



LA BANQUE ROYALE DU CANADA

BULLETIN MENSUEL

Vol. 45, No 8

SIÈGE SOCIAL: MONTRÉAL, AOÛT 1964

Importance croissante de la santé mentale

A UN MOMENT difficile à préciser de l'histoire humaine, nos ancêtres ont acquis à l'égard des maladies mentales un complexe de crainte-aversion, dont nous commençons à peine, et assez lentement d'ailleurs, à nous affranchir.

Les tabous, la peur, la superstition, les préjugés, voilà autant de causes fondamentales que l'on retrouve à l'origine de beaucoup de maladies mentales et qui expliquent dans une large mesure notre impuissance à en enrayer la multiplication. Ces sentiments se rencontrent chez tous les hommes, chez ceux des cavernes et des huttes comme chez ceux des villas et des châteaux. De quelque couleur, race ou croyance qu'il soit, l'homme d'aujourd'hui comme celui des siècles passés a toujours les mêmes tendances et les mêmes instincts essentiels.

La maladie mentale est un accident qui peut arriver à n'importe qui d'entre nous. Chacun, en effet, transige à sa façon avec la réalité. Nous n'acceptons qu'une certaine partie des événements qui se produisent dans notre existence; pour le reste, nous nous réfugions dans un monde intérieur bien à nous.

La plupart des humains s'adaptent assez bien au monde qui les entoure. Pourtant, beaucoup d'entre nous qui réussissent à vivre et à se rendre utiles en société ont des personnalités plus ou moins bien équilibrées. Un peu comme la machine à tricoter, il arrive parfois à notre esprit de sauter des mailles. Il s'écarte de la commission dont nous l'avions chargé pour s'absorber dans quelque réflexion à lui; nous avançons la main pour saisir un objet et nous en prenons un autre.

Il existe une espèce de courbe graphique, allant de la bonne à la mauvaise santé mentale, sur laquelle nous occupons une place déterminée. Il est probable qu'aucun des lecteurs du présent *Bulletin* n'aura connu de grandes dépressions, de craintes paralysantes, de méprises illusoire ou d'impulsions irrésistibles à faire quelque chose de répréhensible, mais il en est sans doute très peu qui n'ont jamais éprouvé un certain sentiment de dépression, une crainte irrationnelle, une certaine incompréhension des intentions des autres ou perdu leur empire sur eux-mêmes.

On dit qu'il y a jusqu'à une personne sur dix qui souffre de troubles mentaux ou émotifs pour lesquels il y aurait avantage à consulter un spécialiste. Le directeur général de l'Association canadienne pour la santé mentale, le Dr J. D. Griffin, affirme dans une monographie intitulée *Statistiques de la santé mentale* qu'un petit nombre de gens seulement sont littéralement exempts de symptômes psychiatriques, c'est-à-dire environ 20 p. 100. D'autre part, à l'exception de ceux qui sont dans des institutions de santé, il est probable que de vingt à vingt-cinq pour cent de la population adulte d'une époque quelconque se trouve fortement ébranlée ou en état d'invalidité. Entre ces deux extrêmes, la population souffre à des degrés divers de menues atteintes. Les dérangements émotifs chez les enfants d'âge scolaire varieraient de 5 à 10 p. 100.

Les statistiques ne nous disent pas si la mauvaise santé mentale est en progression, car nous avons accordé si peu d'attention à cette question jusqu'à ces dernières années que nous ne disposons d'aucune base de comparaison valable. Les statistiques nationales se limitent à des études sur les admissions, les réadmissions et les sorties annuelles, ainsi que sur le nombre des malades hospitalisés ou inscrits dans les hôpitaux, les cliniques psychiatriques et les institutions spécialisées.

Les chiffres des années 1955 à 1961 indiquent cependant trois faits: (1) une augmentation constante du nombre des personnes admises à l'hôpital pour subir des traitements mentaux; (2) en 1961, le total des admissions, y compris les réadmissions, s'est accru d'une façon saisissante à la suite d'une légère baisse en 1960; (3) l'augmentation des sorties a plutôt marché de pair avec celle des admissions. Voici quelques chiffres saillants de 1961, accompagnés de l'augmentation par rapport à 1955 entre parenthèses: total des admissions 47,758 (15,536); sorties 43,215 (17,057); malades hospitalisés à la fin de l'année 66,546 (2,863).

Ces chiffres prennent toute leur signification si on envisage la situation en fonction des maladies physiques. Tout le monde s'alarme lorsqu'une épidémie

frappe une dizaine de milliers de personnes, mais nous poursuivons paisiblement notre route, d'année en année, alors que plus de soixante mille hommes, femmes et enfants remplissent nos hôpitaux et nos institutions pour malades mentaux.

Serions-nous aveugles ?

Pourquoi persistons-nous dans notre aveuglement ? Il y a plus de 2000 ans que des esprits clairvoyants font la guerre à notre fausse conception des maladies mentales, mais nous restons toujours attachés, en dépit du bon sens, à notre sentiment d'antipathie et à notre attitude insensée.

A l'encontre de l'évolution relativement constante de la médecine des maladies corporelles, l'histoire des maladies mentales est déconcertante. Les affections de cette nature demeurent depuis toujours liées, non seulement à l'idée de l'internement et de la camisole de force, mais à la superstition, à l'envoûtement et aux pires absurdités.

Il est grand temps de nous défaire de ces aberrations. L'Association canadienne pour la santé mentale disait dans ses recommandations à la Commission royale d'enquête sur les services de santé en 1962: "Les maladies mentales font trop souvent figure, même aujourd'hui, de crime à punir, de péché à expier, de démon à chasser, de déshonneur à cacher, de faiblesse de la personnalité à déplorer ou de problème social à résoudre le plus économiquement possible."

Et tout cela en dépit du fait que 500 ans av. J.-C., Hippocrate, le père de la médecine, formulait déjà une nouvelle théorie et une explication rationnelle des troubles mentaux, et qu'en 1528, le médecin suisse Paracelse proclamait que "les maladies mentales n'ont rien à voir avec les démons et les esprits mauvais". Hélas! leurs enseignements devaient être submergés par l'ignorance populaire et la superstition.

La science a fait certaines découvertes

Les troubles de l'esprit ne sont pas un signe de culpabilité ou d'infamie, mais une maladie. Le dérèglement du comportement n'est qu'un symptôme, tout comme le boitement n'est que le signe révélateur d'une entorse ou d'une foulure.

Enfin, après avoir tâtonné dans les ténèbres pendant des millénaires, l'homme a repéré certains indices dans le labyrinthe de l'esprit humain. Alors que parents et connaissances examinent l'arbre généalogique pour trouver la source du mal, chercheurs et savants poursuivent leurs travaux dans l'espoir de découvrir des faits qui permettront de le guérir. Leur but n'est pas de savoir qui est coupable, mais de rétablir la santé.

Le spectre de la maladie mentale, si redouté dans les temps anciens, est en train de s'évanouir devant les progrès de la diagnose et des nouvelles thérapeu-

tiques. Les hôpitaux sont maintenant des centres de cure plutôt que des endroits où l'on enferme les gens. Mais il reste beaucoup à accomplir.

Que peuvent faire les particuliers pour contribuer à la tâche ? Tout d'abord, avoir assez de largeur d'esprit pour pouvoir comprendre la véritable nature des maladies mentales et leurs possibilités de guérison. En second lieu, s'efforcer d'en traiter les victimes comme des personnes qui sont malades et qui ont besoin de traitements.

Deux choses sont essentielles: éviter de penser et de dire "tout cela c'est de l'imagination" et d'exhorter le malade à se secouer. Il s'agit le plus souvent, en effet, de personnes atteintes d'un véritable mal et qui ne peuvent pas plus s'empêcher ou s'arrêter de faire ce qu'elles font que le tuberculeux cesser de tousser sur demande.

La maladie qui a son origine dans l'imagination n'en est pas moins réelle. L'action des facultés mentales sur l'homme est tout aussi certaine que celle de l'attraction universelle. Satan ne dit-il pas, dans le *Paradis perdu* de Milton, que l'esprit peut transformer l'enfer en paradis et le paradis en enfer.

Maladie mentale n'est pas toujours synonyme de débilité mentale. Les affections de ce genre revêtent les formes les plus diverses. Un bon nombre des sujets exceptionnellement bien doués accusent des troubles de la personnalité. Songez à tous les génies du monde des arts, des sciences, des lettres, du théâtre, qui ont souffert de dérangements mentaux plus ou moins graves et qui se sont pourtant rendus célèbres par la grandeur de leurs œuvres.

L'arriération mentale

La classification des maladies mentales comprend aussi ce que l'on appelle les "arriérés". Bien que les statistiques varient à leur sujet, on établit habituellement la fréquence des cas d'arriération bien déterminés à 3 p. 100 de la population. Si l'on se limite à la population d'âge scolaire, la proportion atteint jusqu'à 10 p. 100. Sans être tous médicalement déficients, ceux qui appartiennent à cette catégorie sont des cas limites, qui ont besoin d'assistance et de réadaptation.

Ainsi que l'affirme le Dr Henry Dunn, professeur de pédiatrie à l'Université de la Colombie-Britannique, "il s'agit là d'un problème gigantesque; il constitue, numériquement et socialement, la plus importante affection chronique chez les enfants du Canada à l'heure actuelle."

Le Premier ministre, l'hon. Lester Pearson, a prononcé des paroles encourageantes lors du dîner de la *Joseph P. Kennedy Jr. Foundation*, à New York, cette année. Parlant des progrès réalisés dans le domaine de l'arriération au Canada, il a dit à ses auditeurs: "Les chefs de file bénévoles sont actifs et de plus en plus nombreux. Les travaux de recherche connaissent un regain d'importance, et leurs résultats inspirent une confiance de plus en plus grande. Il y a une colla-

boration réelle entre les sociétés privées d'une part et l'État et la science de l'autre. Nous sommes animés par la perspective de réussir à 95 p. 100 à permettre aux arriérés de mener une vie utile à la collectivité."

Le premier groupement de parents formé en vue de remédier à l'arriération chez les enfants fut créé en 1947. Aujourd'hui, le Canada compte une Association nationale pour les enfants arriérés et dix associations provinciales.

Chacun doit prêter son concours

Chaque citoyen a un rôle à jouer dans cet effort général pour supprimer la maladie mentale et soulager ceux qui en souffrent.

Il n'est pas nécessaire pour cela d'entreprendre de profondes études, mais seulement de faire preuve de bon sens et de délicatesse dans la vie quotidienne, et d'accorder son appui aux spécialistes, aux techniciens et aux institutions spécialisées.

Beaucoup de maladies mentales sont provoquées par les conflits et les tensions qui existent entre les parents et les enfants, les patrons et les employés, les partisans de régimes ou d'idéologies opposés.

Il y a aussi les tabous. Le tabou est une forme très primitive d'interdiction portant sur quelque chose que les gens veulent faire ou avoir. Au cours des siècles, cependant, le tabou devait s'identifier avec la contrainte des coutumes et des traditions, mais Freud formule quelque part cette opinion: "Le commandement dissimulé sous l'interdiction du tabou avait à l'origine la signification suivante: prends garde à la colère des démons." Et même en notre siècle de lumière, on continue d'avoir recours aux tabous lorsqu'on dit aux enfants: "J'appelle le croque-mitaine si tu fais cela".

Le climat émotif qui règne dans un foyer où les tabous font loi prédispose à l'angoisse et à l'obsession. Il n'est pas rare, en pareilles circonstances, que l'un ou l'autre membre de la famille devienne agressif, se laisse aller à la maussaderie, ait la hantise du bien et du mal, ou encore qu'il contracte des habitudes de méfiance exagérée, croyant que l'on veut l'empêcher d'être heureux, ou qu'il cherche consolation ou refuge dans l'égoïsme ou la rêverie.

Les enfants qui grandissent dans une telle ambiance sont le plus souvent en proie à l'anxiété, car ils ruminent continuellement leurs privations, réelles ou imaginaires, leurs fautes et leurs imperfections. L'anxiété est un sentiment complexe; c'est le point de choc de deux grands contraires: le désir et la peur, le vouloir et le non-vouloir. Elle constitue un véritable conflit mental.

Se donner

Nul d'entre nous ne doit s'attendre à traverser l'existence sans éprouver quelquefois une certaine baisse de sa santé mentale. Il faut avoir l'esprit bien sain pour apprendre à ne pas trop exiger dans un

monde où tout est relatif et où le bonheur et le malheur se mesurent comme tout le reste en plus ou en moins.

Chose certaine, c'est que nous ne pouvons pas vivre en nous-mêmes. Nous devons tenir compte de ce qui nous entoure. Il est impossible d'être vraiment heureux sans avoir le sentiment que le monde nous aime et apprécie ce que nous faisons. Tout en restant attachés à nos idéaux personnels, nous devons consentir aux adaptations et aux concessions qui sont raisonnables pour vivre avec les autres. Plus encore, il nous faut essayer d'aider les autres.

C'est un excellent remède préventif que de se dé-penser et de dépenser ses efforts pour ses semblables. Plus vous vous donnerez avec générosité, plus votre santé mentale sera florissante.

C'est toujours un soulagement pour ceux qui ont des ennuis d'ordre mental de savoir que l'on prend pour eux, qu'ils ont quelqu'un à qui ils peuvent se confier. On peut leur être très utile en les aidant à se tirer d'un mauvais pas, à se réconcilier avec un camarade, à trouver un logement. Ce sont là des problèmes pratiques, mais en contribuant à leur trouver une solution, on allège souvent l'esprit et le cœur du malade d'un grand poids.

Les personnes que guette la maladie mentale ont surtout besoin d'affection, de stabilité, d'amitié, de douceur. Ces sentiments rassurent le malade. Les psychiatres s'accordent à dire que les soins dispensés avec amour et tendresse empêchent les atteintes bénignes de s'aggraver et favorisent le rétablissement des malades.

Il ne s'agit pas de devenir psychiatre amateur. Si vos efforts sont impuissants à guérir la cause fondamentale du mal dont souffre votre ami, tâchez de l'amener à consulter un spécialiste.

Médecine et psychiatrie

Les moyens thérapeutiques mis à la disposition des malades mentaux augmentent d'année en année, en nombre et en efficacité. Grâce au rapprochement qui s'opère entre les services médicaux et les services psychiatriques, il est dès maintenant possible de traiter les maladies mentales dans les mêmes structures administratives et professionnelles que les maladies organiques.

L'Association médicale canadienne reconnaît l'importance du rôle que tout médecin, quel que soit son genre de pratique, est appelé à jouer en ce qui concerne le dépistage et le traitement des troubles mentaux. Ce sera le plus souvent le médecin de famille qui découvrira les premiers symptômes de la maladie mentale et qui conseillera à son client de se faire donner sans tarder les soins voulus.

A mesure que son intérêt et son savoir s'accroîtront dans ce domaine, il est à prévoir que l'omnipraticien en viendra à pouvoir s'occuper avec succès d'une proportion considérable des malades mentaux. Parmi

les 18,000 médecins diplômés du Canada, on estime qu'on en trouve plus de 1,000 dans les services de santé mentale et que sur ce nombre plus de 600 sont des spécialistes en psychiatrie. L'Association des psychiatres du Canada compte environ 900 membres.

C'est vers 1918, sous l'impulsion de l'Association canadienne pour la santé mentale, que le public canadien commence vraiment à manifester de l'intérêt pour les malades mentaux. Mais il faudra attendre 1930 pour voir naître et se développer des services de psychiatrie sur le plan régional ou local.

Les principaux buts de l'Association sont les suivants: chercher à améliorer les installations de traitement pour les malades mentaux dans les hôpitaux canadiens; porter les services locaux d'hygiène mentale à leur maximum d'efficacité; donner l'assurance aux malades mentaux qu'ils ne sont pas sans amis ni rejetés par la société, et leur accorder l'aide nécessaire pour reprendre confiance et retrouver leur place dans la société; encourager et financer les recherches les plus urgentes sur les causes, le traitement et la prévention des maladies mentales; renseigner et éduquer les citoyens en ce qui concerne la santé mentale ainsi que la prévention et le traitement des troubles mentaux; organiser des stages spéciaux pour ceux qui se spécialisent dans le traitement des maladies mentales.

A la suite de cinq années de recherches intensives, l'Association canadienne pour la santé mentale a publié en 1963 un rapport sur les besoins du Canada dans le domaine auquel elle consacre son activité. Il s'agit d'un volume de 214 pages, intitulé *More for the Mind*. Les principes et les buts exposés dans ce document ont reçu l'approbation officielle du comité d'hygiène mentale de l'Association médicale canadienne.

L'Association a aussi publié une brochure de 14 pages, intitulée *How to Deal with Mental Problems*, où l'on trouve d'autres renseignements sur les principes qu'elle préconise.

Éducation

L'hygiène mentale est une chose qui s'acquiert, se développe et s'entretient par l'éducation. Voici ce que nous dit à ce sujet un professeur de psychologie de l'Université de Toronto, dans un rapport sur les recherches en hygiène scolaire, qui date de 1948: "L'école qui décerne des diplômes à des adolescents et à des adolescentes qui manquent de maturité sociale et émotive faillit à sa tâche même si les études et les succès intellectuels sont d'un niveau élevé." Il est généralement admis aujourd'hui que l'école ne peut pas ne pas influencer l'évolution psychologique, émotive et morale de l'enfant.

Ce qui ne fait aucun doute, c'est que la classe et l'instituteur constituent une équipe qui peut faire beaucoup pour aider à développer chez l'enfant une personnalité saine et forte. La nouvelle carrière de spécialiste en hygiène mentale infantile prend de plus

en plus d'importance dans les services de santé mentale au Canada, et les relations humaines occupent une place toujours croissante dans le programme d'études des futurs instituteurs.

L'éducation en matière d'hygiène mentale commence aussi à s'introduire dans l'industrie. Les moyens mis en œuvre comprennent notamment des causeries et des discussions sur la santé et l'hygiène mentales avec les employés et avec les dirigeants. Les connaissances acquises grâce à ces discussions permettent à la direction et au personnel de mieux résoudre leurs problèmes et leurs conflits d'ordre émotif.

Les mesures préventives

Si la prévention des maladies corporelles compte déjà une centaine d'années de progrès, nous n'en sommes encore qu'à nos débuts dans nos efforts pour éviter l'apparition des troubles mentaux. On commence heureusement à comprendre qu'il vaut mieux s'employer à acquérir dès l'enfance une attitude de sérénité qu'être obligé de la réédifier sur les ruines laissées par la fatigue et les tensions de l'âge mûr.

Mais c'est là un idéal qui dépasse le cadre des mesures curatives, et même de loin tout ce qui a été dit jusqu'ici dans le présent *Bulletin*. Cela nous conduit à entrevoir une nouvelle conception des choses, une nouvelle façon de vivre.

Les recherches démontrent que l'ambiance sociale et la collectivité ont une influence sur le nombre des rechutes parmi les malades mentaux. Cette découverte indique de façon incontestable que la nécessité d'améliorer le cadre de vie social et les relations interpersonnelles est d'une grande importance pour prévenir la mauvaise santé mentale.

Qu'attendons-nous pour agir? L'ampleur du mal et des souffrances qu'il cause est indéniable. Les moyens dont nous disposons pour les soulager et les guérir sont de plus en plus nombreux.

Les gouvernements pourraient faire beaucoup plus pour organiser et appuyer les mesures de prévention, ainsi que les services de traitement et de rétablissement. Ils aiment à affirmer leur désir d'accomplir le nécessaire si la population le demande réellement. Mais, comme le dit dans son rapport l'Association pour la santé mentale, "nos représentants élus n'ont pas encore la certitude que les maladies mentales et les services psychiatriques sont des questions auxquelles le public s'intéresse vraiment".

Aussi les groupements locaux et les associations bénévoles ont-elles le pressant devoir de s'organiser en vue de faire l'éducation du public sur ce point. Ils peuvent, en éveillant l'opinion, contribuer dans une large mesure à combler les lacunes de nos services d'étude et de traitement des maladies mentales. Ce n'est qu'à cette condition, semble-t-il, que nous pourrions hâter les choses et atteindre avant trop longtemps à un haut niveau de santé mentale.