

LES SERVICES DE TRAITEMENT DE L'ALCOOLISME ET DE LA TOXICOMANIE peuvent offrir des programmes aux personnes qui ont à la fois un problème de toxicomanie et un problème de santé mentale.

LES LIGNES TÉLÉPHONIQUES, comme le 911, vous mettent en contact avec des personnes qui peuvent vous aider en cas d'urgence. Vous trouverez d'autres numéros locaux dans les premières pages de l'annuaire téléphonique.

Vous pouvez vous renseigner sur les services spécialisés adaptés à votre groupe d'âge (p. ex., aux jeunes ou aux adultes plus âgés), au sexe, à l'orientation sexuelle, à la race ou à la culture. Cependant, ce choix de services pourrait être plus restreint si vous vivez dans une petite localité.

Les médicaments

Devrai-je prendre des médicaments ?

C'est à vous de décider si les médicaments constituent le traitement qui vous convient.

Les médicaments peuvent être utiles pour un grand nombre de problèmes de santé mentale. Pour bien des gens, ils réduisent la souffrance et améliorent la qualité de vie.

Certaines personnes ressentent toutefois des effets secondaires désagréables. D'autres pensent que prendre des médicaments est un signe de faiblesse, ou craignent de développer une dépendance. Dans certains cas, le médicament n'est pas aussi efficace qu'on l'espérait.

Renseignez-vous le mieux possible sur les médicaments. Puis, en consultation avec votre fournisseur de soins de santé mentale, déterminez ce qui vous convient le mieux.

Pendant combien de temps devrai-je prendre des médicaments ?

Certaines personnes se rétablissent après un bref traitement. Cependant, certains problèmes durent plus longtemps, et le traitement peut se poursuivre pendant de nombreuses années.

Et la guérison naturelle ?

Les thérapies de guérison naturelle sont souvent employées parallèlement à d'autres démarches plus conventionnelles.

Ces thérapies sont parfois moins envahissantes que les traitements médicaux. Elles portent davantage sur la prévention de la maladie, la promotion de l'autoguérison et l'adoption d'un mode de vie sain. Elles visent à améliorer le bien-être global, c'est-à-dire, mental, physique et spirituel.

Il existe de nombreuses démarches que vous pouvez apprendre à suivre chez vous. Elles ne coûtent rien ou presque rien. Par exemple, vous pouvez :

- adopter une alimentation saine ;
- faire preuve de créativité à travers le dessin, l'écriture ou la musique ;
- pratiquer des démarches spirituelles comme la prière, la méditation, le yoga et des exercices respiratoires.

D'autres thérapies de guérison naturelle, comme la naturopathie et le massage suédois, de même que l'acupuncture, la réflexologie et le shiatsu (trois techniques orientales) ne sont pas couvertes par le régime public d'assurance-santé. Par contre, certains frais peuvent être en partie couverts si vous bénéficiez d'une garantie d'assurance-maladie complémentaire.

L'hospitalisation

Quand une personne doit-elle être hospitalisée ?

Vous pouvez déterminer si l'hospitalisation vous convient en consultation avec votre médecin.

Habituellement, on recommande l'hospitalisation uniquement lorsque les services en consultations externes ne peuvent vous aider à relever les défis auxquels vous avez à faire face. Si vous êtes en crise, l'hospitalisation pourrait être souhaitable. Vous y profiterez d'un réseau de soutien et vous pourrez échapper à vos responsabilités quotidiennes. En vertu de la loi, il peut arriver que des personnes soient hospitalisées contre leur gré pendant une certaine période (par exemple, lorsqu'elles représentent un danger pour elles-mêmes ou pour autrui).

Cependant, l'hospitalisation peut perturber votre vie. Si vous avez un bon réseau de soutien dans la collectivité et si vous vous débrouillez assez bien, il peut être préférable d'éviter l'hospitalisation.

Combien de temps devrai-je rester à l'hôpital ?

En général, seules les personnes atteintes de graves problèmes sont hospitalisées, et elles ne le sont le plus souvent que pour un court séjour de deux semaines ou moins.



Lorsqu'un membre de votre famille ou un ami a un problème de santé mentale

Que puis-je faire pour l'aider ?

Une personne légèrement déprimée ou angoissée sera plus susceptible d'accepter de demander de l'aide. Par contre, une personne atteinte d'un grave problème de santé mentale pourrait refuser tout traitement.

Voici ce que vous pouvez faire pour aider le membre de votre famille ou votre ami à obtenir l'aide dont il a besoin.

Tenir un journal détaillé de son problème. Ce journal vous aidera à suivre les changements qui se produiront avec le temps et à expliquer la situation à d'autres personnes.

Dresser une liste de questions à poser aux personnes qui apportent leur aide.

Préparer un plan d'urgence en prévision d'une crise. Ce plan pourrait contenir le nom et le numéro de téléphone des personnes et organismes à contacter pour obtenir de l'aide.

Lire la Loi sur la santé mentale pour vous familiariser avec les dispositions qui pourraient s'appliquer à votre ami ou au membre de votre famille.

Que puis-je faire pour m'aider moi-même ?

Il est tout à fait normal de se sentir inquiet et angoissé au sujet d'un être aimé. C'est pourquoi vous devez prendre soin de vous. Sachez quelles sont vos limites, et prenez le temps de faire des choses pour vous. Créez-vous un réseau de soutien composé d'amis et de membres de votre famille à qui vous pouvez faire confiance.

Familiarisez-vous le plus possible avec le problème de santé mentale de votre ami ou du membre de votre famille. Vous pouvez également vous joindre à un groupe de soutien pour les familles.

Ce que vous devez savoir
sur
les services
de santé mentale



Les problèmes de santé mentale sont courants

Au Canada, une personne sur cinq a un problème de santé mentale à un moment ou à un autre de sa vie.

Pourtant, seulement 30 p. 100 d'entre elles environ demandent de l'aide. Certaines ne se rendent pas compte qu'elles ont un problème, ou ne savent pas qu'il existe de l'aide. D'autres connaissent les services mais sont incapables d'y accéder pour diverses raisons telles que le coût, la langue ou le transport.

D'autres personnes ne demandent pas d'aide à cause des préjugés et de la discrimination qui entourent les problèmes de santé mentale. Elles éprouvent de la honte et de l'embarras. Elles redoutent d'être jugées et mal comprises, et de faire l'objet de discrimination.

Cependant, il est important de savoir qu'il existe bel et bien des services efficaces. Plus on demande de l'aide tôt, moins les risques de rechute et d'aggravation du problème sont grands.

Obtenir de l'aide

Ne devrais-je pas essayer de régler mes problèmes moi-même ?

Pourriez-vous régler vous-même un problème cardiaque ? Les problèmes de santé mentale peuvent être tout aussi graves que les problèmes physiques, et justifient tout autant le recours à un médecin ou à d'autres sources d'aide. Sans soutien ni traitement, les problèmes de santé mentale peuvent s'aggraver. Rechercher de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.

À quel moment devrais-je demander de l'aide professionnelle ?

Vous devriez demander de l'aide professionnelle si votre problème commence à perturber votre vie (p. ex., dans votre famille, avec vos amis, au travail, à l'école). Un problème de santé mentale qui n'est pas traité peut vous empêcher de profiter de la vie.

De temps en temps, il est normal de ne pas se sentir dans son assiette, de se sentir triste, inquiet, craintif ou méfiant. Cependant, ces sentiments peuvent devenir un problème s'ils nuisent à votre vie quotidienne pendant une longue période.

Pour commencer, vous voudrez peut-être consulter un membre de votre famille, un ami, un collègue ou un conseiller spirituel. Vous n'aurez peut-être pas besoin d'aide supplémentaire. Avec leur appui, vous pouvez déterminer si vous avez besoin d'une aide professionnelle.

Comment déterminer la forme d'aide qui me convient le mieux ?

Si vous décidez de recourir à des services de santé mentale, la première étape consiste généralement à subir une évaluation. Celle-ci permettra de déterminer le problème que vous avez et les types de services qui pourraient vous être utiles.

Les omnipraticiens (médecins de famille), les psychiatres et les psychologues peuvent établir un diagnostic formel. Les infirmières et les travailleurs sociaux, quant à

eux, peuvent évaluer votre situation, mais ne peuvent pas établir de diagnostic.

À qui dois-je m'adresser pour subir une évaluation ?

Les médecins de famille sont souvent les premiers professionnels à qui les gens se confient. Les organismes communautaires peuvent faire faire des évaluations par un médecin, un psychiatre, un travailleur social ou une infirmière. Dans les petites villes et les régions rurales, l'évaluation est généralement faite par un travailleur communautaire en santé mentale.

Si vous êtes en état de crise ou si vous ne pouvez pas attendre un rendez-vous, allez au service d'urgence d'un hôpital local.

Parler de ses problèmes

Comment un fournisseur de soins de santé mentale peut-il m'aider ?

Parfois, il suffit de parler de ses difficultés à quelqu'un, soit un membre de sa famille ou un ami, qui saura vous écouter et vous apporter un soutien. Cependant, si le problème persiste, il peut être utile de parler avec une personne que vous ne connaissez pas, comme un fournisseur de soins de santé mentale, qui vous offrira un point de vue neutre, et avec qui vous vous sentirez à l'aise.

Combien coûte le traitement ?

Le traitement dispensé par un psychiatre ou un omnipraticien est couvert par un régime public d'assurance-santé (tel que l'Assurance-santé, en Ontario) et, par conséquent, ne vous coûtera rien. Les services offerts par d'autres fournisseurs de soins de santé mentale, comme les psychologues et les travailleurs sociaux, sont également gratuits s'ils sont dispensés dans les hôpitaux, cliniques ou organismes publics ou dans le cadre d'un programme d'aide aux employés. Si le psychothérapeute exerce dans son propre cabinet, ses services ne seront pas couverts par le régime public d'assurance-santé ; il vous faudra donc assumer les honoraires.

Comment savoir si le traitement donne des résultats ?

Dans le cadre de votre thérapie, vous fixerez des objectifs sur les changements que vous aimeriez apporter. Si vous atteignez ces objectifs avec le temps, c'est que la thérapie est probablement efficace.

Pour que vous puissiez vous rétablir, une relation positive doit exister le thérapeute et vous. Il vous faudra peut-être consulter plusieurs thérapeutes avant de trouver celui ou celle qui vous conviendra.

Les résultats ne se manifestent pas nécessairement du jour au lendemain. Il arrive même qu'au début d'une thérapie vous vous sentiez plus mal, à force de ramener les problèmes à la surface.

Puis-je faire appel à des services communautaires ?

Voici des exemples de programmes qui peuvent vous aider, selon l'endroit où vous vivez et selon vos besoins.

LES ORGANISMES DE SANTÉ MENTALE peuvent vous aider à trouver des services et des ressources dans votre localité.

LES GROUPES D'ENTRAIDE réunissent des personnes qui ont le même problème de santé mentale ou qui ont, dans leur famille, un membre atteint d'un même problème.

LES CENTRES COMMUNAUTAIRES D'INFORMATION peuvent vous renseigner sur les services offerts dans votre région : garderies, soins de santé, services d'immigration, logement, aide aux victimes d'agression sexuelle, organismes de santé mentale.

DES UTILISATEURS ET SURVIVANTS DE LA PSYCHIATRIE ont créé des programmes à l'intention des personnes qui ont recouru ou recourent actuellement au système de santé mentale. Ces programmes offrent éducation, information et soutien.

(Suite au verso)

Également disponible auprès du CTSM :

Défis et décisions : Trouver des services de santé mentale en Ontario

Rédigé dans un style clair et simple, *Défis et décisions* fournit des renseignements pratiques sur les services de santé mentale offerts en Ontario. Il décrit les problèmes de santé mentale les plus courants, et propose des conseils pour trouver les services dont on a besoin ainsi que des sources de renseignements détaillés sur certains problèmes ou traitements. 152 pages. 9,95 \$.

Guides d'information sur la santé mentale

Ces guides d'information sont des livrets courts et concis destinés aux personnes ayant des difficultés de santé mentale et de bien-être mental, à leur famille et amis et à toute personne voulant une introduction générale aux nombreux aspects de la santé mentale. Les titres comprennent : *Le trouble bipolaire*, *La thérapie de couple*, *La dépression*, *Le premier épisode psychotique*, *Le trouble obsessionnel-compulsif*, *La schizophrénie*, *La psychose chez les femmes*, *Les femmes, la violence et le traitement des traumatismes* et *Le système ontarien de services psychiatriques médico-légaux*. 4,95 \$ chacun.

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de cette brochure, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale du CTSM :
Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273
À Toronto : 416 595-6111

Consultez notre site Web à :
www.camh.net

Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

Pour commander des exemplaires en quantité de cette brochure ou d'autres ressources du CTSM, veuillez vous adresser au :
Service du marketing et des ventes
Sans frais en Ontario : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : marketing@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :
Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale
416 979-6909
Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par le CTSM, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients au : 416 535-8501, poste 2028.