

Autoévaluation du bien-être mental



L'arthrite a des répercussions non seulement sur notre corps, mais également sur notre esprit. Composer avec les symptômes (comme la douleur chronique, l'inflammation et la fatigue) ainsi que les conséquences sociales et économiques de l'arthrite peut parfois causer du stress, de l'anxiété et une dépression, ou y contribuer. Il est tout aussi important de prendre soin de notre bien-être que de notre corps, car certains facteurs, comme le stress, peuvent avoir une incidence sur la façon dont nous vivons la douleur arthritique.

Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), la santé mentale ne se limite pas à l'absence d'une maladie mentale. Elle consiste plutôt en « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ». En conséquence, la santé mentale touche non seulement notre corps et notre esprit, mais aussi notre façon d'interagir avec notre communauté et le monde dans lequel nous vivons.

Un grand nombre de facteurs peuvent avoir une incidence sur notre santé mentale, dont des facteurs sociaux, économiques, environnementaux et biologiques. Les études démontrent que les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde, par exemple, présentent souvent un taux plus élevé d'[anxiété](#) et de [dépression](#) (liens disponibles en anglais seulement) que la population globale. C'est pourquoi il est important de porter attention aux signes comme une humeur maussade ou des idées noires afin de savoir si vous avez besoin d'aide. Tout le monde peut avoir le cafard de temps en temps, mais si vous avez de la difficulté à gérer vos sentiments, le moment est peut-être venu de consulter. **Cette ressource peut vous aider à déterminer s'il est temps de demander de l'aide ainsi qu'à explorer les options possibles.** Vivre avec l'arthrite peut poser des défis, tant mentaux que physiques. Cependant, il existe diverses mesures à prendre afin d'améliorer votre santé mentale et votre bien-être.

En cas de crise, composez le 1 833 456-4566 pour communiquer avec les Services de crises du Canada ou appelez [une ligne d'écoute téléphonique](#). S'il s'agit d'une urgence, appelez le 911.

Le questionnaire qui suit est adapté de l'Évaluateur de santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale et de l'autoévaluation sur le bien-être UMatter de l'Université de Princeton (Princeton University's UMatter Wellness Self-Assessment). Il ne s'agit pas d'un test scientifique, car il est uniquement fourni à des fins éducatives. Le test ne remplace pas non plus les conseils d'un professionnel. **Si vous avez besoin de conseils en matière de santé mentale, veuillez contacter votre médecin ou un professionnel de la santé qualifié.**



Questionnaire d'autoévaluation du bien-être mental

Veuillez choisir lequel des deux énoncés ci-dessous correspond le mieux à ce que vous ressentez.

STRATÉGIES D'ADAPTATION

	COLONNE A		COLONNE B	
1	Bien que je puisse m'inquiéter sur l'avenir, j'essaie de rester concentré sur ce que je peux faire dans le présent		Mes inquiétudes face à l'avenir m'empêchent de profiter du moment présent	
2	Je demanderai de l'aide en cas de besoin		J'ai tendance à éviter ma famille et mes amis quand je vis une période difficile	
3	Je suis capable de reconnaître quand je suis stressé et je prends des mesures pour gérer mon stress		J'ai souvent l'impression de n'avoir aucun contrôle sur mon niveau de stress	
4	Je sais où obtenir de l'aide si j'ai un problème		Parfois, j'ai l'impression qu'il n'existe pas de solutions à mes problèmes	
	TOTAL DE LA COLONNE A		TOTAL DE LA COLONNE B	

QUALITÉ DE VIE

	COLONNE A		COLONNE B	
1	Je suis capable de vivre une vie bien remplie malgré mon arthrite		L'arthrite m'empêche de profiter de la vie	
2	Mes amis et ma famille améliorent ma qualité de vie, tout comme j'améliore la leur		J'ai l'impression d'être un fardeau pour mes amis et ma famille	
3	J'ai tendance à me concentrer sur le moment présent et à me contenter de ce que j'ai		Je pense souvent à la vie que j'avais avant l'arthrite et au fait que ma vie était alors bien meilleure	
4	Je suis reconnaissant d'avoir de la nourriture, un toit et l'argent dont j'ai besoin pour vivre		Ma capacité à subvenir à mes besoins (alimentation et hébergement) dans l'avenir m'inquiète souvent	
	TOTAL DE LA COLONNE A		TOTAL DE LA COLONNE B	

ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

	COLONNE A	✓	COLONNE B	✓
1	Je me sens capable de contribuer à ma vie familiale et à la société de façon significative		Je n'ai pas l'impression de contribuer à ma vie familiale et à la société de façon significative	
2	J'ai appris à apporter des changements positifs à mon style de vie grâce à l'arthrite		Je ne parviens pas à faire ce que je voudrais à cause de l'arthrite	
3	L'arthrite m'a aidé à établir de nouvelles priorités et à tirer profit de mes forces		Je n'ai pas l'impression d'atteindre mon plein potentiel	
4	Le monde qui m'entoure m'intéresse et j'aime apprendre de nouvelles choses		J'ai de moins en moins d'intérêt pour les choses qui m'intéressaient auparavant	
	TOTAL DE LA COLONNE A		TOTAL DE LA COLONNE B	

SOUPLESSE

	COLONNE A		COLONNE B	
1	Lorsqu'une poussée survient, j'essaie de rester positif et d'adapter mes plans en conséquence		Lorsqu'une poussée survient, je me sens déprimé et j'ai de la difficulté à changer mes plans	
2	Lorsqu'un contretemps survient, je me répète que tout ira mieux		Lorsqu'un contretemps survient, j'ai l'impression que les choses ne s'amélioreront jamais	
3	J'en suis venu à accepter le fait qu'il y a des choses que je ne peux pas changer et je fais donc de mon mieux pour vivre avec ma maladie		Cela me déprime de devoir composer avec une maladie incurable	
4	Je suis obligé de vivre avec la maladie, mais je choisis ma façon de réagir face à elle		Je me sens découragé quand je dois gérer mon arthrite	
	TOTAL DE LA COLONNE A		TOTAL DE LA COLONNE B	

BIEN-ÊTRE SOCIAL

	COLONNE A		COLONNE B	
1	J'ai un bon réseau de soutien		Je me sens isolé, comme si je devais passer à travers cette situation tout seul	
2	Il y a des gens à qui je peux parler quand je me sens frustré		Personne ne veut entendre mes plaintes, alors je les garde pour moi	
3	Quand je suis contrarié, j'essaie d'exprimer mes émotions de façon positive et constructive		Quand je suis contrarié, j'ai tendance à avoir une attitude conflictuelle et blessante	
4	Je cherche des occasions de participer à des activités sociales, dans la mesure du possible		J'évite de socialiser, dans la mesure du possible	
	TOTAL DE LA COLONNE A		TOTAL DE LA COLONNE B	

ÉQUILIBRE

	COLONNE A		COLONNE B	
1	Je suis capable de prendre du temps pour moi quand je me sens stressé ou dépassé		J'ai tendance à me rendre à l'épuisement avant de voir à mes besoins	
2	J'arrive à concilier la famille, les amis, le travail, les tâches ménagères et la prise en charge personnelle		Je me sens tiraillé dans plusieurs directions et j'ai de la difficulté à composer avec ce sentiment	
3	Je pratique régulièrement mes passe-temps		Je me sens complètement absorbé par mes obligations	
4	Je fais de l'exercice régulièrement et je mange bien		J'éprouve de la difficulté à rester actif et à préparer des repas sains	
	TOTAL DE LA COLONNE A		TOTAL DE LA COLONNE B	

Une fois que vous avez répondu à toutes les questions, calculez le total des réponses sous la colonne A et celui sous la colonne B.

Si vous avez un total se situant entre 19 et 24 sous la colonne A et entre 0 et 5 sous la colonne B :

Félicitations! Il semblerait que vous ayez développé des stratégies efficaces pour vous aider à surmonter les défis que l'arthrite pose au quotidien. Mettre l'accent sur le positif et sur ce que vous êtes capable de contrôler peut vous aider à avoir une perspective de vie saine. Bien que vous ayez un total plus élevé sous la colonne « A », il est possible que vous ayez besoin d'un soutien professionnel si vous éprouvez de la difficulté dans l'une ou plusieurs des situations décrites ci-dessus. La santé mentale, à l'instar de la santé physique, peut fluctuer au fil du temps. C'est pourquoi il est important de parler avec votre médecin ou un professionnel qualifié de la santé mentale si vous éprouvez de la difficulté à vous adapter au quotidien. La pratique de la pleine conscience, la méditation et une thérapie cognitivo-comportementale peuvent vous aider à gérer la douleur causée par l'arthrite et à cultiver votre bien-être mental.

Si vous avez un total se situant entre 13 et 18 sous la colonne A et entre 6 et 11 sous la colonne B :

Bien que vous deviez parfois surmonter des défis posés par l'arthrite ou votre vie quotidienne, vous avez aussi trouvé des moyens positifs pour composer avec ces situations. Lorsque vous vivez des moments difficiles, rappelez-vous d'utiliser les ressources et les stratégies qui vous ont été utiles dans le passé. Existe-t-il une autre façon de voir la situation? À qui pouvez-vous demander du soutien? La pratique de la pleine conscience, la méditation et une thérapie cognitivo-comportementale peuvent vous aider à gérer la douleur causée par l'arthrite et à favoriser votre bien-être mental. Si, à un moment donné, il vous devient plus difficile de gérer votre vie quotidienne, votre médecin de famille peut vous aider à trouver des services gratuits en santé mentale. Vous pouvez aussi consulter le site Web esantementale.ca pour obtenir des renseignements sur les services gratuits et privés qui sont offerts dans votre région.

Si vous avez un total se situant entre 0 et 12 sous la colonne A et entre 12 et 24 sous la colonne B :

Les défis posés par l'arthrite et la vie quotidienne peuvent avoir une incidence sur notre santé mentale. Cependant, il existe diverses mesures que vous pouvez mettre en place afin d'améliorer votre bien-être mental. Si la situation vous semble difficile à gérer, vous pouvez parler avec votre médecin ou un professionnel de la santé mentale. La santé mentale, à l'instar de la santé physique peut fluctuer au fil du temps. Obtenir rapidement les soins de santé dont vous avez besoin peut avoir une incidence importante sur la façon dont vous vous sentez. Votre médecin de famille peut vous aider à trouver des services gratuits en santé mentale. Vous pouvez aussi consulter le site Web esantementale.ca pour obtenir des renseignements sur les services gratuits et privés qui sont offerts dans votre région. La pratique de la pleine conscience, la méditation et une thérapie cognitivo-comportementale peuvent vous aider à gérer la douleur causée par l'arthrite et à cultiver votre bien-être mental.

Pour avoir de plus amples renseignements sur les types de services offerts en matière de santé mentale et savoir s'ils sont couverts par le régime d'assurance maladie de votre province ou de votre territoire, rendez-vous au [page web sur la santé mentale](#).

Sources :

<https://umatter.princeton.edu/sites/umatter/files/media/princeton-umatter-wellness-self-assessment.pdf>

<https://cmha.ca/fr/evaluateur-de-sante-mentale>

Cette ressource a été mise à jour en mai 2020 avec l'expertise de :

Heather Hadjistavropoulos, Ph. D., psychologue agréée

Professeure, Département de psychologie, Université de Regina

Fondatrice et directrice générale, Online Therapy Unit for Service Education and Research