



# LA BANQUE ROYALE DU CANADA

## BULLETIN MENSUEL

SIÈGE SOCIAL, MONTRÉAL — MARS 1952

### HYGIÈNE MENTALE

**I**L RESTE encore beaucoup à faire dans le domaine de l'hygiène mentale, mais l'avenir paraît plus brillant sous deux rapports. Les Canadiens commencent à se rendre compte qu'il n'y a pas lieu d'avoir honte des affections mentales et de s'en cacher, tandis que les gouvernements canadiens affectent des subventions plus généreuses pour leur traitement.

Les psychoses ou maladies mentales n'ont rien de déshonorant. Ceux qui en souffrent sont tout simplement des malades. Nous ne croyons plus, comme autrefois, que leur état est dû à une faiblesse de caractère contre laquelle ils pourraient réagir, ou qu'ils sont possédés par des démons. Une affection mentale n'est pas plus honteuse pour le malade ou sa famille qu'une foulure ou une entorse.

Il n'y a rien d'étonnant à ce que l'esprit soit sujet à des maladies aussi bien que le corps. Le cerveau humain est le plus compliqué de tous les appareils dont nous ayons connaissance. Un grand neurologue a dit: "Si on pouvait mettre tout le matériel de télégraphe, téléphone et radio de l'Amérique du Nord dans un bocal d'un demi-gallon, le contenu serait moins compliqué que les trois chopines de cerveau que contient votre crâne ou le mien."

Quels sont les signes de la santé mentale? Pas simplement l'absence de maladie, mais une profonde sensation de bien-être. C'est le sentiment d'être en parfaite harmonie avec le monde et nos semblables. C'est être capable de ne pas perdre notre calme, d'avoir l'esprit en éveil, de respecter les convenances, d'avoir bon caractère et de faire preuve de bonne humeur.

Jouir de toutes ses facultés mentales, c'est se connaître, s'accepter comme tel et se conduire en conséquence. Une brochure sur le sujet dit que ceux qui sont en pleine possession de toutes leurs facultés mentales sont à l'aise dans leur esprit ainsi que dans leurs rapports avec leurs semblables, et capables d'affronter les vicissitudes de la vie.

#### *La situation au Canada*

Si nous prenons cela comme mesure, nous nous rendrons compte qu'il reste encore beaucoup à faire

avant que tous les Canadiens en soient là. Les personnes atteintes d'affections mentales occupent la moitié de tous les lits d'hôpitaux. Une personne sur dix souffre de psycho-névroses, plus ou moins sérieuses, durant sa vie, et une sur vingt fait un séjour dans une maison de santé ou reçoit les soins d'un psychiatre. Trente pour cent de la population ne jouit pas de toutes ses facultés par suite de complications mentales. Le reste bénéficierait de mesures préventives.

En 17 ans, le nombre d'internés dans les maisons de santé du Canada a augmenté de 65 pour cent, et il y en a maintenant plus de 50,000. Cela ne constitue pas toutefois une augmentation réelle en affections mentales car il faut tenir compte de l'accroissement de la population, de la plus grande confiance qu'inspirent les soins donnés aux malades dans les maisons de santé, et du fait que nous devenons plus vieux.

L'an dernier, les frais de soins et de traitement étaient au taux de 34 millions de dollars par an et, de plus, le pays a perdu 500 millions en salaires et productivité.

Les maisons de santé jouent encore le principal rôle dans le rétablissement des facultés mentales. C'est là un fait reconnu par le gouvernement fédéral qui, en conséquence, a annoncé il y a quatre ans, des subventions pour l'agrandissement des institutions psychiatriques.

Les dispositions concernant l'hygiène publique étant principalement du ressort des provinces, le gouvernement fédéral avance les fonds à celles-ci au fur et à mesure des besoins. En janvier de cette année-ci 8,019 lits avaient été ajoutés dans les asiles en vertu du plan représentant 30 pour cent des besoins prévus.

Quoique les maisons de santé guérissent le plus grand nombre de personnes atteintes de maladies mentales, ce n'est généralement pas à elles qu'on s'adresse d'abord. Il existe généralement dans chaque localité des services ou cliniques sous la direction de professionnels dans trois domaines: psychiatrie, psychologie et oeuvres sociales.

Ces cliniques, aidées par des subventions gouvernementales, ne sauraient évidemment que servir à réduire le nombre d'admissions dans les hôpitaux. La clinique, tout en étant le principal agent de prévention, fournit le meilleur moyen de traiter un grand nombre de gens qui exigent des soins spéciaux sans pour cela entrer à l'hôpital.

Au premier rang des entreprises vouées au traitement des affections mentales au Canada, il faut citer la Canadian Mental Health Association, fondée en 1918. Le Canada a été le second pays du monde qui a établi une organisation nationale bénévole pour la propagation de l'hygiène mentale.

Le comité a créé deux instituts, The Institute for Child Study à Toronto, et l'Institut d'hygiène mentale à Montréal, qui ont été absorbés par les universités lorsque leur utilité a été démontrée. Le Comité a également organisé un programme de radio, et distribué des films et des brochures.

### *Complications mentales*

Du moment que le corps humain est sujet à de légères indispositions ou de graves maladies, à un mal qui commence et finit subitement, ou à une maladie chronique qui dure longtemps, pourquoi l'esprit ne serait-il pas sujet à toutes sortes de troubles, graves ou légers.

Un trouble mental n'est pas aussi facilement discernable qu'un mal physique. La conduite d'une personne atteinte d'une affection mentale diffère simplement de la normale. Sa maladie est une question de degré. Elle est tantôt "fonctionnelle", ce qui signifie qu'elle n'est accompagnée d'aucun symptôme physique, et tantôt "organique", c'est-à-dire évidemment due à des causes physiques, telles que la vieillesse, une tumeur du cerveau, l'alcoolisme, ou des infections.

En tout cas, ceci est certain: les complications mentales et nerveuses auxquelles nous sommes tous sujets, et qui nous rendent désorientés et malheureux, ne diffèrent qu'en degré des affections mentales plus graves dont seuls les soins d'un médecin peuvent nous guérir.

Ces légers troubles, quand on les méconnaît ou les ignore, produisent souvent de graves complications sociales comme les délits juvéniles, l'usage de narcotiques, l'alcoolisme chronique, les infractions, et la désertion du foyer conjugal.

### *Causes de neurasthénie*

Notre système nerveux est le mécanisme le plus complexe de l'univers. A notre époque, il est soumis à des fatigues et des épreuves extraordinaires.

La neurasthénie semble parfois avoir pour cause un malheur ou un soudain revers de fortune, mais cela n'est que la gachette qui fait partir une arme déjà chargée.

Apparemment, il suffit de peu de chose. Par exemple, un homme d'affaires était sur le point de perdre la tête. Le docteur découvrit que sa femme, avec les meilleures

intentions du monde, lui défendait de parler de ses affaires à la maison. Elle invitait des amis et faisait de son mieux pour lui faire passer agréablement la soirée. Mais ce dont il avait réellement besoin était de verser ses ennuis dans une oreille sympathique.

La peur est une des principales causes de névrose. Il y a toutes sortes de peurs, réelles et imaginaires. Une autorité les divise ainsi: la peur sans objet ou raison est une névrose du genre angoisse; la peur persistante et périodique, étrangère à la personnalité, est une obsession; la peur qui oblige à commettre un acte absurde est une contrainte.

Une légende orientale décrit bien le pouvoir de la peur. Un pèlerin rencontra la Peste et lui demanda: "Où vas-tu?" La Peste répondit: "Je vais à Bagdad tuer cinq mille personnes." Quelques jours après, le pèlerin rencontra de nouveau la Peste et l'accusa d'avoir fait mourir cinquante mille personnes au lieu de cinq mille. "Oh, que non", dit la Peste, "je n'en ai tué que cinq mille; le reste est mort de peur."

Les soucis ont beaucoup de rapports avec la peur. Un psychiatre les a comparés à un cercle de pensées ineptes tourbillonnant autour d'un pivot de peur.

Il n'y a rien d'anormal à réfléchir sérieusement à ce qui menace notre sécurité, nos idéals ou nos projets. C'est grâce à cette faculté de prévoir les dangers et de prendre des mesures pour les éviter, que l'homme a réussi à en arriver où il est.

Mais les soucis inutiles sont une autre affaire. Ils nous font tracasser au sujet d'un malheur qui est déjà arrivé et que rien ne peut changer, de sorte que nous l'éprouvons trois fois: en imagination, en réalité et en regrets superflus.

Le remède consiste à acquérir de la perspective. Rien ne va exactement comme nous le voudrions. Ce serait trop beau. Faisons de notre mieux pour faire aller les choses à notre gré, et n'y pensons plus.

### *Chocs émotifs*

Les émotions, même légères, peuvent causer beaucoup de mal. On estime que parmi les malades des cliniques publiques et des dispensaires, au moins quatre sur dix souffrent de troubles émotifs ou de désordres nerveux, et que de 50 à 70 pour cent des raisons pour lesquelles on consulte un docteur résultent de chocs émotifs.

Nous sommes trop portés à croire que l'état avancé de notre civilisation a déraciné nos impulsions. En vérité, la structure et la fonction du cerveau primitif de l'homme dominant encore la plus grande partie de son existence. C'est ce cerveau primitif qui se révèle dans les accès de rage et de violente irritabilité, dans la jalousie, le soupçon, etc.

L'existence serait bien terne sans émotions mais, pour le bien de notre santé et de notre bonheur, nous devons apprendre à cultiver celles qui nous sont utiles et à réprimer celles qui nous sont nuisibles.

Il ne suffit pas de cacher nos émotions aux yeux de nos semblables. Ce n'est là que du camouflage qui, d'ailleurs, non seulement ne guérit pas le mal mais risque de l'aggraver.

Nous ne pouvons vraiment éviter les perturbations mentales en cherchant à les déguiser ou en nous raisonnant. Dans ce dernier cas, nous essayons naturellement de prouver que nous avons raison de faire ou de croire ceci ou cela. Il n'y a pas de mal à cela tant que nous savons que c'est un jeu d'esprit, mais dès que nous commençons à nous laisser convaincre et à convaincre les autres, nous sommes pris au piège et nous avons besoin d'aide.

Il est bon d'avoir un ami à qui l'on peut confier ses tracasseries journalières. Quand nous racontons à quelqu'un en qui nous avons pleine confiance nos déboires et nos espérances, nous faisons ce qu'il y a de plus raisonnable et de plus efficace pour rétablir notre santé mentale.

### *Mesures à prendre*

Au premier signe de désordre mental, il convient de reconnaître le besoin de traitement, au lieu de s'effrayer. Beaucoup de personnes qui sont maintenant dans des maisons de santé auraient pu demeurer chez elles et continuer de travailler si elles avaient suivi ce conseil et agi à temps.

Le médecin de famille est le premier à consulter. Si c'est un léger désordre, il est généralement capable de le traiter; en tout cas, il est mieux en mesure que tout autre de vous envoyer au psychiatre que vous devez consulter. La promptitude dans l'examen et le traitement est aussi nécessaire dans le cas d'une maladie de l'esprit que dans celui d'une maladie du corps.

En réalité, il n'y a pas de petits désordres du cerveau, mais on peut les empêcher de devenir graves en les traitant efficacement dès le début. Il importe de ne pas ignorer de fréquentes attaques de neurasthénie en les mettant sur le compte "d'état nerveux." Méfiez-vous des chocs émotionnels qui vous laissent abattu et sans force.

Rien n'est plus nuisible à la guérison des affections mentales que l'idée qu'elles sont incurables. Il en était peut-être ainsi il y a un demi-siècle, mais plus aujourd'hui. Un grand nombre de cas de maladie mentale sont susceptibles d'être traités avec succès, pourvu qu'ils soient pris à temps.

Notons ceci en passant: tandis que les maisons de santé du Canada ont admis 16,378 personnes en 1950, elles en ont renvoyé 11,714 de guéries la même année. On trouve dans chaque localité des hommes et des femmes qui font brillamment leur chemin dans les professions, les affaires, etc., après avoir souffert à une époque ou une autre d'une affection mentale.

### *Le corps et l'esprit*

Nous parlons couramment "d'hygiène mentale" et "d'hygiène physique", et pourtant il n'y a aucune maladie du corps qui n'affecte l'esprit. Chaque ma-

ladie de l'esprit est une cause d'agitation dans le corps. En vérité, chez plus de la moitié de tous les malades le mal physique a pris naissance dans leur esprit.

La profession médicale nous a donné un mot pour décrire ce rapport entre les maladies de l'esprit et du corps: elle l'appelle "maladie psychosomatique." Cette maladie n'est pas causée par une bactérie ou un virus, mais par les circonstances de la vie quotidienne.

Personne n'a jamais vu un esprit qui ne fasse pas partie d'un être vivant. On peut dire en conséquence que les maladies mentales sont des maladies des hommes et non pas des maladies de l'esprit.

C'est pour cela que les personnes qui se livrent au surmenage sont généralement sujettes à des maladies chroniques, et que celles qui souffrent d'un mal physique s'abandonnent à un état d'esprit qui tourne en affection mentale.

Quand doit-on consulter un psychiatre? Il y a des gens qui tardent jusqu'à ce que la force des circonstances ou l'insistance de parents les y oblige. C'est aussi bête que de retarder de consulter le médecin de famille jusqu'à ce que la tuberculose, le cancer ou les maux de rein deviennent graves au point de nous condamner au lit.

Le psychiatre, comme le médecin de famille, peut nous aider à bien nous porter en traitant nos légers désordres. Il peut guérir les personnes normales souffrant de manifestations émotionnelles avant que le cas devienne grave.

Le psychiatre accomplit peu de miracles. Chaque malade présente un cas différent et possède différents pouvoirs de guérison. Mais nous faisons constamment des progrès, et il y a chaque année plus de chances que les personnes souffrant d'affections mentales reprennent leur place dans la société.

### *Comment bien se porter*

Pour jouir de toutes ses facultés mentales, il faut être maître de soi-même. Les soins des psychologues et des psychanalystes sont destinés à apprendre aux gens à se connaître soi-même, à résoudre les conflits internes, et à remplacer les actes irrationnels par des actes de jugement.

Nos grands-parents ne se trompaient pas en disant de ceux qui jouissaient d'une bonne santé mentale, qu'ils étaient "bien équilibrés".

Notre existence dépend de notre capacité de nous ajuster à notre milieu, de vivre en harmonie avec nos semblables. L'homme "bien équilibré" est capable d'affronter les problèmes de la vie sans sourcilier et de faire bon ménage avec tout le monde. C'est à cela qu'on le reconnaît.

Le malheur dans la plupart des cas est que nous nous laissons enfermer dans un cercle de plus en plus étroit d'intérêts et d'entreprises. Ce n'est qu'en élargissant la circonférence de ce cercle que nous pouvons

retrouver l'équilibre. Cela s'applique à tous les aspects de la vie: travail, récréation, fonctions sociales et santé physique. Notre bien-être mental dépend de notre équilibre émotionnel et de nos rapports avec nos parents, nos associés et les membres de notre localité.

### *Influence de la famille*

On ne saurait trop insister sur la grande importance de la famille dans la question de bien-être mental. C'est dans cette compacte union de personnes que nous apprenons à vivre avec nos semblables; une vie de famille malheureuse porte en elle le germe qui produit souvent un désastre mental.

C'est pourquoi nous attachons aujourd'hui tant d'importance aux cours sur le mariage et la vie de famille. Ils préparent les élèves à la vie.

Pendant l'année scolaire 1945-1946, le National Committee for School Health Research a fait, dans les écoles élémentaires et secondaires du Canada, une enquête qui révèle la nécessité de mieux enseigner et faire comprendre les problèmes d'hygiène mentale.

Les inspecteurs des écoles élémentaires de toutes les parties du Canada ont énuméré les problèmes d'hygiène mentale qu'ils estiment les plus fréquents et les plus graves. La liste comprend les problèmes soulevés par un mauvais foyer, la peur, le complexe d'infériorité, le sentiment d'insécurité, et les problèmes résultant du fait que certains élèves se contentent de travailler tout juste pour passer les examens sans essayer de faire mieux.

Il importe de ne pas oublier que les maladies mentales couvent longtemps avant d'éclorre. Elles commencent chez les enfants sous les yeux des parents, des instituteurs et des amis, et un beau jour elles se déclarent, à leur détresse et à leur surprise.

Le bien-être mental se développe très facilement chez les enfants qui entretiennent de bons rapports avec leurs parents et leurs maîtres, et qui croissent heureux sans être bousculés. La préservation du bien-être mental commence le jour de la naissance et exige, de la part des parents, les mêmes soins intelligents que la santé physique.

C'est ici de nouveau une question d'équilibre. Il s'agit d'inculquer aux enfants un sentiment de responsabilité égal à la liberté qu'on leur accorde. Les enfants robustes, sains, et "capables de se débrouiller" ont toutes les chances de jouir d'une bonne santé mentale. Au lieu de veiller sur les enfants avec trop de zèle, laissons-les s'immuniser de bonne heure contre les conflits, les déboires et les dangers de la vie adulte.

Il faut pour cela, naturellement, que les parents fassent de temps en temps un examen de conscience et corrigent leurs propres faiblesses, qu'ils analysent leurs préjugés et leurs croyances, avant de les communiquer à leurs enfants.

### *Le point d'arrêt*

Il existe une limite à nos réserves de force physique et mentale. Le malheur est, que de nos jours, même

les chefs d'entreprise et les professionnels ne savent pas quand s'arrêter. Ils s'inquiètent si leurs enfants respirent difficilement, s'ils rentrent trop tard le soir, s'ils étudient trop, s'ils montrent de la mauvaise humeur. Mais ces mêmes parents ne songent jamais à s'épargner le moins du monde et se tuent à la besogne.

Quand un homme se sent toujours fatigué, ou se fatigue plus facilement que ses collègues, il devrait consulter un médecin. S'il n'a aucun défaut organique, c'est peut-être l'esprit qui est malade ou hors d'équilibre.

Des centaines de cas de neurasthénie sont causés par la préoccupation de faire marcher les affaires et maintenir le rendement. Et, malheureusement, plus un homme avance dans la voie du succès, plus il est poussé à continuer d'avancer et à grimper plus haut. La moindre idée d'insuccès suffit à provoquer une crise.

Pour porter sans gêne son fardeau, il importe que l'homme d'affaires possède un corps robuste auquel il accorde les soins nécessaires, et qu'il vive dans un entourage sympathique.

Le "repos" ne suffit pas. Le genre de repos essentiel au bien-être mental ne dépend pas nécessairement des conditions externes, mais doit être proportionné au travail, aux plaisirs et aux autres exigences de la vie.

Il importe également d'avoir un passe-temps favori qui sert à la fois d'occupation et de distraction. Rien ne délasse l'esprit comme quelques heures passées à raboter ou scier un morceau de bois, à coller des timbres dans un album ou à faire du jardinage.

### *Préservation du bonheur*

En cherchant à préserver notre bien-être mental il est important de bannir les peurs et les regrets. Il vaut mieux faire nos plans avec prudence et agir avec allégresse; repasser nos souvenirs d'un oeil critique mais avec calme, et nous embarquer avec enthousiasme dans de nouvelles entreprises.

Il arrive à chacun de nous de se sentir déprimé quelquefois dans la vie. Les occasions sont différentes à différents âges, mais si nous prenons des précautions nous pouvons jouir pleinement de toutes les satisfactions et de tout le bonheur à notre portée.

Voici quelques conseils tirés de bonnes sources: cessez de vous attendre à quelque contrariété chaque jour; apprenez à aimer votre travail, ce qui vous évitera la fatigue et vous donnera plus de plaisir; adoptez un passe-temps; apprenez à aimer vos semblables, et ne gardez pas rancune; acceptez de bon coeur ce que vous ne pouvez pas changer; il est impossible d'échapper à l'adversité, mais ne vous laissez pas abattre par elle; montrez-vous gai, plaisant, aimable, et ne dites pas des choses désagréables même quand vous en avez envie.

Finalement, abordez vos problèmes avec décision. Faites vos plans d'analyse pour en découvrir la nature réelle; adoptez le moyen de les résoudre et ensuite n'y pensez plus.