

Services en matière de santé mentale et de toxicomanie à London et dans le comté de Middlesex :

SERVICES DE TOXICOMANIE DE THAMES VALLEY	519-673-3242
PROGRAMME DE SOINS EN SANTÉ MENTALE POUR ADULTES	519-667-6551
PROGRAMME DE SOINS EN SANTÉ MENTALE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS	519-667-6640
L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE	519-434-9191
ÉQUIPE D'INTERVENTION EN SITUATION DE CRISE – SANTÉ MENTALE DES ENFANTS	519-433-0334
CENTRE DE COUNSELING DAYA	519-434-0077
LIGNE D'AIDE POUR LA DROGUE ET L'ALCOOL	1-800-565-8603
SERVICE DE SOUTIEN FAMILIAL DE THAMES VALLEY	519-433-0183
CENTRE D'AIDE ET D'ÉCOUTE « LONDON & DISTRICT DISTRESS CENTRE »	
• LIGNE D'INTERVENTION EN CAS DE CRISE	519-433-2023 1-866-933-2023
• LIGNE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE	519-667-6711
• LIGNE D'AIDE AUX PERSONNES ÂGÉES	519-667-6600
LIGNE D'AIDE SUR LA SANTÉ MENTALE	1-866-531-2600
CENTRE DE RESSOURCES ISLAMIQUES POUR LE SOUTIEN SOCIAL ET L'INTÉGRATION	519-672-6000
LIGNE ONTARIENNE D'AIDE SUR LE JEU PROBLÉMATIQUE	1-888-230-3505

Pour obtenir de l'aide afin de vous y retrouver dans les services en matière de santé mentale et de toxicomanie offerts à London et dans le comté de Middlesex, composez le 211 (appel sans frais) pour parler directement à un agent disponible 24 heures sur 24.

La présente brochure a été adaptée à partir du Guide « Navigating Mental Health Service in Toronto: A Guide For Newcomer Communities », produit par le Community Resource Connections de Toronto; accessible en ligne à l'adresse suivante : www.crct.org; Série 101 sur la santé mentale et la toxicomanie : Introduction à la toxicomanie, conçu et élaboré par M. Mark Fernley, Élaboration du programme de services d'éducation au Centre de toxicomanie et de santé mentale, accessible en ligne au www.camh.ca; et Information sur la santé : Ressources multilingues : Demander de l'aide quand les choses tournent mal, tiré de la page Web du Centre de toxicomanie et de santé mentale, accessible en ligne au www.camh.ca.

Semences du changement Le projet « Semences du changement » (en anglais « Seeds of Change ») est un projet communautaire intégré pour soutenir les immigrants et les réfugiés qui souffrent de maladies mentales, des problèmes de toxicomanie et de santé mentale.

Ce projet a été mis en place grâce au financement de :



Pour accéder à un fichier PDF ou passer une commande, consultez le site : <http://immigration.london.ca/LMLIP/Publications/newcomers.htm>

janvier 2016 imprimé, y01

FRENCH VERSION

Comment vous sentez-vous aujourd'hui?



Nous aidons les immigrants et les réfugiés à mieux se renseigner sur la santé mentale, la maladie mentale et la toxicomanie.

Seeds of Change

La maladie mentale et les problèmes de toxicomanie peuvent toucher tout le monde, peu importe l'âge, le genre, l'orientation sexuelle, le revenu, le niveau d'éducation ou le lieu de naissance.

Les immigrants et les réfugiés doivent parfois faire face au stress et aux soucis supplémentaires qui constituent une barrière pour demander de l'aide.

Notre collectivité souhaite que les gens soient en bonne santé. Nous désirons venir en aide aux gens qui souffrent de problèmes de maladie mentale et de toxicomanie.

Une éventuelle intervention auprès d'une personne a pour but de l'aider à se sentir mieux, non pas pour l'« espionner » ou « se mêler » dans sa vie.

Le fait d'avoir une maladie mentale ou la toxicomanie est exactement comme le fait de souffrir de toute autre maladie physique comme l'asthme, le diabète ou une maladie du cœur. Les maladies exigent des soins médicaux.

Il est tout à fait normal de demander de l'aide. Une personne souffrant d'une maladie mentale peut obtenir la citoyenneté canadienne si elle répond à toutes les autres exigences.



Santé mentale

Être en bonne santé veut dire se sentir bien. Toutes les parties de votre corps travaillent bien. Vous ressentez très peu de maux ou de douleurs. Vous dormez bien la nuit et le lendemain au réveil, vous vous sentez frais et plein d'énergie.

La santé mentale, c'est aussi se sentir bien, mais c'est avant tout un état d'esprit, autrement dit, la façon dont votre esprit se sent.

Lorsque votre santé mentale est bonne, vous avez l'impression que la vie est belle. Vous ne vous sentez pas toujours triste ou vous ne vous faites pas de souci à propos de tout et de rien. Vous ne pensez pas que le monde entier est contre vous. La vie est parfois difficile, mais la plupart du temps vous êtes content d'être vivant.

Maladie mentale

Lorsque l'esprit des gens éprouve des difficultés au niveau de la santé mentale, nous disons qu'ils sont aux prises avec une maladie mentale. Certaines maladies mentales changent la façon dont les gens pensent, certaines changent l'humeur des gens et certaines changent même le comportement des gens. Les maladies mentales peuvent être légères ou graves.

Que pouvez-vous faire pour aider votre cause?

- Souvenez-vous que vous avez surmonté des situations difficiles par le passé
- Renseignez-vous sur votre maladie mentale ou votre toxicomanie
- Demandez de l'aide lorsque vous n'allez pas très bien
- Soyez conscient(e) de la pensée négative et apprenez à modifier votre schéma de pensée
- Croyez fermement que les choses peuvent s'améliorer
- N'ayez pas peur de demander ce dont vous avez besoin lorsque vous cherchez à obtenir de l'aide

Toxicomanie

La toxicomanie peut nuire à vos relations avec les autres et à votre santé physique. Si vous êtes aux prises avec la toxicomanie, vous faites peut-être usage d'alcool ou d'autres drogues en trop grande quantité ou trop souvent. Vous vous livrez peut-être aussi à une activité trop souvent, par exemple au jeu du hasard, et vous perdez trop d'argent.

Il est facile de développer une dépendance à ces vices. Ce n'est pas toujours facile de savoir que vous souffrez de la toxicomanie. Même vos proches peuvent ne pas savoir qu'un problème existe.

La toxicomanie peut se répercuter sur votre santé physique et mentale. Elle a l'impact sur la façon dont vous prenez des décisions à propos de différents aspects de votre vie tels que le travail, l'école, les amitiés et la façon dont vous dépensez votre argent.

Certains problèmes de maladie mentale et de toxicomanie changent la façon dont les gens pensent, certains changent l'humeur des gens et certains changent le comportement des gens.

Signes et symptômes de la maladie mentale et de la toxicomanie

Tout le monde peut éprouver ce genre de changements de temps à autre. Vous devez demander de l'aide lorsque ces sentiments et ces comportements commencent à nuire à votre qualité de vie. Les gens aux prises avec la maladie mentale ou la toxicomanie peuvent présenter divers signes et symptômes.

Les gens aux prises avec la maladie mentale peuvent :

- se sentir stressés ou inquiets
- se sentir nerveux et craintifs
- se sentir en colère ou agressifs
- se sentir vraiment fatigués ou avoir l'impression d'avoir un trop-plein d'énergie
- perdre tout intérêt envers les activités qu'ils aimaient dans le passé
- cesser de prendre soin d'eux-mêmes
- cesser de passer du temps auprès de la famille et des amis
- entendre ou voir des choses que d'autres n'entendent pas ni ne voient pas
- croire que quelqu'un ou quelque chose leur veut du mal

Voici certains signes avant-coureurs de la toxicomanie :

- manquer le travail ou l'école
- manquer d'argent sans pouvoir expliquer comment l'argent a été dépensé
- voler de l'argent ou des articles à revendre
- changer soudainement d'amis ou d'activités
- s'attirer des ennuis plus souvent que d'habitude (batailles, accidents, activités illicites)
- changer de personnalité ou d'attitude de façon inexplicable (crainte ou colère)

Certaines personnes éprouvent en même temps des problèmes de maladie mentale et de toxicomanie, ce qui peut aggraver les symptômes. Les professionnels parlent dans ce cas de troubles concomitants, ce qui veut dire simultanés.

Suicide

Il est tout à fait normal, à l'aube d'une nouvelle vie dans un nouveau pays, de se sentir triste ou inquiet. Il serait sage cependant de demander de l'aide si vous éprouvez ces sentiments pendant plus de quelques semaines.

Lorsque vous obtenez de l'aide pour une maladie mentale ou des problèmes de toxicomanie, attendez-vous à ce que l'on vous pose des questions à propos des idées suicidaires. Ces questions à propos du suicide sont normales.

Le suicide c'est lorsque quelqu'un met fin à sa propre vie de façon volontaire. Le plus souvent, les gens se tournent vers le suicide lorsqu'ils ont perdu espoir et se sentent désespérés. Cela peut arriver à des gens de toutes les catégories d'âge, riches ou pauvres, peu importe leur religion ou leur pays d'origine.

Au Canada, il est acceptable de demander de l'aide lorsqu'on est aux prises avec des problèmes de maladie mentale ou de toxicomanie. De nombreux services sont offerts à cet égard.

Si vous pensez à mettre fin à vos jours, **SACHEZ QUE VOUS POUVEZ OBTENIR DE L'AIDE**. Tout d'abord, confiez-vous à quelqu'un.

- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, par exemple un membre de la famille ou un ami;
- Parlez-en à votre médecin, à votre enseignant ou enseignante, à votre conseiller spirituel ou à tout autre conseiller ou conseillère;
- Appelez le 911 ou allez au Service des urgences;
- Appelez une ligne d'écoute téléphonique – à London le numéro est le 519-667-6711.

Un Canadien ou une Canadienne sur cinq sera touché par la maladie mentale au cours de sa vie.

Stigmates

Certaines personnes pensent que les problèmes de maladie mentale et de toxicomanie sont source de honte, de déshonneur ou de désapprobation. Ces stéréotypes négatifs à l'égard de la maladie mentale ou de la toxicomanie sont appelés « stigmates ».

Bien souvent, les croyances à l'origine de la stigmatisation ne sont pas fondées sur des faits.

La stigmatisation commence lorsqu'une personne se sent mal à l'aise ou embarrassée d'aborder un sujet. Cette réaction peut l'empêcher de solliciter de l'aide soit pour elle-même, soit pour un membre de sa famille.

Au Canada, il n'y a rien de mal à parler de la maladie mentale et de la toxicomanie. Nous devons aborder ces sujets afin que les gens se sentent en confiance et qu'ils n'hésitent pas à demander de l'aide.

Les stigmates ne doivent pas devenir un obstacle ni vous empêcher de demander de l'aide!

