

## TROUVER DE L'ESPOIR

*Les lourdeurs administratives causent des souffrances inutiles.*

On estime qu'une personne atteinte d'un trouble de l'humeur verra en moyenne 3 ou 4 médecins et passera plus de 8 ans à souffrir d'épisodes de la maladie avant de recevoir le bon diagnostic et un traitement approprié. Ces lourdeurs entraînent des souffrances inutiles, une perte de productivité et des vies bousculées. Il est important d'obtenir un diagnostic rapide, un traitement adéquat et de trouver la bonne combinaison de soutien et de médicaments afin d'atténuer les effets douloureux et perturbateurs de la maladie sur la personne qui en souffre et sa famille.

Selon une récente étude de Statistique Canada (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : Santé mentale et bien-être publié en sept. 2003), la dépression, la toxicomanie et l'anxiété affligent presque autant de personnes que les maladies du cœur ou le diabète, sauf que la plupart des personnes qui en souffrent n'obtiendront jamais d'aide.

L'étude, fondée sur des entrevues directes auprès de quelque 37 000 Canadiens, conclut que l'an dernier, plus de 2,6 millions de Canadiens ont souffert d'une maladie mentale ou d'une dépendance envers les drogues ou l'alcool. Les troubles de l'humeur et anxieux étaient plus répandus chez les femmes, alors que les hommes étaient plus susceptibles de se tourner vers l'alcool et les drogues. Les données révélaient également que la prévalence des troubles de santé mentale est plus élevée chez les jeunes. L'an dernier, plus de 26 % de ceux âgés de 18 à 25 ans éprouvaient des problèmes de santé mentale ou de dépendances, comparé à un taux de 15 % chez les 25 à 44 ans.

Les jeunes Canadiens étaient également les moins susceptibles de demander de l'aide. Seulement un sur quatre a affirmé s'être tourné vers un professionnel de la santé, un conseiller religieux, un groupe de

soutien ou une ligne d'assistance au cours de l'année précédant l'enquête.

Seul le tiers des personnes qui souffrent de ces maladies ont reçu une aide professionnelle. L'enquête de Statistique Canada a révélé également que seulement le tiers des personnes manifestant des symptômes demandent de l'aide. Plusieurs ont trop peur de ce qu'en penseront la famille, les employeurs ou les amis, certains sont déterminés à mener le combat en solitaires, alors que d'autres ne savent tout simplement pas quelle direction suivre.



Plusieurs des personnes qui cherchent de l'aide s'adressent d'abord à leur médecin de famille pour obtenir un traitement. Peu nombreuses sont les personnes qui ont fait appel à des psychiatres, à des spécialistes, à des psychologues et à des infirmières ou à des travailleurs sociaux. Selon l'enquête de Statistique Canada, en plus des consultations professionnelles, les Canadiens souffrant de troubles mentaux ou de toxicomanie ont eu recours à d'autres méthodes parmi lesquelles : les groupes d'entraide, l'assistance téléphonique et des groupes de soutien en ligne.

La plupart des personnes qui ont demandé de l'aide se sont dites très satisfaites des soins qu'elles ont reçus. La grande majorité des personnes qui ont demandé de l'aide étaient satisfaites de l'aide reçue en santé mentale et pour des problèmes de drogue ou d'alcool. Elles ont signalé à plus de 82 % avoir été satisfaites ou très satisfaites des traitements et services reçus de la part des professionnels de la santé consultés.

# TROUVER DE L'AIDE

Le plus grand défi d'adaptation à un trouble de l'humeur ou anxieux consiste probablement à trouver les bons traitements et les bonnes mesures de soutien répondant à vos besoins. Pour l'avoir observé, nous savons à quel point il peut être frustrant et déroutant de chercher de l'aide. La bonne nouvelle est que grâce aux traitements psychiatriques, plus de 80 % des personnes se rétablissent complètement, et elles sont en mesure de retourner au travail et d'interagir tout en minimisant le temps d'arrêt.

Les renseignements suivants s'appuient sur le vécu de personnes qui ont eu à composer avec un trouble de l'humeur ou anxieux et vous sont fournis afin de vous aider à trouver au sein de votre collectivité les ressources dont vous avez besoin.

Alors que vous vous apprêtez à trouver de l'aide, gardez en tête les points suivants :

- Vous avez droit à des soins de qualité.
- Vous méritez de recevoir les meilleurs soins possible.
- Trouver le bon traitement est un processus d'essai-erreur.
- L'accès aux services peut s'avérer très ardu.
- Soyez prêt à effectuer des recherches.

## LE DIAGNOSTIC EST IMPORTANT

Commencez par une consultation auprès de votre médecin de famille afin d'obtenir un diagnostic approprié et d'éliminer d'autres problèmes de santé. Il se pourrait que votre dépression, anxiété ou mania soit l'état pathologique principal. Par ailleurs, cet état pourrait provenir d'un autre état sous-jacent tel que :

- une maladie médicale telle qu'une maladie du cœur, de l'anémie ou une maladie thyroïdienne.
- un effet secondaire à la suite de la prise de médicaments avec ou sans ordonnance.
- la toxicomanie.

De plus, nous savons que les événements stressants de la vie tels qu'une perte d'emploi, une séparation ou un décès survenus récemment, ainsi que des antécédents de traumatisme ou de sévices peuvent jouer un rôle dans

la maladie. Aussi est-il important de trouver du soutien afin de composer avec ces problèmes.

Grâce aux traitements psychiatriques, plus de 80 % des personnes se rétablissent complètement



## CONSULTER UN MÉDECIN

La grande majorité des personnes reçoivent d'excellents soins de la part de leur médecin de famille. Certains médecins de famille possèdent également une formation en psychothérapie. En cas de besoin, le médecin peut jouer un rôle essentiel pour vous mettre en contact avec des services spécialisés.

Malheureusement, nous savons qu'il arrive parfois qu'un trouble de l'humeur ou anxieux ne soit pas détecté. Les sentiments de tristesse, d'anxiété ou d'irritabilité peuvent être attribués à des événements actuels de la vie, à la personnalité ou à une étape du développement – comme l'adolescence. La honte et la peur de porter une « étiquette » peuvent vous rendre réticent à discuter ouvertement de votre état de santé. Aidez votre médecin en vous exprimant sur ce qui ne va pas. Dressez une liste de vos symptômes. Demandez à une personne de confiance de vous aider dans cette tâche puisqu'elle pourrait avoir remarqué des changements en ce qui a trait à votre santé. Transmettez ces renseignements au bureau du médecin afin qu'on puisse trouver une explication à ce qui vous arrive. Assurez-vous de donner au médecin la liste complète des médicaments d'ordonnance et sans ordonnance que vous prenez, y compris les remèdes à base de plantes médicinales ou remèdes parallèles.

## LE RECOURS À LA MÉTHODE ESSAI-ERREUR POURRAIT S'APPLIQUER AU TRAITEMENT

Pour bien des gens, même lorsqu'un diagnostic précis a été établi, il n'est pas facile de trouver un traitement efficace qu'ils sont en mesure de tolérer. Comme la plupart des gens, vous pourriez avoir à essayer plus d'un type de médicament avant d'en trouver un qui fonctionne pour vous. Cela peut occasionner beaucoup de frustrations – mais n'abandonnez pas. Il existe plusieurs nouveaux types de médicaments; trouver le bon médicament relève parfois d'un processus d'essai-erreur. Discutez ouvertement avec votre médecin si vous croyez avoir besoin de plus de mesures de soutien ou d'approches différentes de celles que vous recevez à l'heure actuelle.

---

**Cela peut occasionner beaucoup de frustrations - mais n'abandonnez pas**

---

## CONSULTER UN PSYCHIATRE

Certains psychiatres se spécialisent dans le diagnostic et le traitement de la dépression, de l'anxiété et des troubles bipolaires. Ils peuvent s'avérer très utiles lorsque les traitements de première intention ne sont pas efficaces ou que les effets secondaires menacent la poursuite du traitement. Les psychiatres sont des médecins en titre ayant obtenu un enseignement et une formation spécialisés dans la compréhension et le traitement des maladies psychiatriques.

Pour consulter un psychiatre, vous devrez fort probablement obtenir une recommandation de votre médecin de famille. Malheureusement, les listes d'attente pour consulter un psychiatre peuvent être longues. Plusieurs personnes nourrissent de fausses attentes à l'égard du psychiatre. Le psychiatre peut vous recevoir pour une brève consultation pour ensuite fournir à votre médecin de famille des recommandations pour un traitement continu. D'autres peuvent offrir la psychothérapie, la thérapie cognitive ou comportementale selon leur domaine de spécialité. Afin d'éviter toute frustration ou déception, posez des questions afin de vous assurer que vos attentes correspondent aux services offerts par le psychiatre.

Les psychiatres sont souvent affiliés à un hôpital général, ce qui pourrait également s'avérer utile advenant le cas où votre maladie nécessiterait une hospitalisation.

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

Dans des régions isolées et moins bien desservies du pays, on utilise l'approche par vidéoconférence afin de leur faire bénéficier de soins spécialisés.

## LA PSYCHOTHÉRAPIE PEUT CONTRIBUER AU RÉTABLISSEMENT ET RÉDUIRE LE RISQUE DE RECHUTE

La recherche vient appuyer le rôle important que la psychothérapie peut jouer dans le cadre du traitement. Il existe de nombreuses approches utilisées par les thérapeutes; parmi les plus répandues et les plus efficaces, on retrouve :

- la psychothérapie interpersonnelle, qui aide à gérer les relations interpersonnelles plus efficacement;
- la thérapie cognitive et comportementale; et
- la thérapie familiale, qui aide les familles à composer avec des niveaux de stress élevés.

La psychothérapie offre un endroit sécuritaire et positif permettant de vous exprimer au sujet de ce qui se passe au quotidien ou de confronter des expériences relatives à une perte, un traumatisme ou des sévices. L'attention peut porter sur vos pensées et vos croyances, sur vos relations ou votre comportement, sur la façon dont cela vous affecte, et sur ce que vous pouvez faire différemment. La psychothérapie est habituellement brève et comporte souvent une durée limitée, par exemple entre huit et 20 visites. Les psychothérapeutes proviennent de divers milieux professionnels. N'importe qui peut s'attribuer le titre de psychothérapeute, alors il importe d'examiner leur niveau de formation et d'expérience.

Un travail de réflexion et de recherche sera nécessaire de votre part pour choisir le thérapeute qui vous convient. On semble prêt à consacrer plus de temps à s'acheter un véhicule qu'à trouver le bon thérapeute ou médecin. Prenez le temps de devenir un usager éclairé. Vous avez le droit de poser des questions afin de vous assurer d'une bonne correspondance. Vous avez le droit de changer de médecin ou de thérapeute si vous avez l'impression de ne pas progresser. Vous avez le droit de demander une deuxième opinion.

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

Parfois, les efforts investis dans le traitement ne mènent pas aux changements escomptés. Il se peut aussi que vous ayez l'impression de ne pas avoir une bonne relation de partenariat avec votre médecin/thérapeute. Essayez d'aborder ce que vous ressentez pour voir si un changement est possible. Vous avez le droit de demander une deuxième opinion ou de chercher un autre thérapeute si vous avez le sentiment que le traitement ne produit aucun effet. Cependant, il serait sage de trouver un nouveau thérapeute avant de mettre fin à votre relation avec votre fournisseur de soins actuel étant donné la difficulté inhérente à trouver de l'aide. Chez certaines personnes, la maladie a eu des répercussions qui se sont généralisées dans leur vie. Elles pourraient avoir besoin d'aide pour composer avec des problèmes qui se situent en dehors de leur état pathologique, en lien avec les répercussions de leur maladie sur l'aspect social, économique, scolaire ou sur l'emploi. Cela pourrait exiger plus d'une relation d'aide.

**Les préjugés associés à la maladie mentale font en sorte que plusieurs décident de cacher leur maladie.**

## DOIS-JE PAYER POUR OBTENIR DES SOINS?

En vertu de la Loi canadienne sur la santé, les soins médicaux sont universellement accessibles sans frais aux résidents admissibles. Cependant, la plupart des psychologues et psychothérapeutes sont rémunérés à l'acte, habituellement selon un barème progressif. On peut également avoir accès gratuitement à la psychothérapie par le biais d'un centre de santé communautaire ou d'un hôpital. Si vous disposez d'une assurance maladie privée ou si vous avez accès à un programme d'aide aux employés, la psychothérapie peut être financée pendant une période limitée. Certains médecins de famille possèdent une formation spécialisée en psychothérapie et leurs services sont couverts par les régimes de soins de santé provinciaux. Les services des travailleurs sociaux, des infirmières et des ergothérapeutes pourraient également être offerts gratuitement en les obtenant par le biais d'hôpitaux, de cliniques ou d'agences financés par le gouvernement. Ces professionnels peuvent vous aider à composer avec des problèmes liés à des relations interpersonnelles,

aux finances (tel que les prestations d'invalidité), à l'emploi, à l'éducation, à l'hébergement, et vous aider à bâtir un réseau social positif.

## PRÊTER L'OREILLE À L'EXPÉRIENCE DES AUTRES

Les groupes d'entraide et de soutien par les pairs peuvent avoir une grande utilité pour connaître les mesures de soutien et les services offerts dans votre collectivité. À travers les groupes de soutien, vous pouvez recueillir des recommandations basées sur ce que d'autres ont trouvé utile. Il y a quelque chose d'assez puissant à apprendre de quelle façon d'autres ont réussi à surmonter les obstacles qui se dressent devant soi. Cela aide à « normaliser » ce qu'on traverse, tout en donnant de l'espoir. Les préjugés associés à la maladie mentale font en sorte que plusieurs décident de cacher leur maladie. Dans les groupes d'entraide, vous pouvez vous exprimer librement sur votre maladie sans crainte d'être jugé. Vous pouvez également aider d'autres personnes en transmettant ce que vous avez appris à votre tour.

## TROUVER DES RESSOURCES

Préparez-vous à chercher. Les services en santé mentale ne sont pas bien publicisés et le « système » de soutien peut créer beaucoup de confusion. La santé mentale relève des provinces, alors les liens vers les sites Web gouvernementaux ont été fournis lorsqu'il était possible de le faire, ce qui donne une description du système de soins en santé mentale. Voici d'autres suggestions pour trouver de l'aide :

- Communiquez avec les centres communautaires de renseignements de votre quartier
- Participez à un groupe d'entraide lié aux troubles de l'humeur ou à l'anxiété
- Téléphonnez à l'Association canadienne pour la santé mentale de votre localité
- Consultez les pages jaunes sous les rubriques :
  - o centres communautaires de renseignements
  - o organismes de services sociaux
  - o cliniques communautaires en santé mentale
  - o centres de services aux familles
- Téléphonnez au Collège des médecins et chirurgiens pour obtenir des recommandations de médecins selon leurs spécialités
- Communiquez avec l'hôpital le plus près de chez vous et voyez s'il dispose d'un département de psychiatrie
- Composez le numéro de l'assistance téléphonique pour obtenir des renseignements