



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Source: www.cmha.ca

Sensibilisation aux maladies mentales

Cette année, la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales se déroule du 1er au 7 octobre. C'est une excellente occasion d'en apprendre plus sur les maladies mentales, d'en parler davantage et d'essayer de mettre fin à la stigmatisation qui y est associée.

Que sont les maladies mentales?

Les maladies mentales sont des problèmes de santé qui affectent notre image de soi, ainsi que notre façon d'avoir des rapports avec autrui et d'interagir avec le monde qui nous entoure. Elles influencent nos pensées, nos sentiments et nos comportements. Elles peuvent perturber la vie d'une personne ou créer des défis mais, avec les services appropriés, il est possible de se rétablir et de recouvrer le bien-être.

Les différentes maladies mentales

Les professionnels et professionnelles de la santé répartissent les maladies mentales en plusieurs groupes différents, en fonction des signes ou des symptômes. En voici des groupes courants :

- Les troubles anxieux (par exemple, le trouble panique, les phobies).
- Les troubles de l'humeur (par exemple, la dépression, les troubles bipolaires)
- Les troubles de l'alimentation (par exemple, l'anorexie nerveuse)
- Troubles psychotiques (par exemple, la schizophrénie)
- Troubles de la personnalité (par exemple, le trouble de la personnalité limite)
- Troubles de l'enfance (par exemple, le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention)
- Démence (par exemple, l'Alzheimer)

Qu'est-ce que je peux faire?

Avoir une maladie mentale peut être très angoissant. Vous pourriez vous demander si vous redeviendrez vous-même un jour. Vous ne savez peut-être pas ce qui vous arrive, et vous pourriez craindre les réactions d'autres personnes. Il est important de savoir que ce n'est pas de votre faute et que ce n'est pas un signe de faiblesse. Il importe de demander de l'aide dès le début. Si vous le faites, vous vous rétablirez plus rapidement et pourrez même réduire le risque de problèmes plus tard.

Le traitement comprend souvent quelques approches différentes, par exemple, du counseling, des médicaments et une autogestion de la santé. Les groupes de soutien permettent à des personnes d'échanger leurs expériences. On peut essayer de nombreuses stratégies d'auto thérapie.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Comment est-ce que je peux aider un proche?

Lorsqu'un proche est atteint d'une maladie mentale, vous pourriez éprouver des sentiments contradictoires. Son avenir peut vous inquiéter. Le fait de connaître le problème peut vous soulager. Vous pourriez même vous demander si vous avez fait quelque chose pour causer sa maladie. Ces sentiments, et bien d'autres, sont normaux.

Vous pouvez jouer un rôle important dans le rétablissement de votre proche. Demandez ce que vous pouvez faire pour l'aider. Le soutien affectif est important, mais n'oubliez pas l'aide pratique avec les tâches quotidiennes, au besoin. Rappelez-vous de prendre soin de vous-même et de trouver du soutien également. Pour trouver des ressources dans votre communauté, communiquez avec votre filiale locale de l'ACSM (voir information ci-dessous).

Comment faire une différence dans ma communauté?

La maladie mentale touche tout le monde. Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent faire face à des défis dans leur communauté. Les personnes aptes au travail peuvent ne pas trouver un bon emploi. Se loger peut s'accompagner de restrictions ou être limité par un revenu insuffisant. Dans bien des cas, les difficultés découlent des attitudes injustes et de la discrimination. Vous pouvez faire une différence en défendant les droits des personnes atteintes de maladies mentales. Faites savoir aux décideurs et responsables des politiques que votre communauté inclut tout le monde, et appuyez les organismes qui s'efforcent de donner la parole à chacun.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifiée. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.