

Leçon 2 - Comment l'arthrite peut-elle affecter votre santé mentale?

Dans cette leçon, nous approfondirons la reconnaissance des signes et symptômes d'une détérioration de la santé mentale chez les personnes atteintes d'arthrite. En comprenant ces signes, vous serez mieux à même de déterminer quand il est nécessaire de prendre davantage soin de vous ou d'avoir recours à des soins professionnels.



Faits importants

1. Reconnaître les symptômes de la dépression, de l'anxiété et du stress excessif peut aider les personnes atteintes d'arthrite à obtenir le soutien et les soins appropriés.
2. Il est important d'avoir accès à des outils d'auto-évaluation qui recherchent les **signes ou symptômes** (en anglais seulement) ou les signaux d'alarme indiquant une détérioration de la santé mentale. Ces outils ne fournissent pas de diagnostic.
3. Communiquer ouvertement avec ses amis et la famille au sujet des troubles de santé mentale et leur demander leur soutien peut faire une différence significative pour les personnes atteintes d'arthrite.



Quels sont les signes d'une détérioration de la santé mentale?

La dépression, l'anxiété et le stress sont fréquents chez les personnes atteintes d'arthrite. En reconnaître les signes peut les aider à prendre des mesures proactives pour obtenir le soutien et les soins appropriés.

1. Voici quelques signes courants qui peuvent indiquer que vous souffrez d'un excès de stress¹ :
 - augmentation de la tension musculaire (par exemple, douleurs au cou et aux épaules)
 - serrement des mâchoires ou grincement des dents pendant la nuit
 - maux de tête fréquents
 - sensation de tremblements
 - problèmes gastriques/digestifs
2. Voici quelques signes courants qui peuvent indiquer que vous souffrez de dépression^{2,3,4} :
 - sentiment persistant de tristesse (c'est-à-dire qui dure plus de deux semaines)
 - perte d'intérêt pour les activités que vous appréciez

- changement d'appétit ou de poids
 - difficulté de concentration
 - sentiment de dévalorisation ou de culpabilité
 - sentiment d'être dépassé
 - sentiment d'épuisement (même après avoir dormi huit heures)
 - pensées suicidaires ou sentiment que la vie est trop difficile
3. Voici quelques signes courants qui peuvent indiquer que vous souffrez d'anxiété^{3,4} :
- inquiétude excessive
 - agitation
 - irritabilité
 - difficulté à s'endormir
 - douleurs thoraciques ou sensation de battements cardiaques rapides
 - épuisement chronique

Il est important de noter que la santé mentale peut également avoir une influence directe sur l'arthrite. Par exemple, les personnes atteintes d'arthrite qui souffrent de dépression ou d'anxiété sévère ressentent également davantage de douleur et présentent une invalidité plus importante, ainsi que des difficultés accrues à prendre soin d'elles-mêmes.⁵ Prendre soin de soi signifie prendre soin à la fois de sa santé mentale et physique.



Ma santé mentale est-elle en danger?

Les outils qui permettent de détecter ou de « dépister » les signes ou symptômes de dépression ou d'anxiété peuvent aider une personne à surveiller elle-même sa santé mentale. Ces outils permettent d'évaluer la santé mentale d'une personne et de suivre tout changement ou toute préoccupation au fil du temps. Parmi les exemples d'outils d'auto-dépistage, on peut citer les questionnaires ou les enquêtes conçus pour évaluer les symptômes courants de la dépression et de l'anxiété, les niveaux de stress, les comportements à risque tels que la consommation excessive d'alcool, et l'absence de comportements favorables à la santé mentale, tels que l'exercice physique et un sommeil suffisant.

En utilisant ces outils de dépistage, les personnes atteintes d'arthrite peuvent mieux prendre conscience de leur état de santé mentale et identifier des schémas ou des tendances. Cette conscience de soi peut les aider à avoir des conversations constructives avec les professionnels de la santé et à rechercher les soins appropriés au besoin. **Il est important de se rappeler que ces outils ne sont pas conçus pour poser un diagnostic, mais servent plutôt d'indicateurs qu'une conversation avec un professionnel de la santé est nécessaire.** Si votre santé mentale et votre bien-être vous préoccupent (ou si des amis ou des membres de votre famille en qui vous avez

confiance vous ont fait part de leurs inquiétudes à votre sujet), parlez-en à votre médecin de famille, à votre rhumatologue ou à un professionnel de la santé mentale disponible dans un **centre spécialisé dans le domaine de la santé mentale** (en anglais seulement) de votre communauté ou via les lignes d'assistance nationales.



Outils d'évaluation de la santé mentale

L'outil d'évaluation de l'Association canadienne pour la santé mentale permet aux personnes de réfléchir à leurs forces particulières et d'identifier les domaines dans lesquels leur santé mentale pourrait être améliorée afin de mieux faire face aux aléas de la vie. Veuillez cliquer ici pour accéder à l'outil d'évaluation de votre santé mentale.



Que faire si vous êtes en crise

Si vous avez besoin d'aide immédiate, appelez une ligne d'assistance nationale (9-8-8 au Canada ou aux États-Unis). Au Canada, vous pouvez également consulter **ce site Web** pour en savoir plus sur les services nationaux et provinciaux, y compris les programmes gratuits et les contacts locaux.

Références

1. *Arthritis UK. (2024). Stress and arthritis: Why it's important to manage your stress levels.* <https://www.arthritis-uk.org/news/2024/january/stress-and-arthritis-why-it-s-important-to-manage-your-stress-levels/> (en anglais seulement)
2. Matcham, F., Rayner, L., Steer, S., & Hotopf, M. (2020). The prevalence of depression in rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis. *Rheumatology*, 52(12), 2136–2148. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/ket169> (en anglais seulement)
3. Guglielmo D, Hootman JM, Boring MA, et al. Symptoms of Anxiety and Depression Among Adults with Arthritis — États-Unis, 2015–2017. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2018;67:1081–1087. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6739a2> (en anglais seulement)
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Anxiety and depression in arthritis.* U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html> (choix de langue sous le lien « Languages » au bas de la page)
5. *Frontiers in Behavioral Neuroscience. (2022). The link between depression and chronic pain: Neural and behavioral perspectives.* *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 992223. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.992223> (en anglais seulement)