



À LA RECHERCHE DE L'ESPOIR

LE RETARD ENTRAÎNE DES SOUFFRANCES INUTILES

On estime qu'en moyenne, une personne qui souffre d'un trouble de l'humeur consultera 3 à 4 médecins et passera plus de 8 ans à souffrir des épisodes de la maladie avant de recevoir le bon diagnostic et un traitement adéquat. Ce retard entraîne des souffrances inutiles, une perte de productivité et des interruptions dans la vie des personnes concernées. Un diagnostic précoce, un traitement adéquat et une bonne combinaison de mesures de soutien et de médicaments sont des éléments importants et peuvent amoindrir les effets douloureux et perturbateurs que la maladie entraîne sur la personne qui en est atteinte, ainsi que sa famille.

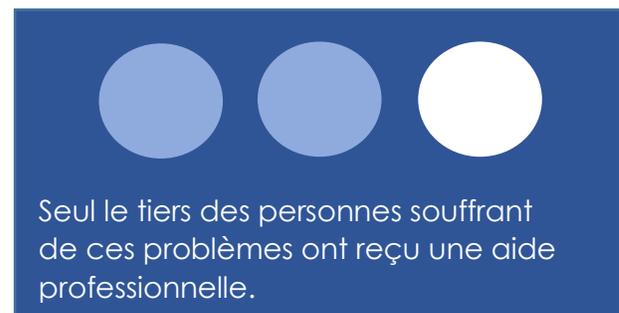
Une étude effectuée récemment par Statistique Canada (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : santé mentale et bien-être publiée en sept. 2004) a démontré que la dépression, la toxicomanie et l'anxiété affligent presque autant de gens que les maladies cardiaques ou le diabète, alors que la plupart des personnes qui souffrent de ces problèmes de santé mentale n'obtiennent jamais l'aide dont ils ont de besoin.

À partir d'entrevues réalisées en personne auprès de 37 000 Canadiens, l'étude a révélé qu'au cours de la dernière année, plus de 2,6 millions de Canadiens ont souffert d'une maladie mentale ou d'une dépendance envers la drogue ou l'alcool. Les troubles de l'humeur et les troubles anxieux étaient plus répandus chez les femmes, alors que les hommes étaient plus susceptibles de se tourner vers l'alcool et la drogue. Les données ont également révélé que la prévalence des troubles de santé mentale est plus élevée chez les jeunes. Chez ceux âgés de 18 à 25 ans, plus de 26% ont éprouvé des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie au cours de la dernière année, par rapport à 15% pour le groupe des 25 à 44 ans.

Les jeunes Canadiens étaient également parmi les moins susceptibles de demander de l'aide. Seulement un jeune sur quatre dit s'être tourné vers un professionnel de la santé, un conseiller religieux, un groupe de soutien ou une ligne

d'écoute téléphonique au cours de l'année précédant l'enquête.

Seul le tiers des personnes qui souffrent de ces problèmes ont reçu de l'aide professionnelle. L'enquête de Statistique Canada a aussi révélé que seulement le tiers des personnes éprouvantes des symptômes demandent de l'aide. Plusieurs ont trop peur de ce que la famille, les employeurs ou les amis penseront, certains sont déterminés à s'en sortir seuls, tandis que d'autres ne savent tout simplement pas vers qui se tourner.



Parmi les personnes qui cherchent à se faire aider, plusieurs s'adressent d'abord à leur médecin de famille pour obtenir un traitement. Un moins grand nombre de personnes ont sollicité l'aide de psychiatres, de spécialistes médicaux, de psychologues et d'infirmières ou de travailleurs sociaux. Selon l'enquête de Statistique Canada, en plus des consultations professionnelles, les Canadiens souffrants de troubles mentaux ou de toxicomanie ont eu recours à d'autres méthodes, dont des groupes d'entraide, des lignes d'assistance téléphonique et des groupes de soutien en ligne.

La vaste majorité des personnes qui ont demandé de l'aide ont été satisfaites du traitement reçu concernant des problèmes de santé mentale ou de drogue ou d'alcool. Plus de 82 % ont signalé avoir été satisfaites ou très satisfaites des traitements et des services reçus de la part des professionnels de la santé consultée.

À LA RECHERCHE D'AIDE

Peut-être le plus grand défi, lorsqu'on gère un trouble de l'humeur ou d'anxiété, est de trouver le traitement approprié qui répond à vos besoins. Nous savons d'expérience qu'il est frustrant et mêlant de se trouver un bon traitement. La bonne nouvelle est, qu'avec traitement psychiatrique, plus que 80% des gens recouvrent un rétablissement complet, et sont en mesure de retourner au boulot et à la vie normale avec peu de dérangement.

L'information suivante se fonde sur l'expérience de personnes qui ont subies un trouble de l'humeur et d'anxiété. Elle est fournie pour vous aider à trouver et à considérer les ressources disponibles dans votre communauté.

Alors que vous commencez à chercher de l'aide, gardez ces points en tête :

- Vous avez le droit de recevoir un soin de qualité
- Vous méritez le meilleur soin possible
- Trouver le traitement approprié est un processus d'essais et d'erreurs
- Avoir accès aux services peut être très difficile
- Soyez prêt à faire des recherches

LE DIAGNOSTIC EST IMPORTANT

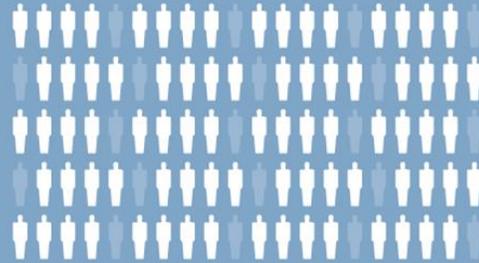
Commencez avec un rendez-vous chez votre médecin de famille, pour recevoir le diagnostic approprié et pour exclure d'autres problèmes de santé. Il est possible que votre dépression, anxiété et/ou manie est une condition médicale primaire. Par contre, il est aussi possible que ce soit causé par une autre condition sous-jacente, tel que :

- Une maladie physique, comme une maladie cardiaque ou thyroïdienne, l'anémie, etc.
- Un effet secondaire d'un médicament que vous prenez
- Abus de drogue ou alcool

Nous savons aussi que les événements stressants, comme la perte d'un emploi, la séparation, décès et/ou un passé qui inclue un traumatisme ou abus, peuvent contribuer à la maladie. Trouver un

système de soutien pour vous aider à gérer ces problèmes est aussi très important.

Avec traitement psychiatrique, plus que 80% des gens recouvre un rétablissement complet



VOIR UN MÉDECIN

La majorité des gens reçoivent d'excellents soins avec leur médecin de famille. Certains médecins de famille sont aussi formés en psychothérapie. Au besoin, le médecin peut jouer un rôle vital en vous offrant des références à des services spécialisés.

Malheureusement, nous savons aussi que, parfois, les diagnostics de troubles de l'humeur ou d'anxiété sont manqués. Des sentiments de tristesse, d'angoisse, ou d'irritabilité peuvent être attribués à des événements de vie actuels, votre personnalité ou votre niveau de développement – comme l'adolescence. La honte et la crainte d'être « étiqueté » peut vous empêcher d'être ouvert à ce que vous ressentez. Aidez votre médecin en discutant ce qui se passe. Créez une liste de vos symptômes. Demandez à quelqu'un en qui vous faites confiance de vous aider avec cette tâche, puisqu'ils ont peut-être aussi observé des changements dans votre santé. Emmenez cette information avec vous au médecin pour qu'il puisse mieux comprendre ce qui se passe. Assurez-vous d'aviser votre médecin de tous les médicaments que vous prenez, incluant des remèdes à bas d'herbes ou des médicaments alternatifs.

LE TRAITEMENT PEUT ÊTRE UN PROCESSUS D'ESSAIS ET D'ERREURS

Même avec le diagnostic approprié, pour plusieurs personnes, trouver un traitement effectif qu'ils peuvent tolérer n'est pas une tâche simple. Si vous êtes comme la majorité, vous allez peut-être devoir essayer plus qu'un type de médicament avant de retrouver ce qui fonctionne mieux pour vous. Ceci peut être très frustrant – mais n'abandonnez pas. Il existe plusieurs nouveaux types de médicaments, et trouver le bon peut parfois être un processus d'essais et d'erreurs. Discutez ouvertement avec votre médecin si vous croyez avoir besoin plus de soutien ou un type de soutien différent de ce que vous recevez présentement.

Ceci peut être très frustrant –
mais n'abandonnez pas

VOIR UN PSYCHIATRE

Certains psychiatres spécialisent dans le diagnostic et le traitement de la dépression, de l'anxiété et des troubles bipolaires. Ils peuvent être très utiles lorsque votre traitement primaire ne fonctionne pas ou les effets secondaires font en sorte qu'un traitement continu semble impossible. Les psychiatres sont des docteurs médicaux, avec une éducation et une formation spécialisées sur la compréhension et le traitement de troubles psychiatriques.

Il vous faudra probablement une référence de votre médecin de famille pour consulter un psychiatre. Malheureusement, les listes d'attente pour voir ces professionnels sont souvent longues. Plusieurs ont aussi une fausse idée du rôle précis du psychiatre. Un psychiatre peut vous voir simplement pour une brève consultation, pour le but de fournir à votre médecin de famille des recommandations pour votre traitement. D'autres peuvent fournir la psychothérapie, la thérapie cognitive ou comportementale, dépendamment de leur spécialité. Pour éviter la frustration et la déception,

posez des questions, pour vous assurer que vos attentes s'alignent avec les services offerts par le psychiatre.

Les psychiatres sont souvent affiliés à un hôpital général, ce qui peut vous être utile, en cas où votre maladie nécessite une hospitalisation pour le traitement.

Plusieurs régions du pays ont un accès très limité aux psychiatres. Dans les zones moins peuplées, les hôpitaux peuvent avoir accès à des psychiatres visiteurs.

Présentement, la vidéoconférence est une approche utilisée dans les régions isolées du pays pour mener les soins spécialisés à des régions en manque de services.

LA PSYCHOTHÉRAPIE PEUT AIDER AVEC VOTRE RÉTABLISSEMENT ET PEUT RÉDUIRE LE RISQUE D'UNE RECHUTE

Les recherches soutiennent le rôle important qu'un psychiatre peut avoir dans le traitement d'un patient. Il existe plusieurs différentes approches utilisées par les thérapeutes, mais les approches les plus communes et effectives incluent :

- La psychothérapie interpersonnelle pour vous aider à naviguer vos relations de manière plus effective
- La thérapie cognitive et comportementale
- La thérapie familiale pour venir en aide aux familles qui gèrent des hauts niveaux de stress.

La psychothérapie fournit un espace sécuritaire et positif pour discuter ce qui se passe dans votre vie jour-à-jour ou pour faire face à une expérience traumatique, une perte, ou un abus. L'accent peut être sur vos pensées et vos croyances, vos relations ou votre comportement, comment cela vous impacte et ce que vous pouvez faire différemment. La psychothérapie est normalement brève et a souvent une limite de normalement 8 - 20 visites. Les psychothérapeutes proviennent de milieux professionnels variés. N'importe qui peut se nommer une psychothérapeute, donc il est

important d'examiner leur niveau de de formation et d'expérience.

Choisir une thérapeute qui vous convient exige de la réflexion, ainsi que des recherches de votre part. Les gens prennent plus de temps à choisir leur voiture que de choisir une bonne thérapeute. Prenez le temps pour devenir un consommateur informé. Rappelez-vous qu'il est correct de poser des questions pour assurer une compatibilité; il est correct de changer votre médecin ou thérapeute si vous ressentez qu'il ne vous aide pas, et il est correct de demander pour une deuxième opinion.

QUE PEUX-JE FAIRE SI MON ÉTAT NE S'AMÉLIORE PAS?

Parfois, les efforts dans votre traitement n'entraînent pas les changements que vous désirez. De plus, vous aurez peut-être l'impression que vous n'avez pas un bon partenariat avec votre médecin/thérapeute. Essayez de discuter ce que vous ressentez pour voir s'il y a une possibilité de changement. Il est correct de demander pour une deuxième opinion et il est correct de changer votre médecin ou thérapeute si vous ressentez que le traitement ne fonctionne pas. Par contre, puisqu'il peut être difficile de trouver une nouvelle thérapeute, il est avisé de trouver une nouvelle thérapeute avant de mettre fin à votre relation avec votre fournisseur de soins actuel. Pour certaines personnes, les répercussions de leur maladie sont plus globales. Ils auront peut-être besoin d'aide à gérer des problèmes au-delà de leur condition médicale, liée à l'impact social, économique, académique ou professionnel que crée leur maladie. Ceci peut exiger plus qu'une relation de soutien.

EST-CE QUE JE PAYE POUR LE SOIN?

Selon la Loi canadienne sur la santé, le soin médical est universellement disponible gratuitement aux résidents éligibles. Par contre, les services de la plupart des psychologues et psychothérapeutes sont disponibles avec frais, normalement selon une

échelle mobile. La psychothérapie peut aussi être accédé gratuitement à travers un centre de santé communautaire ou un hôpital. Si vous avez des assurances privées ou accès à un programme d'aide aux employés, la psychothérapie peut être financée pour une durée limitée. Certains médecins de famille ont reçu une formation spécialisée en psychiatrie et leurs services sont souvent couverts par un plan de santé provincial. Les travailleurs sociaux, les infirmiers et les ergothérapeutes peuvent aussi être disponibles gratuitement lorsque leurs services sont offerts par des hôpitaux, cliniques ou agences, financés par le gouvernement. Ces professionnels peuvent vous aider à gérer des problèmes reliés aux relations, finances (par exemple, les pensions d'invalidité), emploi, éducation et logement, et à bâtir un réseau social.

ÉCOUTER L'EXPÉRIENCE DES AUTRES

Le développement personnel et les groupes de soutien par les pairs peuvent aider à trouver du soutien et des services dans votre communauté. Durant les discussions avec votre groupe de soutien, vous pouvez demander pour des recommandations, selon ce que les autres ont trouvé utile. Il a un effet puissant et convaincant lorsqu'on entend comment d'autres ont pu surpasser les obstacles auxquels vous faites face maintenant. Cela vous aide à « normaliser » votre expérience et vous offre de l'espoir. La stigmatisation associée aux les maladies mentales est la raison pour laquelle plusieurs personnes gardent leur maladie en secret. Dans les groupes de développement personnel, vous pouvez parler de votre maladie ouvertement sans la crainte d'être jugé. Vous pouvez aussi aider les autres en partageant ce que vous avez appris.

La stigmatisation associée aux les maladies mentales est la raison pour laquelle plusieurs personnes gardent leur maladie en secret

TROUVER DES RESSOURCES

Soyez prêt à faire des recherches. Les services de santé mentale ne sont pas bien représentés, et le « système » de soutien peut porter à confusion. Il est bon de savoir que ces services relèvent de la compétence provinciale et que ces initiatives suivantes peuvent être entreprises :

- Contactez les Centres d'information communautaire dans votre quartier;
- Assistez à un groupe d'entraide pour humeur/anxiété;
- Appelez les Associations de la santé mentale de votre communauté;
- Vérifiez vos Pages Jaunes, sous les titres :
 - Centre d'information communautaire;
 - Organisations de services sociaux;
 - Cliniques communautaire de santé mentale;
 - Centres de services pour famille
- Appelez le Collège des Médecins et Chirurgiens pour obtenir des références de physicien par spécialité;
- Contactez votre hôpital local pour savoir s'il a un département de psychiatrie;
- Appelez un service d'assistance téléphonique pour plus d'information