







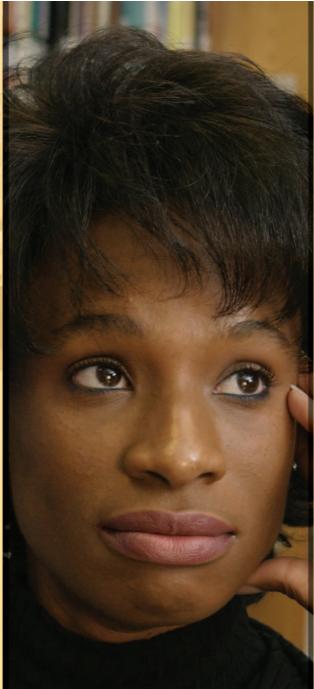




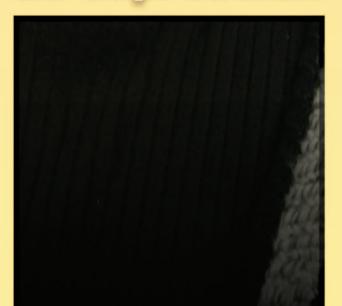


Citizenship and Immigration Canada

Citoyenneté et Immigration Canada



La dépression



La maladie mentale et la toxicomanie sont des problèmes 24 heures sur 24.

HEURES D'OUVERTURE

Passez nous voir: 219, rue Dufferin, bureau 3B, Toronto

De 9 h à 17 h, du lundi au vendredi

> De 10 h à 17 h, le samedi

De 10 h à 17 h, le dimanche

Ligne de soutien:
(Disponible en
anglais seulement.)
De 15 h à 21 h,
du mardi au samedi

Ligne d'information:
Personnel en poste:
De 9 h à 21 h,
du lundi au vendredi

De 10 h à 21 h, le samedi

De 10 h à 17 h, le dimanche

Messages enregistrés: 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Ligne d'information et de soutien, sans frais en Ontario:

1 800 463 6273

ou, à Toronto, 416 595 6111

Site Web: www.camh.net/McLaughlin

Maintenant, il y a de l'aide 24 heures sur 24.



Que vous ayez besoin de parler à quelqu'un de problèmes de santé mentale ou de toxicomanie ou que vous ayez une simple question à poser, nous pouvons vous aider. Il vous suffit de saisir votre téléphone ou votre souris ou de vous arrêter à notre adresse à Toronto. Du personnel en poste. Des réponses fiables. La confidentialité la plus totale. Parfois, savoir à qui s'adresser pour obtenir de l'aide peut être difficile. Maintenant, savoir où s'adresser ne l'est pas.



Le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale offre:

Des renseignements à jour sur les problèmes, les tendances, les données, les programmes, les traitements et les stratégies de prévention en matière de toxicomanie et de santé mentale au moyen d'une ligne sans frais d'information et de soutien, d'un site Web, de messages enregistrés et d'un comptoir d'accueil.

Du soutien confidentiel et anonyme par téléphone.

Nos messages enregistrés couvrent une vaste gamme de sujets tels que :

- Des données sur la santé mentale, l'alcool et les autres drogues
- Des guides d'information
- De l'aide pour les familles

De l'information sur la prévention, le soutien et les ressources de traitement en Ontario.



Des renseignements sont offerts en français et en anglais. Certains services sont offerts en plusieurs autres langues.



Chères lectrices, Chers lecteurs,

C'est avec fierté et grand plaisir que le Centre de toxicomanie et de santé mentale vous présente cette série de cinq romans-photos. Ces documents sont publiés en français et en anglais et abordent les problèmes les plus communs reliés à l'alcool, au jeu problématique, à la dépression, aux drogues et au syndrome de stress post-traumatique.

Dans le but d'identifier les besoins des communautés ethnoculturelles, le Centre de toxicomanie et de santé mentale a effectué plusieurs consultations auprès des différentes communautés. Ces consultations ont démontré clairement une méconnaissance de l'usage de drogues et des problèmes de santé mentale, une méconnaissance également des services disponibles. Elles ont aussi mis en lumière la difficulté d'accès ou le manque d'accès aux services requis.

Nous espérons que ces cinq romans-photos permettront de sensibiliser et d'informer les différentes communautés culturelles, de promouvoir une meilleure compréhension et un accueil plus favorable à ceux et à celles qui font face à des problèmes de santé mentale et d'usage de drogues. Nous espérons également qu'ils pourront apporter un soutien à ceux et à celles qui entourent ces personnes.

Nous désirons exprimer notre reconnaissance aux partenaires communautaires et aux membres des différentes communautés qui ont généreusement participé aux groupes de consultations.

Nous remercions également Citoyenneté et Immigration Canada, Direction générale de l'établissement Région de l'Ontario, qui a généreusement financé ce projet.

Enfin, nous espérons que la lecture de ces romans-photos encouragera les membres des communautés culturelles à utiliser les services offerts, à faire des choix éclairés et à lever le voile des préjugés et des tabous entourant la santé mentale et l'usage de drogues.

Antoine Dérose Chargé de projet Centre de toxicomanie et de santé mentale Téléphone : 416 535-8501, poste 6904 Courriel : antoine_derose@camh.net

REMERCIEMENTS

Le comité consultatif du projet tient à exprimer toute sa reconnaissance aux nombreuses personnes et organismes qui ont contribué à en faire un succès. Nous les remercions de leur engagement, de leurs efforts et de leur soutien. Nous devons également beaucoup aux divers fournisseurs de services, membres d'organismes et personnes individuelles pour leur générosité et leur participation à l'élaboration de ce projet.

Nous remercions les membres du personnel du CTSM, y compris des cliniciens et autres professionnels, qui ont revu les premières ébauches des scripts et qui nous ont apporté leur précieux soutien.

Imprimé au Canada

Copyright © 2004 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Ce roman-photo a été réalisé comme suit :

CONCEPTION GRAPHIQUE, PHOTOGRAPHIE, SCRIPT, PRODUCTION

BITCASTERS®

Peter Gaull Alastair Smith Jonathan Sullivan Stephen Headley Danielle Carney Aurélie Resch Kirsten Sibert

ÉLABORATION

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) a géré le contrat du PÉAI. Chargé de projet : Antoine Dérose, conseiller de projets pour la région du Centre-Est. Coordonnatrice et conseillère du projet : Saroj Bains.

REMERCIEMENTS PARTICULIERS

Ce projet a été financé par le Programme d'établissement et d'adaptation des immigrants (PÉAI) de Citoyenneté et Immigration Canada.

Nous remercions Jean-Luc Durand, directeur du Collège français, et les membres de son personnel ainsi que les élèves qui ont participé au projet.

ÉQUIPE DE PROJET DU CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

Christine Harris Annie Hart Evelyne Barthès McDonald Norman Liu Francine Morissette

DISTRIBUTION

Juliette – Karen Currie Le mari de Juliette – Peter Cunningham La fille de Juliette – Shireen Biggart Marie-Jo – Diane Gardish Le médecin – Sophia Tieu La jeune employée – Kirsten Sibert





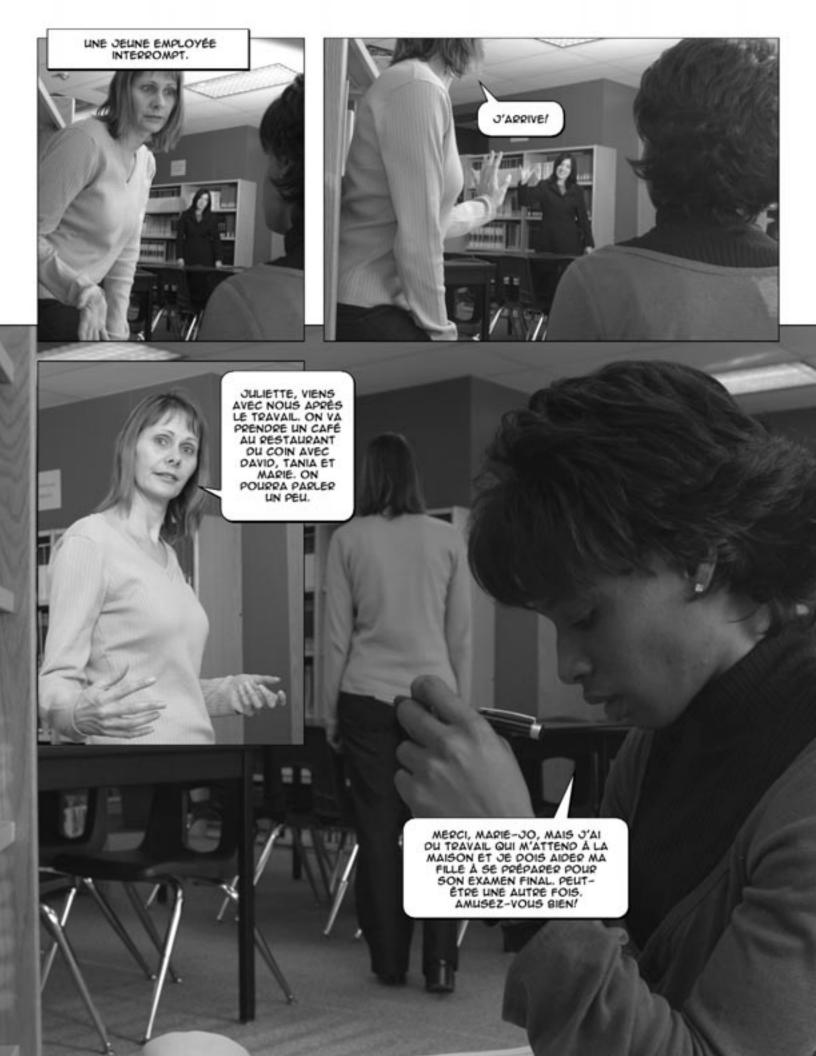










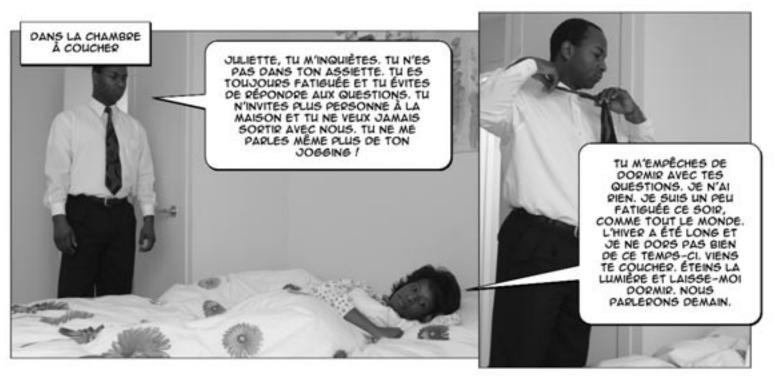












































QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

Il arrive à tout le monde de se sentir triste de temps à autre, après une déception, le décès d'un être aimé ou un autre événement pénible. En général, cette tristesse s'estompe avec le temps. Parfois, elle aboutit à une dépression persistante, qui devient un problème de santé.

La dépression peut être majeure ou mineure, selon le nombre de symptômes et leur durée.

SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

Une personne déprimée présente certains des symptômes suivants :

- changement d'appétit et de poids ;
- insomnie;
- perte d'intérêt à l'égard du travail, des passe-temps et des gens, y compris la famille et les amis;
- sentiment d'inutilité, de désespoir ou de culpabilité ;
- tendance à s'attarder sur ses échecs ou ses faiblesses ; perte d'estime de soi ;
- pensées obsessionnelles (la personne accorde trop d'importance à quelque chose, et ne peut s'empêcher d'y penser) ;
- agitation, ou encore fatique ou faiblesse extrême ;
- lenteur d'esprit, mémoire courte, problèmes de concentration, difficulté à prendre des décisions ;
- baisse du désir sexuel;
- tendance à pleurer facilement, ou à ressentir le besoin de pleurer sans pouvoir le faire ;
- idées de suicide ou de meurtre.

Une personne qui présente moins de cinq de ces symptômes pendant au moins deux semaines peut être atteinte de dépression mineure.

Si elle présente cinq de ces symptômes ou plus pendant au moins deux semaines, elle est atteinte de dépression majeure.

LA DÉPRESSION CHEZ LES FEMMES

De 10 à 25 p. cent des femmes sont atteintes de dépression majeure, soit près de deux fois plus que les hommes. Différents facteurs hormonaux pourraient expliquer cette différence, notamment :

- lors de changements dans le cycle menstruel ;
- pendant la grossesse;
- pendant la période suivant l'accouchement ou une fausse couche ;
- pendant les années précédant la ménopause et lors de la ménopause elle-même, lorsque les règles cessent.

LA DÉPRESSION CHEZ LES HOMMES

Les hommes atteints de dépression sont plus susceptibles de se sentir irritables, en colère et découragés. Il est donc parfois plus difficile de déceler la dépression chez les hommes.

Les hommes sont également plus susceptibles de mourir de dépression. Bien que plus de femmes que d'hommes tentent de se suicider, quatre fois plus d'hommes y parviennent.

PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE POUR FAIRE FACE À MA DÉPRESSION ?

Beaucoup de gens sont atteints de dépression pendant longtemps avant de consulter un médecin ou un spécialiste de la santé mentale. Sans traitement, un épisode de dépression peut durer 18 mois ou plus. Par contre, une fois le traitement commencé, deux à six semaines peuvent suffire pour apporter une amélioration.

En général, les personnes atteintes de dépression consultent d'abord leur médecin de famille ou un omnipraticien. Les médecins de famille peuvent traiter les cas légers en prescrivant des médicaments et du counseling. Ils peuvent également vous orienter vers d'autres ressources.

Si vos symptômes sont plus graves, vous pourriez être dirigé vers un psychiatre, qui vous traitera dans son bureau ou, au besoin, à l'hôpital.

Les traitements les plus courants sont la psychothérapie et les médicaments antidépresseurs. Pour déterminer le traitement qui vous convient, le médecin tiendra compte des facteurs suivants :

- la gravité de vos symptômes ;
- les « déclencheurs » qui sont peut-être à l'origine de votre dépression ;
- les traitements que vous avez déjà reçus dans le passé pour une dépression.

Certaines personnes recourent également à d'autres formes de traitement, comme les plantes médicinales ou la photothérapie.

POUR OBTENIR DE L'AIDE

Voici des organismes à qui vous pouvez vous adresser si vous ou un proche avez besoin d'aide pour faire face à la dépression :

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale

À Toronto : 416 595-6111
Sans frais : 1 800 463-6273
Site Web : www.camh.net

Télésanté Ontario

Sans frais: 1 866 797-0000 ATS: 1 800 387-5559

Site Web:

http://www.gov.on.ca/health/french/programf/telehealthf/telehealth_mnf.html

Ontario Women's Health Network (service partiel en français)

À Toronto : 416 408-4840 Site Web : www.owhn.on.ca

Mood Disorders Association of Ontario (service en anglais ; orientation vers des services en français)

À Toronto : 416 486-8046 Sans frais : 1 888 486-8236

Site Web: www.mooddisorders.on.ca

Internet Mental Health (en anglais)

Site Web: www.mentalhealth.com

Pour tout renseignement sur les questions de toxicomanie et de santé mentale ou sur d'autres ressources, 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

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

Si vous avez des questions à poser, des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par le CTSM, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :

Tél.: 416 535-8501, poste 2028

Site Web: www.camh.net



Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé Affilié à l'Université de Toronto