

- Que sont les troubles mentaux?
- Qu'est-ce que la toxicomanie ou la dépendance? *
- La dépression
- Le trouble affectif bipolaire
- La dépression du postpartum
- Le trouble affectif saisonnier
- Les troubles d'anxiété
- Le trouble obsessionnel-compulsif
- Le trouble de stress post-traumatique
- Le trouble de panique
- La schizophrénie
- Troubles de l'alimentation et image corporelle
- Maladie d'Alzheimer et autres formes de démence
- Troubles concomitants: troubles mentaux et problèmes de toxicomanie
- Ensemble des troubles causés par le syndrome alcoolique fœtal *
- Le tabac
- Suicidé : reconnaître les signes avertisseurs
- Traitement pour troubles mentaux *
- Traitements complémentaires et parallèles pour troubles mentaux *
- Traitements en matière de toxicomanie *
- Comment se rétablir de troubles mentaux
- Dépendances et prévention des rechutes
- Réduire les dommages
- Prévenir les dépendances
- Parvenir à une santé mentale positive
- Stress
- Troubles mentaux et dépendance en milieu de travail
- Problèmes de santé mentale et de dépendances chez les aînés *
- Troubles mentaux chez les enfants et les jeunes *
- L'abus d'alcool ou d'autres drogues chez les jeunes *
- Violence sexuelle envers les enfants: un problème de santé mentale *
- Stigmatisation et discrimination entourant les troubles de santé mentale et les dépendances
- Différences culturelles et problèmes de santé mentale et de dépendances *
- Chômage, santé mentale et dépendances
- Logements pour les personnes souffrant de troubles mentaux et de dépendances *
- Coûts économiques des troubles mentaux et des dépendances
- Coûts personnels des troubles mentaux et des dépendances
- Relations entre les troubles mentaux, la toxicomanie ou l'alcoolisme et la question de la violence *
- Que faire en cas de crises et d'urgences touchant à la santé mentale *
- Troubles de santé mentale : quelle aide la famille et les amis peuvent-ils apporter? *
- Comment obtenir de l'aide pour des troubles de santé mentale *
- Comment obtenir de l'aide en cas de problèmes de toxicomanie *

* En français!

Comment obtenir de l'aide pour des troubles de santé mentale

• Getting Help for Mental Disorders •

Pour une personne soucieuse du bien-être mental et affectif d'un individu, le plus important est probablement de savoir quand et où chercher de l'aide.

En général, on pense que l'on peut affronter ses problèmes quotidiens sans passer beaucoup de temps à s'interroger sur ses sentiments. Faire appel à l'aide d'une autre personne pour en obtenir un soutien moral n'entre souvent même pas en considération. Mais la vie réserve parfois de mauvaises surprises : une maladie grave, un divorce difficile ou une crise affective soudaine, par exemple, qui épuise les ressources intérieures d'une personne atteinte et lui donne le sentiment d'être incapable de faire face et de perdre pied.

Cette personne pourrait s'isoler de ses amis et de sa famille, avoir de la difficulté à se lever le matin; son travail pourrait aussi commencer à en souffrir. Si ces symptômes et d'autres signes indicateurs devaient durer plus de quelques semaines, elle pourrait avoir besoin d'une aide externe pour déterminer la cause de cette baisse de moral et pour prescrire une stratégie destinée à améliorer cet état.

Comme chacun réagit différemment à des circonstances ou à des événements particuliers, les signes de troubles émotionnels ou mentaux peuvent sauter aux yeux ou être difficiles à discerner. Certains vivent sous l'effet d'une légère dépression pendant des années sans s'apercevoir qu'ils manquent d'énergie et qu'ils ont de la difficulté à profiter de la vie comme avant. D'autres éprouvent un sentiment de malaise sans aucune raison manifeste. En effet, certaines maladies mentales comme la schizophrénie ou le trouble bipolaire peuvent survenir sans grand avertissement, car ces maladies sont dues à des facteurs biologiques ou génétiques qui n'ont parfois aucun rapport avec des événements marquants. Comme les émotions varient souvent sur une base quotidienne, bien des gens ont du mal à distinguer entre des signes de troubles de santé mentale et les hauts et les bas normaux de la vie.

Michael Koo, un homme de 34 ans, raconte qu'il a souffert d'accès de légère dépression pendant la plus grande partie de sa vie adulte. À un certain moment, il avait perdu 15 livres et était devenu irritable et retiré au point de ne pas vouloir passer du temps avec son enfant de quatre ans.

Michael admet cependant s'être seulement rendu compte qu'il avait besoin d'aide quand il est devenu membre d'une coopérative d'habitation. « J'ai remarqué que tout le monde ne se sentait pas aussi à plat que moi. », commente-t-il. Il a ajouté qu'il a commencé à se sentir mieux quand il a pris des mesures pour être moins isolé. « La dépression pour moi signifie que je ne suis plus en contact avec les autres. »

Comment reconnaître le fait que j'ai besoin d'aide?

How Do I Know If I Need Help?

- Je ne me souviens pas de la dernière fois où une activité m'a donné du plaisir;
- J'ai l'impression de me noyer dans des sentiments de colère ou de désespoir;
- J'ai l'impression de ne ressentir rien;
- J'étais toujours en bonne santé, mais maintenant je sens toujours un petit malaise;
- Je mange beaucoup, plus ou moins que je n'en avais l'habitude;
- Mon sommeil a changé;
- J'ai tendance à me réveiller avec le cafard;
- Je suis souvent absent du travail;
- Je ne semble pas capable de prendre le dessus depuis la mort de mon ami/e/de mon conjoint/de ma conjointe/de mon parent/de ma parente;
- Nous nous disputons tellement que j'ai peur d'une rupture de notre mariage;
- Je bois ou prends beaucoup de drogue ces temps-ci pour supporter la situation;
- Parfois, je veux en finir!

Maintenant, dès qu'il se sent déprimé, en colère ou débordé, il fait un effort délibéré pour chercher de l'aide. « Je leur dis que j'ai juste besoin d'éclater pendant deux minutes. »

La famille et les amis sont souvent les premiers à remarquer que quelque chose ne va pas. Pour aider un ami ou un parent à traverser une mauvaise passe, il suffit parfois d'écouter leurs problèmes. À d'autres moments, pour la famille et les amis, le mieux est d'exprimer de l'inquiétude et d'encourager la personne concernée à prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé.

Cependant, même avec le soutien de la famille et des amis, une personne dans cet état peut refuser de chercher de l'aide. Parmi les raisons les plus courantes invoquées : l'opinion que l'on devrait se tirer d'affaire sans aide, la méfiance à l'égard des professionnels de la santé, la crainte de l'embarras et de la discrimination associés à des troubles de santé mentale et l'opinion que les traitements de santé mentale ne donnent pas vraiment de résultats. Un sondage de 2003 de l'Association canadienne pour la santé mentale, par exemple, a révélé que seulement un tiers des Canadiens étaient au courant de l'existence de nouveaux traitements plus efficaces, sûrs et mieux tolérés pour la dépression et l'anxiété; de plus, seulement 12 % des répondants croyaient que la médication pouvait réellement aider une

Sources d'évaluation, organismes de traitement et de soutien

Sources of Assessment, Treatment and Support

- Médecins
- Spécialistes en santé mentale
- Programmes d'assistance aux employés
- Centres communautaires de lutte contre les problèmes de santé mentale
- Services hospitaliers de psychiatrie ou cliniques pour consultation externe en psychiatrie
- Programmes rattachés aux universités ou aux écoles de médecine
- Organismes de services à la famille/ bureaux d'assistance sociale
- Cliniques et centres de soins privés
- En plus du traitement, il peut être utile de participer à un groupe de soutien.
- Certaines personnes obtiennent de bons résultats de traitements fournis par des praticiens de médecines douces comme des naturopathes ou des acupuncteurs.

personne souffrant de dépression ou d'anxiété à vivre sans symptômes, et que son effet ne se limitait pas à mieux faire face aux symptômes.

Pour retrouver un sentiment de bien-être et éviter une détérioration des symptômes de maladie mentale avec le temps, la clé est d'obtenir un traitement à un stage précoce.

Il existe de nombreuses formes d'aide différentes. Si un membre de votre famille ou vous, êtes désespéré et si vous avez absolument besoin d'aide immédiatement, vous pouvez composer le numéro SOS qui figure à l'intérieur de la page de couverture de votre annuaire téléphonique. Vous pouvez aussi téléphoner à votre centre local de santé mentale ou vous rendre au service des urgences de votre hôpital local.

Une autre possibilité serait de consulter votre médecin de famille. Il ou elle peut vous faire passer un examen médical complet afin d'écartier toute cause physique pour vos problèmes de santé mentale. Puis, votre médecin pourrait vous diriger vers d'autres sources d'aide comme un psychiatre, un psychologue ou un conseiller familial. Ces professionnels peuvent aider à établir un diagnostic et vous recommander un traitement approprié.

Certains trouvent utile de combiner un traitement professionnel à d'autres formes de soutien comme une visite à un conseiller spirituel, à un organisme communautaire ou à un groupe d'entraide.

Les groupes d'entraide offrent le soutien mutuel de personnes qui sont passées par des expériences similaires. Ces groupes sont d'habitude axés sur un thème central comme la dépression, l'exploitation sexuelle d'enfants, les troubles de l'alimentation, les crises de panique ou quelque autre problème de santé mentale. Selon l'ACSM, observer des

signes de guérison chez les autres membres aide beaucoup de gens qui ont ainsi le sentiment de ne pas être seuls.

Tant les personnes souffrant de problèmes de santé mentale que leurs amis et leurs familles peuvent obtenir des renseignements sur les services de santé mentale et sur l'assistance qui leur est donnée en communiquant avec un ou plusieurs des nombreux organismes communautaires dont le nom figure ci-dessous.

Sources

Sources

- Information Services Vancouver. Red Book Online. 33rd edition. 2002. Accessed 5 February 2003. Available online at www2.vpl.vancouver.bc.ca/DBs/Redbook/htmlPg/home.html
- Macnaughton, E. (1998). The BC Early Intervention Study: Report of Findings. Vancouver: Canadian Mental Health Association, BC Division. Retrieved January 16, 2006 at www.cmha.bc.ca/advocacy/other_research.

Sources mises à jour en 2006

Où obtenir de l'aide en Colombie-Britannique

Where to Get Help in BC

Mental Health Information Line

(Ligne d'information pour les troubles de santé mentale en Colombie-Britannique)

- Un système automatisé gratuit, ouvert en permanence, fournit des listes d'organisations de santé mentale et des services dans votre communauté et des messages enregistrés sur des sujets variés depuis l'anxiété, la boulimie et la dépression jusqu'à la violence familiale, la schizophrénie et les problèmes de toxicomanie.

Le personnel de la direction de la Colombie-Britannique de l'ASTM a une ligne dédiée de 9 h à 16 h du lundi au vendredi; en dehors de ces heures, les personnes qui appellent ont accès à des messages enregistrés et à des boîtes vocales. Appels sans frais d'interurbain en C.-B.: 1 800 661 2121 (ou (604) 669 7600 dans la vallée du bas Fraser). (Service disponible en anglais)

BC Healthguide (Guide Santé CB)

- Les résidents de la Colombie-Britannique ont accès à une information couvrant plus de 2 500 sujets de santé courants, des tests, des procédures et autres ressources. Cette base de données sécurisée contient une information médicalement approuvée de Healthwise(MC) Knowledgebase. Cette information est disponible en ligne à www.bchealthguide.org (service disponible en français : <http://www.bchealthguide.org/healthguidefrench.stm>)

Partenaires :

Partners:

Anxiety Disorders Association of British Columbia (Association pour les troubles de l'anxiété de la Colombie-Britannique)

British Columbia Schizophrenia Society (Société de schizophrénie de la Colombie-Britannique)

L'Association canadienne pour la santé mentale, section de la C.-B.

Centre de recherche sur les toxicomanies de la C.-B.

FORCE Society for Kids' Mental Health Care (Société FORCE pour les soins de santé mentale aux enfants)

Jessie's Hope Society (Société de l'espoir de Jessie)

La société pour les troubles de l'humeur de la C.-B.

Pour de plus amples renseignements, appelez (sans frais en C.-B.) la ligne d'information sur la santé mentale au : 1-800-661-2121

ou envoyez un courriel à : bcpartners@heretohelp.bc.ca

Site web : www.heretohelp.bc.ca

BC Nurseline

- Une ligne téléphonique sans frais d'interurbain fournit des renseignements et des conseils en matière de santé. La ligne qui est ouverte 24 heures par jour, sept jours par semaine, est assurée par des infirmières professionnelles. Le service est également disponible pour les personnes souffrant de surdité ou ayant des problèmes d'audition, et des services de traduction sont offerts dans 130 langues. Un pharmacien est aussi disponible sur cette ligne de 17 h à 9 h, sur une base quotidienne.

(Numéros sans frais d'appel en C.-B. :

1 866 215 4700 ou (604) 215 4700 dans la vallée du bas Fraser; composer : 1 866 889 4700 pour les personnes souffrant de surdité ou ayant des problèmes d'audition). (Service disponible en anglais et en français)

BC Health Authorities

Organismes de santé de la Colombie-Britannique

- Northern Health Authority
www.northernhealth.ca
- Interior Health Authority
Tél. (250) 862 4200
www.interiorhealth.ca
- Vancouver Island Health Authority
Tél. 1 877 370 8699
www.viha.ca
- Vancouver Coastal Health Authority
Tél. 1 866 884 0888
www.vch.ca
(disponible en français : www.vch.ca/francophone)
- Fraser Health Authority
Tél. 1 877 935 5669
www.fraserhealth.ca
- Provincial Health Services Authority
Tél. (604) 675 7400
www.phsa.ca (disponible en français : www.phsa.ca/francais et (604) 875 2000 *5323)

Prévention du suicide

Suicide prevention

- En dehors de la vallée du bas Fraser, les numéros de ligne d'écoute téléphonique sont indiqués dans la section des services communautaires au début de l'annuaire des Pages blanches. Ces lignes peuvent aussi vous diriger vers votre équipe locale de services d'urgence en matière de santé mentale.
- Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC
Tél. 1 800-SUICIDE
www.crisiscentre.bc.ca (disponible en anglais)

Dépression et trouble bipolaire

Depression and bipolar disorder

- Les groupes de soutien de **Mood Disorders Association of BC (Association des troubles de l'humeur de la Colombie-Britannique)** ciblent les personnes souffrant de dépression ou de trouble bipolaire, leurs familles et leurs amis.

Tél. (604) 873 0103 pour trouver un groupe.
www.mdabc.net (disponible en anglais)

Anxiété

Anxiety

- **Anxiety Disorders Association of British Columbia (Association des troubles anxieux de la Colombie-Britannique)** : cette association vise à sensibiliser le public aux troubles d'anxiété et recommande des programmes de traitement.

Tél. (604) 681 3400

www.anxietybc.com (disponible en anglais)

Dépression du postpartum (Baby Blues) et anxiété.

Postpartum depression and anxiety

- **Pacific Post Partum Support Society (la Société du post-partum du Pacifique)** a pour mission de soutenir des mères souffrant de dépression postpartum ainsi que leurs familles. Cette association offre une assistance téléphonique aux femmes et à leurs familles qui sont aux prises avec une dépression postpartale ou l'anxiété ainsi qu'aux femmes qui sont enceintes et éprouvent des troubles  motifs. Des formateurs d'expérience animent des groupes concernant les mères.

Tél. (604) 255 7999

www.postpartum.org (disponible en anglais)

- **BC Reproductive Mental Health Program (Programme de santé mentale associé à la grossesse)**. Ce programme comporte des groupes de soutien et des consultations psychiatriques individuelles pour des femmes souffrant de troubles d'humeur pendant la grossesse ou de dépression postnatale grave. Service offert à l'hôpital Saint-Paul. Recommandation du médecin exigée.

Tél. (604) 875 2025

www.bcrmh.com (disponible en anglais)

Schizophrénie

Schizophrenia

- **British Columbia Schizophrenia Society (Société de la schizophrénie de la Colombie-Britannique)** : cette société offre un soutien ainsi qu'un service d'information du public, pour les personnes atteintes de schizophrénie et leurs familles.

Tél. (604) 270 7841

Tél. 1 888 888 0029

www.bcss.org (disponible en anglais)

Troubles de l'alimentation

Eating disorders

- **Jessie's Hope Society (Société de l'espoir de Jessie)**. Cette association offre une formation, de la documentation et un soutien visant à promouvoir une image corporelle positive au sein des communautés et dans toutes les cultures.

Ligne sans frais en C.-B.

Tél. (604) 466 4877, 1 877 288 0877

www.jessieshope.org (disponible en anglais)

- **Eating Disorders Resource Centre of British Columbia (Centre de ressources concernant les troubles de l'alimentation de la Colombie-Britannique)**. Un service d'information, de recommandation et d'éducation qui cible un public souffrant de troubles de l'alimentation et leurs familles et les professionnels de la santé concernés.

Tél. (604) 875 9000

Ligne sans frais en C.-B. : 1 800 665 1822

www.disordereating.ca (disponible en anglais)

Troubles de la personnalité

Personality Disorders

- **Borderline Personality Disorder Association (Association des troubles de personnalité limite)** : cette association soutient des personnes diagnostiquées de trouble de la personnalité limite ainsi que leurs familles et opère un groupe d'entraide.

Tél. (250) 717 3562

bpda@shaw.ca (disponible en anglais)

Maladie d'Alzheimer et démence associée

(Alzheimer's disease and related dementia)

- **Alzheimer Society of British Columbia (Société d'Alzheimer de la Colombie-Britannique)** : Ce centre provincial de ressources offre de l'information, des groupes d'entraide communautaires et des services.

Tél. (604) 681 6530

Ligne sans frais d'interurbain en C.-B. :

1 800 667-3742

www.alzheimerbc.org (disponible en anglais)

Hyperactivité avec déficit de l'attention

Attention deficit / hyperactivity disorder

- **Children and Adults with Attention Deficit Disorders (CHADD Canada Inc.)** (Enfants et adultes ayant un trouble déficitaire de l'attention) Groupe d'entraide pour les parents constitué pour améliorer l'existence des personnes souffrant d'hyperactivité avec déficit de l'attention et soulager ceux qui en prennent soin. Ce groupe offre un soutien aux familles, prend la défense de leurs intérêts et fait œuvre de sensibilisation au sein du public et chez les professionnels.

Tél. (604) 222 4043 (section de Vancouver)

www.chaddcanada.org pour une liste d'autres sections de la Colombie-Britannique (service disponible en anglais)

Parents d'enfants/d'adolescents atteints de troubles de santé mentale

Parents of Children / youth with mental health

- **FORCE Society for Kids' Mental Health Care (Société FORCE pour les enfants/adolescents atteints de troubles de santé mentale)** : Cette société a pour mandat de sensibiliser le

public au profil des symptômes de santé mentale chez les adolescents et les enfants et d'aider les familles à trouver de l'information et de l'aide.

Tél. (604) 878 3400 ou 1 800 661 2121

(puis appuyer sur 2, 3 et 1 pour la connexion)

www.bckidsmentalhealth.org

(service disponible en anglais)

Victimes d'abus sexuels pendant l'enfance

Survivors of child sexual abuse

- **Vancouver/Richmond Incest & Sexual Abuse Centre (Family Services of Greater Vancouver) (Centre de Vancouver / Richmond pour la prévention et le traitement d'inceste et de violence sexuelle)**. Ce groupe offre une intervention à court terme et du counseling à plus long terme aux enfants, aux adolescents, aux membres innocents de la famille et aux adultes qui ont été victimes d'abus sexuel pendant leur enfance.

Tél. (604) 874 2938 (Vancouver)

Tél. (604) 279 7100 (Richmond)

(Service disponible en anglais)

Toxicomanie

Addictions

- **Substance Information Link (Lien d'information sur les substances)** est un catalogue unique de ressources utiles pour les individus, les familles/les amis, les prestataires de services et les responsables de politiques, destiné à prévenir ou à réduire les problèmes associés à la consommation de drogues et d'alcool. Du Centre for Addictions Research of BC.
- **Kaiser Foundation (la Fondation Kaiser)** s'efforce d'aider les collectivités à prévenir et à diminuer les problèmes associés à la toxicomanie et aux comportements de dépendance; la Fondation produit et tient un "BCAddiction Information Online Centre" et le "Directory of Addiction Services in British-Columbia".

Tél. (604) 681 1888

www.kaiserfoundation.ca (disponible en anglais)

- **BC Alcohol and Drug Information and Referral Service (Service d'information et d'aiguillage sur l'usage d'alcool et d'autres drogues de la Colombie-Britannique)**. Des spécialistes de l'information et de l'orientation répondent à des demandes d'information sur tous les aspects de la dépendance à l'alcool et aux drogues. Ils fournissent de l'information, et dirigent les demandeurs vers des services divers, y compris des services de counseling, des centres de désintoxication, des centres de traitement à domicile et des groupes d'entraide.

Ligne sans frais en C.-B.

Tél. 1 800 663 1441, (604) 660 9382

(service disponible en anglais)