

# Glossaire

## **Amasement compulsif**

Accumulation d'une très grande quantité de choses et difficultés à s'en départir.

## **Anxiété sociale**

Type d'anxiété qui est ressentie face à des situations sociales. La personne qui ressent de l'anxiété sociale peut avoir peur d'être jugée ou observée lorsqu'elle est en présence des autres.

## **Autodiagnostic**

Diagnostic qu'une personne se donne à elle-même, sans avoir consulté un-e médecin pour ce faire.

## **Biochimique (déséquilibre biochimique)**

Les déséquilibres chimiques se produisent dans le cerveau lorsqu'une personne a trop ou pas assez de certains types de neurotransmetteurs. Les neurotransmetteurs sont des substances chimiques naturellement présentes dans le cerveau. Ils transmettent les informations entre les cellules nerveuses. Les neurotransmetteurs les plus connus en santé mentale sont la sérotonine et la dopamine.

## **Cause biologique (facteur biologique, marqueur biologique)**

Les causes ou les facteurs biologiques renvoient à la biologie et concernent les caractéristiques génétiques et physiologiques de la personne. On dit, par exemple, que certaines maladies ont des causes biologiques quand elles sont transmises génétiquement, des parents aux enfants.

Un marqueur biologique est la trace mesurable dans le corps d'un phénomène biologique, souvent une maladie. Le plus connu des marqueurs biologiques est probablement le taux de sucre dans le sang, pour le diabète. Quand on parle de diagnostic en santé mentale, il n'existe pas de trace mesurable dans le corps.

## **Classification**

Une classification est une manière d'organiser des choses (des objets, des idées, des symptômes) selon certains critères, par catégorie. Quand on parle d'une classification de « troubles » en santé mentale, c'est l'organisation de « symptômes » en fonction de certains critères. Dans le cas du diagnostic de « dépression », on rassemble dans la catégorie tous les « symptômes » associés à la « dépression » : la tristesse, la très grande fatigue, le manque d'appétit, le manque d'estime de soi, etc.

## **Avec contrainte sévère à l'emploi**

Au Québec, il s'agit d'une catégorie de l'aide sociale. D'après le Gouvernement du Québec, les contraintes sévères à l'emploi sont « des problèmes de santé graves qui limitent les possibilités de travailler d'un adulte. Ces problèmes de santé peuvent concerner l'état physique ou l'état mental d'un adulte et doivent être constatés par un médecin dans un rapport médical. ». Lorsqu'il y a une contrainte sévère à l'emploi, les personnes bénéficient d'un montant plus élevé à l'aide sociale.

## **Détresse psychologique**

Fait référence à un ensemble d'émotions, de sentiments et/ou de comportements liés à une période de vie plus difficile. Voici des exemples qui peuvent indiquer une détresse psychologique : un important état de colère, une grande tristesse, une difficulté à dormir, une tendance à s'isoler, une perte ou une prise de poids, etc.

## **Diagnostic (évaluation diagnostique)**

Dans la pratique médicale, c'est l'acte qui permet d'associer des symptômes à un « trouble ». Par exemple, pour un-e psychiatre, les symptômes suivants : une grande fatigue, une difficulté à se nourrir et un manque de plaisir peuvent être associés au diagnostic de la dépression.

## **Discrimination**

La discrimination est l'action de traiter différemment une personne en fonction de certaines de ses caractéristiques personnelles. Parmi les exemples de caractéristiques personnelles, il y a l'âge, la couleur de la peau et le genre, mais aussi la religion et l'orientation sexuelle. La discrimination est interdite par la loi au Québec.

## **Équipe thérapeutique**

Toutes les personnes responsables du suivi médical d'une personne dans le réseau de la santé. L'équipe peut inclure le ou la médecin de famille, le ou la psychiatre, un·e infirmière, un·e travailleur·se social·e, etc.

## **Exclusif**

Ce qui appartient à une seule personne ou une seule catégorie. Par exemple, si Jean est le propriétaire d'une maison, on pourra dire qu'il en a l'usage exclusif, c'est-à-dire qu'il est le seul à pouvoir l'utiliser.

## **Facteurs sociaux (déterminants sociaux, conditions de vie)**

Les facteurs sociaux ou les déterminants sociaux de la santé sont des éléments de la société qui ont une influence sur la santé mentale. Par exemple, la pauvreté, les inégalités entre les hommes et les femmes, l'accès à des logements abordables, etc. Tous ces facteurs peuvent causer de la souffrance et de la détresse, c'est pourquoi on dit qu'ils influencent la santé mentale.

## **Fiabilité**

La fiabilité est une mesure de confiance que l'on accorde à quelque chose ou à quelqu'un. Elle permet de mesurer la confiance que l'on peut avoir dans quelque chose, par exemple, une évaluation diagnostique.

## **Génétique**

Branche de la biologie qui étudie l'hérédité. L'hérédité, ce sont les caractéristiques biologiques qui sont transmises des parents aux enfants.

## **Genre**

On peut parler du genre de deux manières, en termes d'expression de genre ou d'identité de genre. L'identité de genre, c'est le fait de se sentir comme homme, femme, ou les deux, se sentir ni homme ni femme, etc. Bref, c'est la personne seule qui sait ou ressent comment elle s'identifie. L'expression de genre, c'est la manière d'afficher son identité. Ça peut passer par les vêtements, la façon de s'exprimer, la coupe de cheveux, etc.

## **Homophobie**

Discrimination, violences verbales, physiques ou psychologiques envers les personnes homosexuelles. Une personne homosexuelle est attirée sexuellement par des personnes de même sexe qu'elle.

## **Implication sociale**

Le fait qu'un groupe de personnes ou qu'une personne donne du temps et / ou de l'énergie pour venir en aide à une communauté.

## **Jugement clinique**

Une évaluation qu'un·e professionnel·le de la santé se fait suite à ses observations des comportements, des pensées et / ou de l'état physique d'une personne. Cette évaluation se base sur des connaissances scientifiques ainsi que sur son expérience professionnelle passée.

## **Mouvement social alternatif en santé mentale**

Mouvement de personnes et d'organismes qui militent pour accueillir autrement la souffrance et la détresse émotionnelle ; reconnaître la parole, l'expérience et le vécu des personnes premières concernées ; leur donner la place pour qu'elles soient vues et entendues dans la société ; voir la communauté comme actrice de changement et, finalement, développer une vision critique sur la santé mentale.

### **Ordre professionnel**

Organisme qui regroupe l'ensemble des membres d'un même métier et qui encadre le métier en question, par exemple au niveau de la formation de ses membres. Différents ordres existent au Québec, tels que l'OPQ (Ordre des psychologues du Québec), l'OTSTCFQ (Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec), etc.

### **Précarité (travail précaire)**

Fait référence à ce qui est précaire, qui risque d'être menacé. Un travail précaire, par exemple, est un travail qui n'est pas certain de durer dans le temps, qui n'est pas stable et / ou qui peut toujours être remis en cause.

### **Préjugé**

Jugement, positif ou négatif, qu'une personne porte sur une autre personne ou sur quelque chose, avant même de la connaître, et qui va influencer sa vision des choses.

### **Psychiatrie, psychiatrique**

Branche de la médecine qui se spécialise dans le diagnostic, la prévention et le traitement des « troubles mentaux », tels que la dépression, les troubles anxieux et la schizophrénie.

### **Psychologie, psychologique**

L'étude des comportements, des pensées, des émotions et des sentiments.

### **Psychotrope**

Substance capable de modifier l'humeur et le fonctionnement du cerveau. Ce peut être un médicament prescrit (antidépresseur) ou non prescrit (marijuana).

### **Neuropsychologue, neuropsychologie**

La neuropsychologie est une branche de la psychologie qui se concentre sur le lien entre le fonctionnement du cerveau et les comportements d'une personne. Les neuropsychologues ont aussi le droit de poser des diagnostics psychiatriques.

### **Sérotonine**

Substance qui est sécrétée par le système nerveux. En biologie, le système nerveux est un des systèmes du corps, comme le système digestif ou le système respiratoire.

La sérotonine agit comme neurotransmetteur. Un neurotransmetteur est une substance qui se fixe aux cellules du système nerveux pour leur envoyer un message spécifique. La sérotonine est le neurotransmetteur qui est responsable, entre autres, de la régulation du sommeil, de l'humeur et de l'appétit.

### **Sexisme**

Discrimination, violences verbales, physiques ou psychologiques fondées sur le sexe d'une personne.

### **Stigmatisation (stigmatisant.e, attitude stigmatisante)**

Attitudes, croyances ou comportements négatifs envers un groupe de personnes en raison de leur situation personnelle. Par exemple, ce peut être en raison de la situation économique, de la couleur de la peau, du sexe d'une personne, etc.

### **Symptôme**

Dans le langage médical, c'est un signe d'une maladie physique ou d'un état émotionnel difficile chez une personne. Un symptôme peut être autant physique : mal de tête, enflure, que psychologique : fatigue, difficultés de concentration, impatience.

### **Transphobie**

Discrimination, violences verbales, physiques ou psychologiques envers les personnes trans. Une personne trans est une personne qui ne s'identifie pas au sexe qui lui a été attribué à la naissance.

