

Glossaire

Pour mieux comprendre les termes utilisés dans le domaine de la santé mentale, de la psychiatrie et de la psychologie, nous vous proposons un glossaire synthétique pour vous permettre de vous familiariser dans ces thématiques. Les définitions, glossaires et explications sont issus de diverses sources et dictionnaires de psychologie.

- **Addiction** : Comportement de dépendance vis-à-vis d'une substance (drogue, alcool, tabac, médicament) ou d'une activité (jeu ou achat pathologique, boulimie).
- **Antidépresseur** : Les médicaments antidépresseurs agissent sur des neurotransmetteurs du cerveau impliqués dans l'humeur.
- **Angoisse** : Sensation pénible de malaise profond, déterminée par l'impression diffuse d'un danger vague, imminent, devant lequel on reste désarmé et impuissant. À la différence de l'anxiété, cet état s'accompagne de troubles d'allure somatique : palpitations, sensation d'étouffement, « boule dans la gorge », douleurs diverses, vertiges, diarrhée, etc.
- **Anorexie** : L'anorexie (anorexie mentale) est caractérisée par un refus de maintenir un poids minimum normal, une peur intense de prendre du poids et une altération de la perception de la forme et de la taille du corps.
- **Anxiété** : État affectif caractérisé par un sentiment d'insécurité. Souvent utilisé comme synonyme d'« *angoisse », il s'en distingue par l'absence de troubles d'allure somatique (sueurs, nausées, spasmes, sensations vertigineuses).
- **Autisme** : L'autisme, appelé trouble du spectre de l'autisme, est un trouble d'origine neurobiologique, caractérisé par un développement anormal ou déficient de l'interaction sociale et de la communication ainsi qu'un répertoire considérablement restreint d'activités et d'intérêts.
- **Bipolarité** (trouble bipolaire) : Le trouble bipolaire est caractérisé par un ou des épisode(s) de manie, alterné avec un ou des épisode(s) de dépression. Un accès maniaque n'est pas nécessairement suivi d'un accès dépressif, et toutes les modalités peuvent s'observer.
- **Borderline** (trouble de la personnalité borderline) : Le trouble de personnalité borderline (ou limite) est un mode général d'instabilité des relations interpersonnelles, de l'image de soi et des affects avec une impulsivité marquée, qui est déjà présent au début de l'âge adulte et est présent dans des contextes divers.
- **Burn-out** : Le burnout, ou épuisement professionnel, est défini, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), comme étant caractérisé par un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail.
- **Délire** : Trouble idéo-affectif qui consiste en une perception erronée de la réalité extérieure à laquelle le sujet adhère de façon inébranlable.
- **Démence** : trouble neurocognitif majeur qui se caractérise par une perte ou réduction des capacités cognitives suffisamment importante pour retentir sur la vie d'un individu et entraîner une perte d'autonomie. Les fonctions cérébrales particulièrement atteintes peuvent être la mémoire, l'attention, et le langage.

- **Dépression** : Fléchissement plus ou moins durable de l'humeur, s'accompagnant le plus souvent d'une douleur morale, d'un ralentissement psychomoteur, d'anxiété d'intensité variable et de troubles somatiques divers (insomnie, anorexie, algies, amaigrissement, troubles sexuels)
- **Phobie** : La phobie est une peur persistante et irrationnelle d'un objet, d'une activité ou d'une situation qui débouche sur un désir irrésistible de l'éviter.
- **Psychiatrie** : La psychiatrie est une spécialité de la médecine qui a pour objet l'étude et le traitement des maladies mentales (troubles psychiques, mentaux).
- **Psychologie** : Dans son sens courant, la psychologie désigne notamment, selon le Larousse, une « connaissance empirique, intuitive des sentiments, des idées, des comportements humains ». En tant que discipline universitaire, la psychologie est l'étude scientifique des comportements et des phénomènes mentaux. Les branches (domaines) de la psychologie sont nombreuses.
- **Psychologue** : Spécialiste en *psychologie ; qui a une connaissance de la psyché, des comportements et phénomènes mentaux.
- **Psychose** : Terme générique désignant un certain nombre de troubles mentaux caractérisés par la perte du contact avec le réel, l'altération foncière du lien interhumain et l'inconscience habituelle des troubles par le sujet.
- **Psychotique** (symptôme, épisode) : Le terme psychotique a reçu plusieurs définitions. La définition la plus restrictive est celle de la présence d'idées délirantes ou d'hallucinations prononcées, ces dernières survenant en l'absence de reconnaissance de leur caractère pathologique par la personne atteinte.
- **Psychothérapie** : Technique thérapeutique qui vise à agir sur des troubles mentaux par des moyens psychologiques verbaux et/ou non verbaux (corporels, comportementaux, représentations mentales, créativité, etc.). Très nombreuses, elles peuvent être individuelles (cure psychanalytique, relaxation, hypnose) ou collectives (thérapies familiales, psychothérapies institutionnelles etc.).
- **Psychotrope** : Qui agit sur l'activité cérébrale. Les médicaments psychotropes sont les médicaments utilisés pour le traitement des maladies psychiatriques.
- **Santé mentale** : L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé mentale comme étant « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ».
- **Schizophrénie** : La schizophrénie est notamment caractérisée par au moins deux des symptômes suivants présents pendant une partie significative du temps : (1) idées délirantes (2) hallucinations (3) discours désorganisé (4) comportement grossièrement désorganisé (5) symptômes négatifs
- **TOC – trouble obsessionnel compulsif** : Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) est caractérisé par des obsessions (entraînant une anxiété ou une souffrance marquée) et/ou par des compulsions (qui servent à neutraliser l'anxiété).