

# 8

# Problèmes et troubles de santé mentale

## **Qu'entend-on par trouble de santé mentale?**

Les troubles ou problèmes de santé mentale, comme la dépression ou l'anxiété, sont fréquents après une commotion cérébrale / un TCCL. Les symptômes des problèmes de santé mentale peuvent nuire au bien-être du patient, à sa capacité de fonctionner au quotidien et à ses relations avec les autres.

Les problèmes de santé mentale peuvent causer de nouvelles difficultés ou aggraver des problèmes qui existaient déjà avant la commotion cérébrale / le TCCL. Les symptômes sont entre autres l'irritabilité, l'anxiété, les sautes d'humeur, l'humeur dépressive et l'apathie.

Des troubles anxieux peuvent parfois survenir en même temps que des troubles dépressifs, comme l'anxiété généralisée, les crises de panique et le trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Si vous vous sentez déprimé ou anxieux, ou si vous avez des problèmes de sommeil, parlez-en à votre fournisseur de soins primaires. Le traitement rapide de ces problèmes permettra d'empêcher qu'ils s'aggravent et entravent votre rétablissement. Si vous aviez déjà un problème de santé mentale avant votre commotion cérébrale / TCCL, parlez-en également avec votre fournisseur de soins primaires.

## **Qu'est-ce qui cause un problème de santé mentale après une commotion cérébrale / un TCCL?**

Il est souvent difficile de connaître la cause d'un problème de santé mentale qui survient après une commotion cérébrale / un TCCL. En effet, le problème peut être attribuable au traumatisme provoqué par la lésion ou aux conséquences négatives de la lésion.

Par exemple, des symptômes comme une plus grande irritabilité, l'intolérance, l'impatience et les sautes d'humeur peuvent être liés à l'incidence de la lésion sur le cerveau. Cependant, ils peuvent aussi survenir par suite des difficultés à gérer les activités quotidiennes après l'incident.

De nombreux symptômes de commotion cérébrale / de TCCL sont souvent interreliés. Un traumatisme au cerveau et au corps peut influencer la façon dont une personne ressent la



douleur et sa capacité à dormir. En outre, les symptômes peuvent parfois en provoquer d'autres.

Par exemple, si une personne a un trouble du sommeil persistant, elle peut se sentir déprimée. Le diagnostic et le traitement du trouble peuvent aider à lui redonner le moral.

## **Comment mon problème de santé mentale sera-t-il diagnostiqué?**

Si vous avez subi une commotion cérébrale / un TCCL, votre fournisseur de soins primaires vous posera des questions pour voir si vous avez l'un des problèmes suivants :

- dépression;
- anxiété, y compris le trouble de stress post-traumatique (TSPT);
- changements de comportement (p. ex. apathie, sautes d'humeur, impulsivité, agressivité et irritabilité);
- difficulté à contrôler vos émotions;
- consommation d'alcool ou de drogue;
- problèmes physiques inexpliqués non directement liés à la commotion cérébrale / au TCCL.

En fonction du problème, le fournisseur de soins primaires pourra vous prescrire des médicaments, vous proposer un suivi psychologique ou vous aiguiller vers un thérapeute pour vous aider à gérer les symptômes.

Il importe d'expliquer à votre fournisseur de soins primaires le moment où ces symptômes sont apparus, le moment où ils se produisent et s'ils nuisent à votre bien-être. Cette information l'aidera à déterminer le traitement qui vous conviendra le mieux.

Votre fournisseur de soins primaires jugera peut-être également utile de parler avec une personne qui vous aide depuis l'incident au cas où celle-ci aurait des renseignements importants à signaler sur vos symptômes.

## **Comment traitera-t-on mes problèmes de santé mentale?**

Si vous avez un problème de santé mentale, votre fournisseur de soins primaires choisira un traitement en fonction de plusieurs facteurs :

- les types de symptômes que vous ressentez;
- la gravité de vos symptômes;
- vos besoins et préférences;
- tout autre problème de santé que vous avez ou traitement que vous suivez.

Vous aurez peut-être besoin d'un suivi psychologique, d'une psychothérapie ou de médicaments. Dans certains cas, la combinaison des trois peut se révéler optimale. Le

suivi psychologique et la psychothérapie, y compris la thérapie cognitivo-comportementale, peuvent vous aider à apprendre à gérer les émotions négatives et renforcer votre capacité à surmonter vos idées noires et des situations difficiles.

Si vos problèmes de santé mentale sont plus sévères ou persistants, votre fournisseur de soins primaires peut vous prescrire des médicaments. Il commencera probablement par une faible dose qu'il augmentera graduellement au besoin. Il est important de le consulter régulièrement pour qu'il s'assure que vous prenez les médicaments appropriés et la bonne dose. Il doit également vérifier si les médicaments entraînent des effets secondaires et s'assurer que les symptômes de la commotion cérébrale / du TCCL ne s'aggravent pas. Si vous voulez interrompre votre traitement médicamenteux, parlez-en à votre fournisseur de soins primaires pour qu'il puisse vous aider à vous sevrer graduellement de sorte que vos symptômes ne réapparaissent pas.

**Vous pourriez être aiguillé vers un spécialiste en santé mentale si :**

- vos symptômes sont complexes ou sévères;
- le traitement n'a pas d'effet;
- vous ne tolérez pas le médicament habituellement prescrit pour vos symptômes.

Votre fournisseur de soins primaires continuera de traiter vos symptômes de troubles mentaux et d'autres problèmes de santé en attendant votre rendez-vous chez un spécialiste en santé mentale. Il peut également vous aider à gérer d'autres symptômes de la commotion cérébrale / du TCCL possibles et faire les arrangements voulus pour que vous puissiez reprendre vos activités courantes à la maison, au travail ou à l'école.

Pour vous aider à gérer vos symptômes de troubles mentaux, vous aurez besoin du soutien social de vos amis proches et des membres de votre famille. De nombreuses personnes trouvent aussi utile de se joindre à un groupe de soutien par les pairs pour mieux vivre leur quotidien. Pour obtenir de l'information propre à l'Ontario sur les groupes de soutien par les pairs pour les adultes éprouvant des symptômes prolongés, consultez la section « Services de soutien offerts en Ontario aux personnes ayant subi une commotion cérébrale » à la page 4 du présent document.

N'oubliez pas que la plupart des gens réussissent à se rétablir. Il est utile de suivre une routine, de vous adonner régulièrement à de l'exercice léger ou modéré et de prendre des repas équilibrés.

## Principales recommandations des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé

Vous trouverez ci-dessous les recommandations clés des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé de sorte que vous puissiez voir les mesures préconisées pour évaluer et traiter les patients après une commotion cérébrale / un TCCL.

8.1	<p>Au moment d'évaluer les symptômes des troubles mentaux postcommotionnels courants, il faut déterminer si ces symptômes répondent aux critères indiquant la présence de troubles mentaux fréquents, qui incluent, sans s'y limiter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les troubles dépressifs;</li> <li>• les troubles anxieux, entre autres le trouble de stress post-traumatique (TSPT);</li> <li>• les changements comportementaux (p. ex. apathie, labilité, impulsivité, agressivité et irritabilité);</li> <li>• les problèmes de régulation émotionnelle;</li> <li>• les troubles liés à la consommation de substances psychoactives;</li> <li>• les troubles somatoformes.</li> </ul> <p>L'évaluation devrait comprendre l'obtention des antécédents (y compris une discussion avec les personnes de soutien), une entrevue clinique structurée, l'utilisation de questionnaires d'auto-évaluation et l'observation du comportement.</p>
-----	--

## Services de soutien offerts en Ontario aux personnes ayant subi une commotion cérébrale

Organisation	Services	Coordonnées	Adresse	Région
Ontario Brain Injury Association (OBIA)	<p>Groupe de soutien en ligne aux personnes ayant subi une commotion cérébrale</p> <p>Ligne d'assistance</p> <p>Programme de soutien par les pairs</p>	<p>1-800-263-5404</p> <p>obia@obia.on.ca</p>	<p>3550, promenade Schmon, 2<sup>e</sup> étage Thorold (Ontario) L2V 4Y6</p>	<p>Partout dans la province</p>

<b>Ross Rehab</b>	Groupe de soutien aux personnes ayant subi une commotion cérébrale	905- 777-9838 ross@rossrehab.com	875, rue Main Ouest, bureau 1, étage inférieur Hamilton (Ontario) L8S 4P9	Hamilton
<b>Mind Forward</b>	Services aux personnes ayant subi une commotion cérébrale	Mississauga 905-949-4411  Orangeville 519-942-0111	176, promenade Robert-Speck Mississauga (Ontario) L4Z 3G1  695, chemin Riddell, bureau 3 Orangeville (Ontario) L9W 4Z5	Mississauga, Oakville et Orangeville
<b>Brain Injury Society of Toronto</b>	Soutien et information à l'intention des personnes ayant subi une commotion cérébrale	416-830-1485	40, avenue St. Clair Est, bureau 205 Toronto (Ontario) M4T 1M9	Toronto

\* Cette liste sera mise à jour au besoin.

\*\* Ces organismes sont ceux que nous connaissons au moment de la publication.

## **Avertissement à l'intention des utilisateurs**

Le contenu des *Lignes directrices sur les commotions cérébrales / traumatismes craniocérébraux légers et les symptômes prolongés, 3<sup>e</sup> édition — concernant les adultes de 18 ans et plus* s'appuie sur les connaissances scientifiques accessibles au moment de la production (2017) des textes, de même que sur le consensus des experts ayant participé à l'élaboration des lignes directrices.

Les présentes lignes directrices visent à formuler des recommandations et à faciliter la prise en charge des commotions cérébrales / des traumatismes craniocérébraux légers (TCCL). Elles s'appliquent uniquement à la prise en charge des adultes de plus de 18 ans. Elles ne sont pas destinées aux personnes ayant subi ou susceptibles d'avoir subi une commotion cérébrale / un traumatisme craniocérébral léger à des fins de diagnostic personnel ou de traitement personnel.



Les patients peuvent utiliser ces lignes directrices quand ils parlent des soins qu'ils reçoivent avec leurs professionnels de la santé. On y traite de l'obtention d'un diagnostic, de la prise en charge des symptômes au début (en phase aiguë) et de la prise en charge du patient lorsque le rétablissement prend du temps (symptômes prolongés). Les patients peuvent porter ces lignes directrices à l'attention de leur professionnel de la santé ou d'autres fournisseurs de soins de santé. Les lignes directrices reposent sur des données scientifiques de qualité à jour, l'expertise des professionnels de la santé et les commentaires des patients.