facteurs génétiques ou environnementaux (infections, intoxications, traumatismes, ...) avant, pendant ou après la naissance.	Les problèmes de santé mentale peuvent avoir des causes génétiques , mais également sociales et/ou psychologiques (deuil, perte d'emploi, ...). Ils débiteront dans la plupart des cas suite à des difficultés à gérer des sentiments de dépression, d'anxiété et de confusion.
Le handicap mental engendre des difficultés d'apprentissage et de compréhension	Les problèmes de santé mentale engendrent des perturbations dans de nombreuses fonctions comme les sens, la pensée, les sentiments, la volonté, ...
Il existe différents degrés de handicap mental générant différents degrés de besoins de soutien	Il existe une grande diversité de problèmes de santé mentale nécessitant différentes formes de traitement
Les personnes porteuses d'un handicap mental ont besoin d'une éducation, d'une formation et d'un soutien adaptés à leurs besoins afin d'être capables de vivre intégrées dans la société. Elles peuvent faire appel aux services généraux ou à des services spécifiques (dont l'offre va de l'accompagnement à l'hébergement). Elles peuvent avoir besoin de traitements paramédicaux	Les personnes ayant des problèmes de santé mentale, considérées comme des patients, ont le plus souvent besoin d'un traitement combinant médication, psychothérapie et assistance sociale . L' hospitalisation est parfois nécessaire. Les groupes d'entraide peuvent être d'un grand soutien.

comme la kinésithérapie, la logopédie , ... Les médicaments n'ont pas d'effet sur le handicap mental.	
« Devenir normal » ou « guérir » est impossible. Par contre, poursuivre le développement tout au long de la vie augmente la qualité de vie.	Le retour à la vie normale est possible (après stabilisation ou guérison)

Sources :

- Des personnes avec une déficience intellectuelle, AFRaHM, 2005
- Les différences entre la maladie mentale et le handicap mental, Inclusion Europe et Santé Mentale Europe, 2004
- Comprendre les différences entre les problèmes de santé mentale et le handicap mental, Inclusion Europe, Open Society Mental Health Initiative et Global Initiative on Psychiatry, 2006
- Analyse « différence entre handicap mental et santé mentale » réalisée par l'ASPH, 2006.