

GRATUIT – 14^e édition – 2010

GUIDE DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE À WINNIPEG

INTRODUCTION

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez un problème de santé mentale, vous ne savez peut-être pas où vous tourner pour avoir de l'information, de l'aide ou du soutien.

L'objet de ce guide est d'aider les personnes, les familles, leurs amis et les professionnels à obtenir de l'information sur la variété de services et de soutiens offerts à Winnipeg. Avoir accès à des renseignements utiles est une valeur primordiale de l'Association canadienne pour la santé mentale. Nous espérons que ce guide vous aidera à trouver les services ou soutiens que vous cherchez au moment où vous en avez besoin.



Maladie mentale

Une maladie mentale peut affecter l'humeur d'une personne et nuire à sa faculté de penser et à ses relations avec les autres. Une maladie mentale peut affecter notre capacité de faire face aux exigences de la vie quotidienne. Une maladie mentale peut survenir à tout âge et toucher les gens de toutes les cultures.



Il y a plusieurs causes possibles de maladie mentale, y compris des causes biochimiques, génétiques, sociales, psychologiques et environnementales.

La première fois que vous demanderez de l'aide, un professionnel en santé mentale voudra évaluer vos symptômes afin de diagnostiquer le problème et décider du meilleur traitement. Le diagnostic n'est pas toujours facile à poser.

Voici une liste de maladies mentales courantes et leurs symptômes.

Troubles anxieux

- Touchent environ 12 % des Canadiens.
- Comprennent l'anxiété généralisée, les phobies (peur involontaire mais intense de certains objets, animaux ou situations) et les attaques de panique (épisodes répétés de crainte intense et soudaine accompagnée de symptômes physiques tels que difficulté à respirer, sueurs, cœur qui bat à toute allure).
- Le trouble obsessionnel-compulsif est un autre trouble anxieux qui se manifeste par l'incapacité d'empêcher la répétition de pensées ou de gestes non voulus.
- Le trouble de stress post-traumatique peut toucher quiconque a survécu à un traumatisme physique ou affectif grave et inhabituel. Les personnes peuvent revivre le traumatisme dans des cauchemars ou flashbacks et peuvent aussi souffrir d'anxiété, d'insomnie, de troubles de mémoire et de problèmes de concentration.

Troubles de l'humeur

(dépression et trouble bipolaire)

- Touchent jusqu'à 10 % des Canadiens.
- Les personnes qui souffrent de troubles de l'humeur ressentent « les hauts » et les bas » de la vie plus intensément et plus longtemps que la plupart des gens.
- Les symptômes de dépression comprennent un sentiment de tristesse, des changements dans les habitudes alimentaires, un sommeil perturbé, un manque d'énergie, l'incapacité de prendre plaisir à la vie, de la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions, une altération de la libido, un sentiment d'impuissance et de désespoir qui peut mener à des idées de mort ou de suicide.
- Les symptômes du trouble bipolaire comprennent des périodes de dépression et des périodes d'euphorie, qui peuvent mener à une altération du jugement et de la perspicacité, une extrême irritabilité, un excès d'énergie et de la difficulté à se concentrer.

Schizophrénie

- Touche 1 % des Canadiens, habituellement à la fin de l'adolescence ou dans la vingtaine.
- Les symptômes comprennent un dérèglement du processus mental, des idées délirantes (convictions fausses ou irrationnelles), des hallucinations (voir ou entendre des choses qui n'existent pas) et un comportement bizarre.
- Le repli social, la dépression, le manque d'intérêt et la difficulté à exprimer des émotions sont d'autres symptômes.
- Le nombre et la gravité des épisodes varient.

Troubles de l'alimentation

- Courants chez les hommes et les femmes de moins de 30 ans.
- L'anorexie, le trouble le plus courant, est une maladie grave qui se manifeste par une perte de poids extrême causée par le jeûne et un excès d'exercice. Cette maladie peut être mortelle.
- La boulimie se manifeste par des frénésies alimentaires suivies par la provocation de vomissements et l'abus de laxatifs.

Troubles de la personnalité

- Il y a de nombreux troubles différents, qui ont chacun leur nom médical et leurs symptômes propres.
- Les symptômes peuvent être la difficulté à s'entendre avec les autres, la difficulté à se comprendre soi-même et à comprendre les autres, l'irritabilité, un comportement exigeant, hostile, craintif, manipulateur.
- Souvent, les personnes qui souffrent de ces troubles ne demandent pas d'aide, parce qu'elles sont capables de fonctionner sur bien des plans, de travailler par exemple.
- Elles ont tendance à blâmer les autres plutôt qu'à penser que la source du problème est en elles.

Troubles mentaux organiques

- Touchent environ 1 % de la population, à la suite d'une maladie physique ou d'une lésion cérébrale.
- Ces troubles comprennent la maladie d'Alzheimer, la démence associée au sida (provoquée par les dommages causés aux cellules cérébrales par le VIH) et les dommages découlant des AVC et accidents.

Les organisations suivantes offrent de l'information et du soutien pour les troubles mentaux organiques :

- ALZHEIMER SOCIETY OF MANITOBA
943-6622 Sans frais 1-800-378-6699
- LEARNING DISABILITIES ASSOCIATION OF MANITOBA (troubles d'apprentissage)
774-1821
- MANITOBA BRAIN INJURY ASSOCIATION (lésions cérébrales)
975-3280
- SOCIETY FOR MANITOBANS WITH DISABILITIES* (personnes handicapées) 975-3010
- STROKE RECOVERY ASSOCIATION OF MANITOBA (AVC) 942-2880
- NINE CIRCLES COMMUNITY HEALTH CENTRE (VIH/SIDA) 940-6000
- FASD MANITOBA (ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale) 1-866-877-0050

* Des services sont offerts en français.

Santé mentale

Notre santé mentale est un aspect de nous-même qui change constamment. On définit une bonne santé mentale comme étant :

- un sentiment de bien-être affectif et psychique
- un concept de soi positif, l'acceptation de soi
- des relations interpersonnelles satisfaisantes
- la satisfaction de vivre
- le sentiment d'avoir les choses bien en main, savoir assumer la responsabilité de ses actes et de ses sentiments
- la capacité d'effectuer les activités de la vie quotidienne

En étant conscients de ce que nous ressentons, nous pouvons prendre des mesures positives pour rétablir notre santé mentale quand l'équilibre est perturbé. Voici quelques façons simples de travailler à retrouver l'équilibre...

- dormir suffisamment
- manger de façon équilibrée
- faire de l'exercice régulièrement
- employer des techniques de relaxation
- prévoir du temps pour des activités agréables, des passe-temps, et pour travailler
- mettre les tâches en ordre de priorité, déléguer, ne pas se surcharger
- former des relations de soutien
- ne pas être trop critique envers soi-même
- se concentrer sur ses forces et ses capacités
- RIRE!

CONTENU

- P1 Maladie mentale
- P1 Santé mentale
- P2 Organisations d'entraide
- P2 Obtenir de l'aide
- P3 Services en cas de crise
- P3 Counseling ou thérapie
- P3 Dépendances
- P4 Thérapies non conventionnelles
- P4 Aide pour la famille
- P4 Conseils antistress
- P5 Logement
- P5 Médicaments
- P6 Aide au revenu
- P6 Loi sur la santé mentale
- P6 Emploi
- P7 Vie sociale et loisirs
- P7 Rétablissement et autonomisation
- P7 Droits
- P7 Acquisition d'aptitudes
- P8 Sources d'information

1 Canadien sur 5
aujourd'hui (20 % de la
population) risque d'être
frappé par une maladie
mentale diagnosticable.





Croissance, changement et espoir

La marguerite est un symbole de beauté, de croissance et d'espoir. Nous voyons la beauté dans chacun de nous.

Mission de l'Association canadienne pour la santé mentale :

« L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole œuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la résilience et le rétablissement de personnes ayant une maladie mentale. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services. »

Qu'est-ce qu'une psychose?

Une psychose...

- est un trouble médical courant qui touche 3 % de la population
 - résulte d'un dérèglement du fonctionnement du cerveau
 - peut changer radicalement les pensées, les convictions, les perceptions et le comportement d'une personne
- touche autant les hommes que les femmes
- se manifeste généralement à l'adolescence et chez les jeunes adultes
 - risque davantage de survenir dans les familles qui ont des antécédents de maladies mentales graves
 - peut se traiter avec succès

EPPIS (Early Psychosis Prevention and Intervention Service)* est un programme destiné aux résidents de Winnipeg qui vise à aider les jeunes de 13 à 35 ans qui présentent des symptômes de psychose pour la première fois. Vous pouvez joindre ce service au **958-9677**.

Le traitement est plus efficace quand il commence tôt. Avec un traitement approprié, la plupart des gens se remettent complètement d'un premier épisode de psychose. Pour beaucoup, le premier épisode est aussi le dernier.

Si vous soupçonnez une psychose, ne faites pas comme si de rien n'était.

Organisations d'entraide

Winnipeg compte une variété de groupes d'entraide qui donnent aux consommateurs, aux membres de leur famille et au grand public la possibilité d'obtenir de l'information, de s'entraider, de recevoir du counseling et de découvrir les ressources offertes. Ces groupes peuvent aussi offrir des groupes de soutien, des ateliers, des activités sociales et des services d'éducation du public et de revendication.

Veillez consulter la liste de sites web à la dernière page pour avoir de plus amples renseignements.

- **MANITOBA SCHIZOPHRENIA SOCIETY**
4, rue Fort, bureau 100 · **786-1616**
- **MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF MANITOBA (troubles de l'humeur)**
4, rue Fort, bureau 100 · **786-0987**
- **ANXIETY DISORDERS ASSOCIATION OF MANITOBA**
4, rue Fort, bureau 100 · **925-0600**
- **OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER CENTRE MANITOBA, INC.**
4, rue Fort, bureau 100 · **942-3331**
- **EMOTIONS ANONYMOUS · 269-6248**
- **EATING DISORDERS SELF-HELP PROGRAM (troubles de l'alimentation)**
DIVISION MANITOBAINE DE L'ACSM
4, rue Fort, bureau 100 · **953-2358**
- **INDEPENDENT LIVING RESOURCE CENTRE (vie autonome)**
393, avenue Portage, bureau 311A · **947-0194**
Renseignements et aiguillage, entraide, représentation individuelle, acquisition d'aptitudes à la vie autonome, mise en place de ressources et de services, et bibliothèque pour tous types de personnes handicapées.
- **SENECA HELP LINE (assistance téléphonique)**
Tous les jours, de 7 h à 23 h · **942-9276**
Entraide, aide pour la résolution de problèmes et information sur les ressources communautaires pour les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de vie.
- **MENTAL HEALTH AND DISABILITIES PROGRAM**
Comité central mennonite · **925-1920**
Ce programme sensibilise les communautés mennonites aux questions de santé mentale en réseautant avec d'autres organismes de santé mentale et organisations communautaires et en offrant des ressources telles que conférenciers, vidéos, ateliers et documentation écrite.
- **DUAL RECOVERY ANONYMOUS · 955-7899 ou 772-1037**
Pour les personnes qui souffrent à la fois d'une chimiodépendance et d'un trouble affectif ou psychique.
- **THE COMPASSIONATE FRIENDS**
685, avenue Williams · **787-4896**
Bibliothèque, rencontres de soutien, halte-accueil, bulletin d'information, ateliers et amis téléphoniques pour parents endeuillés.
- **RAINBOW RESOURCE CENTRE · 474-0212**
Ce centre offre soutien, information, counseling téléphonique, aiguillage, etc. pour les problèmes liés à l'orientation et aux minorités sexuelles.
www.rainbowresourcecentre.org
- **OVEREATERS ANONYMOUS (outremangeurs) · 334-9008**
www.oa.org
- **S.P.E.A.K. SUICIDE PREVENTION EDUCATION AWARENESS KNOWLEDGE**
4, rue Fort, bureau 100 · **831-3610**
- **SOUTIEN SOCIAL AUX VICTIMES DE STRESS OPÉRATIONNEL***
Services d'information sur les ressources communautaires, d'aiguillage, d'éducation et d'entraide pour les membres des forces armées, les anciens combattants et les membres de leur famille qui sont touchés par une blessure de stress opérationnel (BSO) résultant de la participation à des opérations militaires.
Familles : **831-3444** ou familypscwin@aol.com
Militaires et anciens combattants : **984-0878** ou peersupportwin@aol.com
Site web : www.osiss.ca
- **PUBLICATIONS**
www.moodsmag.com
www.schizophreniadigest.ca
www.mentalhealthrecovery.com ■

Obtenir de l'aide

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez un problème de santé mentale, il est important d'obtenir de l'aide sans tarder. Il est bon de voir un médecin pour faire évaluer votre santé générale et éliminer la possibilité de toute maladie physique sous-jacente. Soyez très précis et complet dans votre description de ce que vous vivez pour que le médecin puisse vous proposer le meilleur traitement possible.

Si vous n'avez pas de médecin de famille et devez trouver un omnipraticien qui accepte de nouveaux patients, appelez le Programme d'orientation vers les médecins de famille au **786-7111** ou l'Ordre des médecins et chirurgiens du Manitoba au **774-4344**.

Votre médecin pourra vous prescrire un traitement ou vous envoyer à un psychiatre, à un omnipraticien qui a une formation spécialisée en psychiatrie ou à un autre professionnel de la santé mentale.

Il se peut que votre plan de traitement fasse appel à d'autres professionnels, tels qu'infirmières psychiatriques, travailleurs sociaux, travailleurs des services communautaires de santé mentale, ergothérapeutes et psychologues.

Office régional de la santé de Winnipeg (ORSW)

POUR OBTENIR n'importe lequel des services communautaires de santé mentale suivants fournis par l'ORSW aux adultes souffrant de problèmes de santé mentale, appelez l'ACCUEIL CENTRALISÉ au **940-2655**.

Services communautaires de santé mentale pour adultes

Programme communautaire de santé mentale :
Services de gestion de cas clinique et de soutien dans les 12 zones communautaires de Winnipeg.

Services de logement du programme de santé mentale de l'ORSW
189, rue Evanson
Une recommandation d'un travailleur des services communautaires de santé mentale est nécessaire.

Programme de gestion de cas intensive (ICM)
Services de gestion de cas axés sur la réadaptation qui mettent l'accent sur l'acquisition d'aptitudes et de soutiens.

Programme de suivi intensif dans la communauté (PACT)
Services de traitement spécialisé, de réadaptation et de soutien fondés sur une approche de travail en équipe multidisciplinaire.

Cliniques de santé communautaires

Les cliniques communautaires offrent une gamme de services de santé :

ACCESS RIVER EAST*

975 Henderson Highway · **938-5000**

ACCESS TRANSCONA*

845, avenue Regent Ouest · **938-5555**

AIKINS STREET – COMMUNITY HEALTH CENTRE

601, rue Aikins · **940-2025**

HEALTH ACTION CENTRE

425, rue Elgin · **940-1626**

HOPE CENTRE HEALTH CARE INC.

240, rue Powers · **589-8354**

KLINIC COMMUNITY HEALTH CENTRE

870, avenue Portage · **784-4090**

MOUNT CARMEL CLINIC

886, rue Main · **582-2311**

NINE CIRCLES COMMUNITY HEALTH CENTRE*

705, avenue Broadway · **940-6000**

NOR'WEST CO-OP COMMUNITY HEALTH CENTRE, INC.

61, avenue Tyndall, bureau 103 · **940-2020**

PRIMARY CARE CLINIC (ORSW)*

1001, avenue Corydon · **940-2000**

SAUL SAIR HEALTH CENTRE – SILOAM MISSION

300, rue Princess · **943-0658**

WOMEN'S HEALTH CLINIC

419, avenue Graham, 3^e étage · **947-1517**

CENTRE YOVILLE*

845, rue Dakota, bureau 6 · **255-4840**

ABORIGINAL HEALTH AND WELLNESS CENTRE

181, avenue Higgins, bureau 215 · **925-3700**

CENTRE DE SANTÉ SAINT-BONIFACE*

409, avenue Taché, bureau D1048 · **235-3910** ■

* Des services sont offerts en français.



Services en cas de crise

Que veut-on dire par crise?

- Une période de difficulté ou de changement
- Une perturbation ou détérioration de votre mode de vie quotidien
- Une incapacité temporaire de faire face aux choses en utilisant vos moyens habituels de résolution de problème
- L'impression de perdre le contrôle

Que pouvez-vous faire si cela vous arrive ou arrive à quelqu'un que vous connaissez?

Communiquez avec n'importe lequel des services suivants

Ces services requièrent le consentement de la personne en crise.

OFFICE RÉGIONAL DE LA SANTÉ DE WINNIPEG (ORSW)*

Services mobiles d'intervention d'urgence
940-1781

Équipe multidisciplinaire spécialisée en intervention lors de crise, évaluation de la santé mentale et suivi de courte durée auprès d'adultes qui vivent une crise de santé mentale. Consultations et visites à domicile 24 heures par jour. Les personnes, les membres de la famille et les fournisseurs de services peuvent y faire appel.

UNITÉ DE STABILISATION (ORSW)*

755, avenue Portage · **940-3633**

Intervention de courte durée auprès d'adultes qui vivent une crise de santé mentale ou crise psychosociale.

SYSTÈME DE STABILISATION D'URGENCE DES JEUNES EN CRISE

949-4777 ou **1-888-383-2776**

OSBORNE HOUSE INC. · **942-3052**

Assistance téléphonique 24 heures par jour. Offre un milieu sûr et du soutien aux femmes qui sont maltraitées par leur partenaire, ainsi qu'à leurs enfants.

MAIN STREET PROJECT

75, rue Martha · **982-8245**

Services en cas de crise offerts 24 heures par jour, y compris hébergement, désintoxication, logement et counseling.

SERVICES D'URGENCE DE WINNIPEG

911

Votre appel sera acheminé au service d'urgence approprié, qui notera les détails de votre situation de crise.

KLINIC

786-8686 ou **1-888-322-3019**

Assistance téléphonique 24 heures par jour offrant counseling et intervention en cas de crise ou d'idées de suicide.

MANITOBA SUICIDE LINE

1-877-435-7170

Urgences des hôpitaux

CENTRE DES SCIENCES DE LA SANTÉ

Adultes : **787-3167**

Enfants : **787-2306**

HÔPITAL GÉNÉRAL GRACE · **837-0157**

HÔPITAL GÉNÉRAL SAINT-BONIFACE · **237-2260**

HÔPITAL GÉNÉRAL SEVEN OAKS · **632-3232**

HÔPITAL GÉNÉRAL VICTORIA · **477-3148**

HÔPITAL CONCORDIA · **661-7194**

CENTRE DE SANTÉ MISERICORDIA

Soins urgents – **788-8188**

Plusieurs hôpitaux ont des infirmières psychiatriques en fonction à l'urgence pendant une partie de la journée et de la soirée.

Renseignez-vous sur les horaires précis. ■

Trouver un conseiller

- Demandez à votre médecin de vous recommander un conseiller qualifié (une recommandation de votre médecin peut être exigée par le conseiller ou par votre régime d'assurance pour que vous soyez couvert).
- Regardez dans les Pages jaunes sous Counsellors.
- Votre employeur a peut-être un programme d'aide aux employés (PAE) qui offre des services de counseling confidentiels gratuits ou qui peut vous diriger vers des services de counseling.
- Vérifiez si votre assurance médicale privée couvre les services de counseling professionnel.
- Communiquez avec les associations professionnelles suivantes :
MANITOBA PSYCHOLOGICAL SOCIETY · www.mps.ca
MANITOBA ASSOCIATION OF SOCIAL WORKERS/MANITOBA INSTITUTE OF REGISTERED SOCIAL WORKERS · 888-9477
ORDRE DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS PSYCHIATRIQUES DU MANITOBA · 888-4841
- Ou appelez un des organismes ci-dessous.

KLINIC COMMUNITY DROP-IN COUNSELLING SERVICES

Divers endroits : **784-4067**

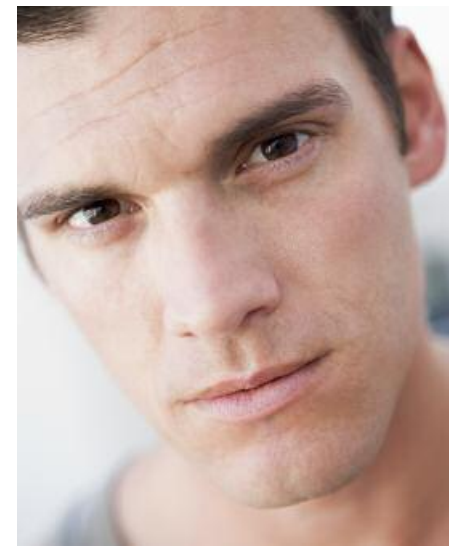
Des consultations sans rendez-vous sont offertes à deux endroits à Winnipeg. Appelez pour savoir où et quand, ou visitez www.klinic.mb.ca sous « Counseling Services ».

Les organismes de services sociaux suivants offrent des services de counseling peu chers ou gratuits.

- **CENTRE DE RENOUVEAU AULNEAU***
228, avenue Hamel · **987-7090**
- **AURORA FAMILY THERAPY CENTRE**
Université de Winnipeg · **786-9251**
- **CENTRE DE SANTÉ SAINT-BONIFACE***
409, avenue Taché, bureau D1048 · **235-3910**
- **CORNERSTONE COUNSELLING SERVICE**
1200, avenue Portage, bureau 302 · **663-0050**
- **ELIZABETH HILL COUNSELLING CENTRE**
321, avenue McDermot, bureau 301 · **956-6560**
- **ELIZABETH HILL MEN'S RESOURCE CENTRE**
321, avenue McDermot, bureau 301 · **956-9528**
- **EVOLVE (KLINIC COMMUNITY HEALTH CENTRE)**
870, avenue Portage · **784-4208**
(spécialisé en problèmes de violence familiale)
- **FORT GARRY WOMEN'S RESOURCE CENTRE**
1150-A, rue Waverley · **477-1123**
- **HOPE CENTRE HEALTH CARE**
240, rue Powers · **589-8354**
- **INDIAN FAMILY CENTRE**
470, avenue Selkirk · **586-8393**
- **JEWISH CHILD AND FAMILY SERVICE**
123, rue Doncaster, bureau C200 · **477-7430**
- **KLINIC COMMUNITY HEALTH CENTRE**
870, avenue Portage · **784-4090**
ACCUEIL POUR COUNSELING APRÈS UN TRAUMATISME · 784-4059
ACCUEIL POUR LE PROGRAMME EVOLVE · 784-4208
ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE 24 HEURES · 786-8686
- **MA MAWI WI CHI ITATA CENTRE**
94, rue McGregor · **925-0300**
- **MOUNT CARMEL CLINIC**
886, rue Main · **582-2311**
- **NOR'WEST CO-OP COMMUNITY HEALTH CENTRE**
61, avenue Tyndall, bureau 103 · **940-2020**
- **NORTH END WOMEN'S CENTRE**
394, avenue Selkirk · **589-7347**
- **PLURI-ELLES***
570, rue Des Meurons · **233-1735 (pour familles francophones)**
- **PSYCHOLOGICAL SERVICE CENTRE**
Université du Manitoba · **474-9222**
- **RECOVERY OF HOPE**
309, rue Hargrave, bureau 300 · **477-4673**
Sans frais **1-866-493-6202**
- **CENTRE RENAISSANCE CENTRE***
844 Autumnwood Drive · **256-6750**
- **THE FAMILY CENTRE OF WINNIPEG**
Portage Place, 4^e étage · **947-1401**
- **THE LAUREL CENTRE**
104 Roslyn Road · **783-5460**
- **WOMEN'S HEALTH CLINIC**
419, avenue Graham, 3^e étage · **947-1517**
- **CENTRE YOVILLE***
33, rue Marion · **233-0262**
845, rue Dakota, bureau 6 · **255-4840**

Services d'entraide

- **SENECA HOUSE · 231-0217**
24 heures par jour, 7 jours par semaine. Foyer d'hébergement pour adultes souffrant de problèmes de santé mentale. Offre des soins de répit et de l'entraide. Appelez d'abord pour vous assurer qu'il y a de la place et que le service vous convient. Des références sont exigées pour un premier séjour.
- **ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE SENECA · 942-9276**
(tous les jours, de 7 h à 23 h) ■



Dépendances

- **FONDATION MANITOBAINE DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES**
Programmes de traitement en établissement et dans la collectivité. Programmes de prévention et d'éducation pour les adultes et pour les jeunes, programmes pour joueurs compulsifs, dans toute la province
1031, avenue Portage · **944-6200**
- **ADDICTIONS RECOVERY INC.**
Logement avec soutien pour les hommes qui se rétablissent d'une dépendance · **586-2550**
- **BEHAVIOURAL HEALTH FOUNDATION**
Traitement en établissement
35, avenue de la Digue, St. Norbert · **269-3430**
- **ESTHER HOUSE**
Logement de deuxième étape pour les femmes qui se rétablissent d'une dépendance · **582-4043**
- **LAUREL CENTRE**
Counseling pour femmes qui ont été victimes d'abus sexuel pendant l'enfance et qui ont une dépendance.
104 Roslyn Road · **783-5460**
- **MAIN STREET PROJECT INC.**
Centre de désintoxication (non médical)
Refuge d'urgence
75, rue Martha · **982-8245**
- **NATIVE ADDICTIONS COUNCIL OF MANITOBA**
Traitement en établissement, programmes fondés sur la culture autochtone.
160, rue Salter · **586-8395**
- **SERVICE D'ACCUEIL CENTRALISÉ POUR LES JEUNES SOUFFRANT DE DÉPENDANCES**
1-877-710-3999 – pour toute la province
- **PROGRAMME ANCHORAGE DE L'ARMÉE DU SALUT**
Traitement en établissement pour adultes.
180, avenue Henry · **946-9401**
- **TAMARACK REHAB INC. · 772-9836**
Accueil · **775-1328**
Traitement de deuxième étape en établissement pour adultes souffrant de dépendances.
60, rue Balmoral
- **ALCOOLIKES ANONYMES MANITOBA**
323, avenue Portage, bureau 208 · **942-0126**
Sans frais **1-877-942-0126**
Les membres échangent leurs expériences et se donnent mutuellement force et espoir pour guérir de l'alcoolisme.
- **AL-ANON/ALATEEN CENTRAL SERVICES MANITOBA**
2621, avenue Portage, bureau 107 · **943-6051**
Groupe d'entraide pour les personnes qui s'inquiètent de la consommation d'alcool d'un membre de leur famille ou d'un ami.
- **COCAINE ANONYMOUS · 936-0000**
- **NARCOTICS ANONYMOUS · 981-1730**
- **GAMBLERS ANONYMOUS (joueurs compulsifs) · 582-4823**
- **FAMILIES ANONYMOUS · 237-0336**
Groupe de soutien pour les adultes qui sont inquiets de la consommation ou consommation abusive d'alcool ou de drogues par un de leurs proches. ■

Counseling ou thérapie

Outre le traitement médical, le counseling professionnel ou psychothérapie est souvent bénéfique dans le traitement de problèmes de santé mentale ou maladies mentales. Le counseling peut aider à plusieurs égards, entre autres :

- stratégies efficaces pour faire face à la vie quotidienne
- relations et communications familiales
- modification des raisonnements négatifs
- perte et deuil
- sévices, négligence ou traumatismes subis pendant l'enfance
- planification en cas de crise
- saine gestion des émotions
- résolution de problème
- renforcement de la conscience de soi et de l'estime de soi
- acquisition de nouvelles aptitudes

Le counseling peut avoir différentes optiques ou s'attaquer à des problèmes précis. Il peut utiliser une approche féministe ou religieuse, par exemple. Il peut se concentrer sur un problème particulier, tel que la violence familiale ou les sévices subis pendant l'enfance, ou s'adresser spécifiquement aux hommes. Au moment de choisir un conseiller ou un service de counseling, posez des questions sur leur approche et leur spécialisation pour vous assurer qu'elles conviennent à vos valeurs, vos croyances et vos besoins.



Les membres de la famille et amis qui comprennent bien la maladie, le traitement et le choix de ressources sont mieux équipés pour offrir du soutien.

Aide pour la famille

La famille peut jouer un rôle inestimable dans le soutien d'un de ses membres qui souffre d'un problème de santé mentale. Avoir un membre de la famille atteint d'une maladie mentale est stressant. En plus de devoir faire face aux questions pratiques de la vie quotidienne, la famille peut ressentir beaucoup de culpabilité, de crainte, de tristesse, d'anxiété, de doute personnel et d'incertitude. Soutien et encouragement sont ce qui est le plus bénéfique pour la personne atteinte d'une maladie mentale. Les membres de la famille et amis qui comprennent bien la maladie et les traitements possibles sont mieux équipés pour offrir du soutien. Chaque membre de la famille peut réagir différemment à la situation. La personne qui est aux prises avec une maladie mentale doit toujours être traitée avec dignité et respect.

De nombreuses organisations d'entraide offrent de l'information et du soutien aux familles.

Voici quelques CONSEILS pour la famille :

- **CONSEIL** Renseignez-vous sur les ressources en santé mentale offertes dans la collectivité.
- **CONSEIL** Tenez un journal dans lequel vous notez tout ce qui arrive; cela peut vous aider à voir la régularité de certains comportements, etc.
- **CONSEIL** Faites une liste des questions que vous pourriez vouloir poser au médecin.
- **CONSEIL** Renseignez-vous sur la maladie et le traitement.
- **CONSEIL** Proposez des choix à la personne, comme « Est-ce que tu veux que j'aie à l'hôpital avec toi ou aimerais-tu mieux que (nom d'un ami) y aille avec toi? »
- **CONSEIL** Ayez un plan pour savoir quoi faire en cas de crise, comme qui appeler, quels services sont offerts, qui peut aider la personne et la famille pendant une crise.
- **CONSEIL** Prenez soin de vous-même : continuez d'avoir des intérêts extérieurs, demandez le soutien d'autres personnes, consultez un conseiller si nécessaire.

Les organismes suivants offrent des services spécialisés aux familles qui font face à une maladie mentale.

- **THÉRAPIE FAMILIALE À L'HÔPITAL SAINT-BONIFACE**
Il faut la recommandation d'un médecin · **237-2606**

Des services de thérapie familiale sont aussi offerts par :

- **AURORA FAMILY THERAPY CENTRE · 786-9251**
- **THE FAMILY CENTRE OF WINNIPEG · 947-1401**
- **ELIZABETH HILL COUNSELLING CENTRE · 956-6562**
- **NEW DIRECTIONS FOR CHILDREN, YOUTH AND FAMILIES · 786-7051 poste 262**

Thérapie familiale pour les familles qui ont des enfants de moins de 18 ans.

- **CENTRE DE RENOUVEAU AULNEAU* · 987-7090**

Voir aussi la liste sous Counseling ou thérapie à la page 3.

Groupes d'éducation et de soutien

ÉDUCATION EN SANTÉ MENTALE POUR LA FAMILLE

Est-ce qu'un membre de votre famille souffre d'une maladie mentale? Vous demandez-vous comment soutenir votre personne chère? Voulez-vous savoir comment vous aider vous-même, en tant que membre de la famille? L'ACSM de la région de Winnipeg offre maintenant un cours de huit semaines pour la famille et les amis. Appelez au **982-6100** ou visitez www.cmhawpg.mb.ca

« **NAME THAT FEELING SUPPORT GROUP** » est un groupe de soutien pour les enfants qui vivent dans une famille dont un membre a une maladie mentale (quelle qu'elle soit). Ce groupe de soutien de 7 semaines donne aux enfants de 7 ans et plus la possibilité de parler de leurs besoins et de leurs sentiments à cet égard. Rendez-vous individuels sur demande. **786-1616**
Manitoba Schizophrenia Society

MANITOBA SCHIZOPHRENIA SOCIETY FAMILY PEER SUPPORT GROUP – Groupe de soutien animé par les participants. Le quatrième jeudi du mois de 19 h à 21 h. Appelez la Manitoba Schizophrenia Society au **786-1616**

STRENGTHENING FAMILIES TOGETHER – Programme d'éducation de 4 séances pour les membres de la famille et amis de personnes souffrant d'une psychose. Appelez la Manitoba Schizophrenia Society au **786-1616**

EIGHT STAGES OF HEALING – Programme de dix semaines pour la famille et les amis de personnes souffrant d'une maladie mentale ou d'un trouble concomitant. Appelez la Manitoba Schizophrenia Society au **786-1616**

FAMILY AND FRIENDS est un groupe de soutien parrainé par la Mood Disorders Association of Manitoba (troubles de l'humeur). Il se réunit une fois par semaine, le mercredi soir, de 19 h à 21 h au 4, rue Fort, bureau 100. **786-0987**

MANITOBA FIRST-EPISEODE PSYCHOSIS FAMILY SUPPORT GROUP
Les familles de jeunes qui ont eu un premier épisode de psychose se rencontrent une fois par mois pour échanger, apprendre, se soutenir mutuellement et revendiquer. Appelez Sharon au **204-276-2899** ou Christine au **475-8381**

CONTINUITY CARE INC.

Offre aide et soutien à la famille pour assurer un avenir plus sûr et plus stable au membre de la famille qui a un handicap. **779-1679**
www.continuitycare.ca

S.P.E.A.K. Suicide Prevention Education Awareness Knowledge
Groupe de soutien et d'éducation centré sur la famille. **831-3610**
www.speak-out.ca

* Des services sont offerts en français.

Thérapies non conventionnelles ou complémentaires

Vous songez peut-être à avoir recours à une thérapie non conventionnelle ou complémentaire. Il est important d'en parler avec votre médecin pour qu'il puisse déterminer si la thérapie interférera avec votre traitement médical.

Il pourrait être utile de poser les questions suivantes quand vous explorez les traitements non conventionnels :

- Comment le traitement fonctionne-t-il?
• Quel est le coût du traitement?
 - Combien de traitements faudra-t-il? À quelle fréquence?
 - Quelle formation les praticiens ont-ils?
- Est-ce qu'ils doivent s'inscrire auprès d'un organisme ou avoir un permis d'exercer?
• À quels résultats puis-je m'attendre?

VOICI QUELQUES ORGANISATIONS À QUI VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER POUR AVOIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS OU UNE RECOMMANDATION :

Manitoba Naturopathic Association
947-0381

Massage Therapy Association of Manitoba
927-7979 · www.mtam.mb.ca

Association canadienne de réflexologie
www.reflexologycanada.ca

Therapeutic Touch Network
489-7977 ou **452-1107**

Stress

18 conseils pour faire face au stress et à la tension

Le stress et la tension sont des réactions normales aux choses qui nous menacent. Ces menaces peuvent venir d'accidents, de difficultés financières ou de problèmes au travail ou dans la famille.

La façon dont nous réagissons à ces pressions est intimement liée à notre santé mentale, affective et physique.

Voici quelques suggestions qui vous mettront sur la bonne voie pour gérer le stress dans votre vie.

1. Reconnaissez vos symptômes de stress.
2. Examinez votre mode de vie et voyez ce que vous pouvez changer – au travail, dans votre famille ou dans votre emploi du temps.
3. Utilisez des techniques de relaxation – yoga, méditation, respiration profonde, massage.
4. Faites de l'exercice – l'activité physique est un des remèdes les plus efficaces qui soient contre le stress!
5. Gestion du temps – faites les tâches essentielles et déterminez la priorité des autres. Pensez aux personnes qui pourraient être touchées par vos décisions, comme votre famille et vos amis. Faites une liste; vous trouverez satisfaisant de rayer les tâches terminées!
6. Surveillez votre alimentation. L'alcool, la caféine, le sucre, le gras et le tabac nuisent tous à la capacité de notre corps de résister au stress. Une alimentation comportant des proportions équilibrées de fruits, de légumes, de grains entiers et d'aliments riches en protéines mais faibles en gras aide à avoir une santé optimale. Communiquez avec la section locale de la Fondation des maladies du cœur pour avoir de l'information sur une alimentation saine.
7. Veillez à vous reposer et à dormir suffisamment.
8. Parlez de d'autres personnes. Parlez de ce qui vous préoccupe à vos amis, à un conseiller professionnel, à un groupe de soutien ou à d'autres membres de votre famille.
9. Aidez les autres. Faire du bénévolat peut être un moyen efficace et satisfaisant de réduire votre stress.
10. Échappez-vous pendant quelque temps. Lisez un livre, regardez un film, jouez à un jeu, écoutez de la musique ou allez en vacances. Donnez-vous du temps juste pour vous.
11. Défoulez-vous par l'activité physique – travaillez votre jardin, commencez un projet ou faites votre ménage de printemps.
12. Cédez de temps en temps. Évitez les querelles autant que possible.
13. Faites une chose à la fois. N'entreprenez pas trop de choses en même temps.
14. N'essayez pas d'être parfait.
15. Restreignez vos critiques des autres.
16. Ne soyez pas trop compétitif.

17. Faites le premier pas pour être amical.

18. **AMUSEZ-VOUS!** Riez avec les gens que vous aimez!

Étirements antistress

Quand on est stressé, la tension s'accumule dans notre cou et notre mâchoire. Prenez une minute pour bouger doucement et lentement votre tête d'avant en arrière, d'un côté et de l'autre, et dans un cercle complet. Pour votre mâchoire, ouvrez grand la bouche et bougez lentement votre mâchoire d'un côté et de l'autre, et d'avant en arrière. (NOTE : Si vous ressentez de la douleur ou si vous avez déjà eu une blessure au dos, au cou ou à la mâchoire, vérifiez d'abord auprès de votre médecin.)

Fixez-vous un but SMART (et atteignez-le!)

Avoir des buts irréalistes qui ne semblent jamais être atteints ajoute au stress. Essayez de vous fixer un but cette semaine en suivant la méthode SMART :

Spécifique – Choisissez un but modeste et écrivez-le.

Mesurable – Pouvez-vous le compter ou le cocher sur une liste?

Atteignable – Est-il réaliste? Sinon, visez quelque chose de moins ambitieux.

Récompense – Récompensez-vous après l'avoir atteint.

Temps – Fixez une date précise, réaliste pour laquelle vous finirez ou réaliserez votre but.

Pause comédie – Mieux vaut en rire

Réservez-vous du temps pour rire, le mécanisme antistress naturel de votre corps. Louez la vidéo de votre comédie préférée. Enregistrez une émission de télé qui vous fait toujours rire et ayez-la en réserve pour les urgences stress. Allez à la bibliothèque et empruntez un livre drôle. Lisez les bandes dessinées dans le journal. Ou appelez la personne la plus drôle que vous connaissiez!

Réduction du stress par la pleine conscience

Des cours sont maintenant offerts par le bureau de la région de Winnipeg de l'ACSM. Appelez au **982-6100** ou visitez www.cmhawpg.mb.ca/mbsr.htm pour avoir plus de renseignements.

Pauses de marche

Fuyez votre stress en marchant au lieu de vous asseoir devant une autre tasse de caféine productrice de stress à votre pause café, votre heure de dîner ou à la maison... Allez faire une promenade qui vous détendra et vous donnera de l'énergie. Si vous n'aimez pas marcher seul, essayez de former un groupe de marche avec deux ou trois de vos collègues de travail ou de vos amis.

Pour plus de renseignements sur les ateliers de gestion du stress, consultez www.localcourses.com.

Source : site web de l'Association canadienne pour la santé mentale



Logement

Avoir un endroit sûr, confortable et abordable où vivre est très important pour notre bien-être affectif. Trouver le bon type de logement de qualité à un prix qui convient à votre budget peut être difficile. Voici quelques ressources de logement dont vous n'avez peut-être pas entendu parler.

Logements sociaux* : Tous les immeubles sont gérés par le Bureau de logement du Manitoba (BLM) et appartiennent au gouvernement du Manitoba. On y trouve des logements pour les personnes âgées, pour les familles et pour les célibataires de moins de 55 ans. Le loyer est basé sur 25 % du revenu mensuel brut ou sur le montant alloué au logement pour les personnes qui touchent l'aide sociale. **945-7319**

Coopératives de logement : Chaque membre a un vote pour participer à la gestion de la coopérative. Les personnes qui sont incapables de payer les frais de logement peuvent avoir droit à des subsides. Pour une liste des coopératives, consultez l'annuaire des pages jaunes sous Housing Cooperatives et Rental.

Marché privé : Ce type de logement n'est pas géré par le gouvernement. Les logements appartiennent à des personnes ou des entreprises qui les exploitent dans un but lucratif, en respectant les dispositions de la *Loi sur la location à usage d'habitation du Manitoba*.

Pour avoir des renseignements sur vos droits et vos responsabilités de locataire, ou de l'aide si vous avez des difficultés avec votre propriétaire, appelez la Direction de la location à usage d'habitation (organisme du gouvernement provincial qui aide les locataires et les propriétaires). **945-2476**, 254, rue Edmonton, bureau 302, Winnipeg.

Logements sans but lucratif : Diverses organisations de logement sans but lucratif ont aménagé des logements abordables pour les personnes à revenu faible ou moyen.

WINNIPEG HOUSING REHABILITATION CORP. (WHRC)
949-2880 · www.whrc.ca

DAKOTA OJIBWAY FIRST NATIONS HOUSING AUTHORITY INC.
988-5375

KINIEW HOUSING CORPORATION · **956-5093**

SAM MANAGEMENT · **942-0991**

MURDOCH MANAGEMENT · **982-2000**

NORTH END HOUSING PROJECT INC. · **589-4327** poste **227**
Possibilités abordables d'accession à la propriété

NORTH END COMMUNITY RENEWAL CORP. · **927-2333**
Initiatives de logement abordable.

SPENCE NEIGHBOURHOOD ASSOCIATION · **783-5000**
Initiative du quartier Spence axée sur l'accession à la propriété, la sécurité, l'amélioration de l'image du quartier et l'emploi.

NEW LIFE MINISTRIES · **775-4929**
Logements locatifs abordables.

Programmes et services de logement des organismes de santé mentale à Winnipeg

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE,
RÉGION DE WINNIPEG – SERVICE DE RÉADAPTATION ET DE
RÉTABLISSEMENT · **982-6100**
432, avenue Ellice, Winnipeg, MB R3B 1Y4
Voir la section Rétablissement et autonomisation (p. 7) pour une description détaillée.

FRIENDS HOUSING INC. · **953-1160**
890 Sturgeon Road, bureau 100, Winnipeg, MB
Logements abordables avec services de soutien pour les personnes qui ont des antécédents de maladie psychique et pour les jeunes familles à faible revenu.

ÉTABLISSEMENTS DE SOINS SPÉCIAUX DE L'ORSW
Demandes de renseignements : **940-1681**
Il s'agit de foyers de groupes autorisés qui offrent des soins aux adultes souffrant d'une maladie psychique diagnostiquée qui ne sont pas capables de se débrouiller seuls. L'accès à ces établissements se fait par demande d'admission volontaire, en s'adressant aux Services communautaires de santé mentale. Supervision 24 heures sur 24.

SARA RIEL Programme de réadaptation communautaire · **237-9263**
210, rue Kenny, Winnipeg, MB
Programme de réadaptation en établissement offrant du soutien pour aider les personnes à réintégrer la vie en société.

ARMÉE DU SALUT – THE HAVEN · **946-9404**
Services de santé mentale
72, rue Martha, 3^e étage, Winnipeg, MB
Établissement de soins autorisé offrant un foyer de groupe aux hommes de 18 à 60 ans qui ont une maladie mentale.

NEW JOURNEY HOUSING* · **942-2238**
312, avenue Portage, bureau 393, 3^e étage, Portage Place Mall
Centre de ressources de logement pour les nouveaux arrivants. New Journey Housing est une organisation sans but lucratif établie pour offrir aide et formation aux nouveaux arrivants pendant qu'ils cherchent un logement acceptable et abordable.

Médicaments

Les médicaments peuvent être un élément du plan de traitement des personnes qui ont une maladie mentale. Ils peuvent atténuer les symptômes aigus et prévenir la rechute de la schizophrénie et des troubles de l'humeur. Ceci dit, les médicaments ne guérissent pas la maladie mentale; ils ne font que la maîtriser. Les médicaments ont des inconvénients : effets secondaires, coût et le temps qu'il faut avant qu'ils fassent effet. Vous devrez donc peut-être essayer plusieurs différents médicaments et modifier la dose plusieurs fois avant de trouver la combinaison qui vous convient.

Les renseignements qui suivent ne sont qu'un guide général de la grande variété de médicaments offerts. Il est important de parler à votre médecin ou fournisseur de soins de santé et à votre pharmacien de tous vos médicaments, y compris tous ceux que vous prenez pour d'autres troubles. Posez les questions suivantes à votre médecin ou fournisseur de soins de santé :

1. Quel est le nom du médicament?
2. Qu'est-ce qu'il est censé traiter?
3. Quels sont les risques et les avantages?
4. Y a-t-il des aliments ou d'autres médicaments, y compris des médicaments en vente libre, que je dois éviter?

Essayez d'aller chez le même pharmacien pour tous vos médicaments. Si vous ressentez des effets secondaires d'un médicament ou si vous avez une allergie à un médicament, parlez-en à votre médecin et à votre pharmacien. N'arrêtez pas de prendre vos médicaments et ne changez pas votre dose sans en parler d'abord à votre médecin.

Au Manitoba, votre pharmacien est obligé de vous conseiller à propos de vos médicaments. Posez-lui des questions pour avoir plus d'information sur vos médicaments. Rappelez-vous que consommer de l'alcool quand vous prenez des médicaments, quels qu'ils soient, peut être dangereux.

Médicaments antipsychotiques

Aussi connus sous le nom de médicaments neuroleptiques ou tranquillisants majeurs, les médicaments antipsychotiques sont utilisés pour traiter les maladies psychotiques aiguës, particulièrement la schizophrénie et la manie, et pour prévenir la récurrence de la schizophrénie.

EFFETS SECONDAIRES : somnolence, étourdissements, bouche sèche, problèmes de mouvement et raideurs musculaires. Ils peuvent provoquer la dyskinésie tardive, c'est-à-dire des mouvements involontaires, quand ils sont utilisés pendant de longues périodes. Il est possible de gérer les effets secondaires en changeant de médicament, en modifiant la dose ou en prenant des médicaments qui contrent les effets secondaires associés aux mouvements, tels que la bengtropine, la procyclidine ou le trihexyphénidyle.

Antidépresseurs

Les antidépresseurs sont utilisés pour traiter et maîtriser la dépression.

EFFETS SECONDAIRES : bouche sèche, vision trouble, difficulté à uriner, constipation, sédation et étourdissements. Il faut plusieurs semaines avant que ces médicaments fassent pleinement effet. Les personnes âgées doivent prendre garde quand elles prennent des antidépresseurs.

Thymorégulateurs

Ces médicaments sont utilisés pour traiter les personnes qui sont en état d'excitation fébrile et de stress affectif, par exemple de manie aiguë. Le lithium est le plus courant. Ils peuvent prendre plusieurs semaines avant de faire effet.

EFFETS SECONDAIRES : léthargie, tremblements, nausée, diarrhée, urination fréquente et problèmes de fonctionnement mental. Des prises de sang régulières sont nécessaires. La carbamazépine, l'acide valproïque, le topimarat et certains autres anticonvulsifs sont parfois utilisés comme thymorégulateurs et peuvent avoir moins d'effets secondaires pour certaines personnes.

Médicaments anxiolytiques

Aussi connus sous le nom de tranquillisants, calmants ou sédatifs, les médicaments anxiolytiques sont utilisés pour alléger le malaise causé par l'anxiété.

EFFETS SECONDAIRES : sédation, léthargie, dépression, difficulté à se concentrer et problèmes de mémoire. Ils peuvent créer une dépendance s'ils sont utilisés pendant de longues périodes.

Refuges d'urgence

MAIN STREET PROJECT · **982-8245**

75, rue Martha – Ouvert 24 heures par jour. Refuge d'urgence pour hommes et femmes qui offre un logement d'urgence pour une nuit ou un hébergement collectif à court terme.

SILOAM MISSION – HANNAH'S PLACE EMERGENCY SHELTER · **943-1748**

300, rue Princess
Accueil tous les jours à 9 h

OSBORNE HOUSE · **942-3052**

Hébergement d'urgence de courte durée pour les femmes victimes de violence conjugale.

IKWE-WIDDIJITIWIN · **987-2780** ou **1-800-362-3344**

Offre un refuge, du soutien et du counseling aux femmes victimes de violence affective, physique ou sexuelle aux mains de leur partenaire intime.

ARMÉE DU SALUT – SERVICES AUX FEMMES · **946-9402**

180, avenue Henry
Hébergement de courte et de longue durée pour les femmes, y compris les femmes qui ont des enfants de moins de 12 ans.

ARMÉE DU SALUT – SERVICES AUX HOMMES · **946-9402**

180, avenue Henry
Hébergement de courte et de longue durée pour les hommes. 24 heures par jour. ■

ANTIPSYCHOTIQUES

Risperidone	Risperdal™, divers génériques
Halopéridol	Haldol™, divers génériques
Clozapine	Clozaril™, divers génériques
Loxapine	Loxapac™, divers génériques
Pimozide	Orap™, divers génériques
Chlorpromazine	divers génériques
Méthotréméprazine	Nozinan™, divers génériques
Fluphénazine	Moditen™, Modecate™, divers génériques
Perphénazine	divers génériques
Thiopropérazine	Majeptil™
Trifluopérazine	divers génériques
Thioridazine	divers génériques
Olanzapine	Zyprexa™, divers génériques
Flupentixol	Fluanxol™
Quétiapine	Seroquel™, divers génériques
Thiothixène	Navane™
Zuclophenthoxol	Clopixol™
Palipéridone	Invega™
Pipotiazine	Piportil™

ANTIDÉPRESSEURS

IMAO (inhibiteurs de la monoamine oxydase)

Phénelzine	Nardil™
Tranylcypromine	Parnate™
Moclobémide	Manerix™, divers génériques

Tricycliques

Amitriptyline	divers génériques
Clomipramine	divers génériques
Désipramine	divers génériques
Doxépine	divers génériques
Imipramine	divers génériques
Maprotiline	divers génériques
Nortriptyline	divers génériques
Trimipramine	divers génériques

ISRS (inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine)

Citalopram	Celexa™, divers génériques
Escitalopram	Cipralax™
Fluoxétine	Prozac™, divers génériques
Fluvoxamine	Luvox™, divers génériques
Paroxétine	Paxil™, divers génériques
Sertraline	Zoloft™, divers génériques

Divers

Bupropion	Wellbutrin™, divers génériques
Duloxétine	Cymbalta™
L-tryptophane	divers génériques
Mirtazapine	Remeron™, divers génériques
Trazodone	divers génériques
Venlafaxine	Effexor™, divers génériques

ANXIOLYTIQUES

Alprazolam	Xanax™, divers génériques
Bromazépam	Lectopam™, divers génériques
Buspirone	Buspar™, divers génériques
Clorazépaté	divers génériques
Chlordiazépoxyde	divers génériques
Diazépam	divers génériques
Eszopiclone	Lunesta™
Flurazépam	divers génériques
Lorazépam	divers génériques
Midazolam	divers génériques
Nitrazépam	Mogadon™, divers génériques
Oxazépam	Serax™, divers génériques
Témazépam	Restoril™, divers génériques
Triazolam	Halcion™, divers génériques
Zaléplon	Starnoc™
Zolpidem	Ambien™
Zopiclone	Imovane™, divers génériques

REMÈDES À BASE DE PLANTES MÉDICINALES OU NATURELS

Si vous songez à prendre un remède à base de plantes médicinales ou naturel, dites-le à votre médecin ou votre pharmacien. Ils pourront vous donner de l'information et vous dire si ce remède est indiqué pour vous ou s'il interférera avec les autres médicaments que vous prenez. Si vous avez un problème avec le remède, ils pourront peut-être vous aider à le régler.

RENSEIGNEMENTS TÉLÉPHONIQUES

(MILE – Medical Information Line for Everyone) – Pour avoir de bons conseils et réponse à vos questions et préoccupations au sujet des médicaments. Renseignements éducatifs sur l'usage thérapeutique des médicaments, les réactions indésirables aux médicaments, les effets secondaires notables, l'usage abusif de médicaments et les interactions entre médicaments. **474-6493** ou **1-800-432-1960**, poste **6493** ■

Parlez à votre pharmacien pour avoir plus de renseignements sur vos médicaments. Il est là pour vous aider!

Aide au revenu

Aide à l'emploi et au revenu à Winnipeg

Après une évaluation des besoins, ce service verse une aide financière aux familles monoparentales, aux personnes handicapées, et aux particuliers et familles sans emploi pour qu'ils puissent subvenir à leurs besoins de base. Le service offre aussi des formations et des soutiens à l'emploi pour aider les participants à devenir financièrement autonomes en travaillant.

Services à la famille et Consommation a décentralisé les services aux prestataires d'aide au revenu, à l'exception des services d'aide générale aux clients sans enfants.

Les services aux personnes handicapées, aux parents uniques et aux prestataires d'aide générale qui ont des enfants sont offerts de façon décentralisée par les bureaux des zones communautaires de Winnipeg. Chacun de ces bureaux fournit une gamme complète de services d'aide au revenu, allant de l'accueil à la gestion de cas.

Les bureaux sont :

RIVER EAST / TRANSCONA
Access River East · **938-5100**
975 Henderson Highway
Access Transcona – 938-5555
845, avenue Regent Ouest

ST. JAMES ASSINIBOIA / ASSINIBOINE SOUTH
2015, avenue Portage, bureau 2 · **940-2040**
3401, boulevard Roblin · **940-1950**

RIVER HEIGHTS / FORT GARRY
677, rue Stafford, unité 6 · **938-5500**

SAINT-BONIFACE / SAINT-VITAL
614, rue Des Meurons, bureau 100
· **945-8040**
128A, avenue Market · **948-4196**

CENTRE-VILLE EST / OUEST / RUE MAIN
111, rue Rorie, bureau 2 · **948-4001**
391, avenue York, bureau 265A · **948-4406**
896, rue Main · **948-4306**

POINT DOUGLAS
111, rue Rorie, bureau 2A · **948-4001**

SEVEN OAKS / INKSTER
1050, avenue Leila, unité 3 · **938-5600**
128B, avenue Market · **943-4056**

SERVICES CENTRALISÉS D'AIDE GÉNÉRALE
111, rue Rorie, bureau 1 · **948-4000**

URGENCES APRÈS LES HEURES DE BUREAU
· **945-0183**

www.gov.mb.ca/assistance/eia.html

COMMUNITY FINANCIAL COUNSELLING SERVICE · 989-1900

238, avenue Portage, 3^e étage
Service d'aide pour établir un budget, conseils en matière de crédit et service d'impôt sur le revenu, à un tarif basé sur les moyens du client. Renseignez les gens sur leurs droits individuels dans leurs rapports avec les services d'aide au revenu, et sur les politiques et procédures de ces services.

Community Financial Counselling Service
PROGRAMME POUR JOUEURS COMPULSIFS · 989-1905

COMMUNITY UNEMPLOYED HELP CENTRE
942-6556 · 275, avenue Broadway, bureau 501

Pour les problèmes d'assurance-emploi.

INJURED AND DISABLED WORKERS' CENTRE
586-8183 ou **1-800-550-2968**

Aide pour les demandes d'indemnisation des accidents de travail.

SEED WINNIPEG INC.

Offre une formation en gestion du budget familial et un programme d'épargne pour aider les personnes et familles à faible revenu à atteindre leurs buts financiers. Appelez au **927-9935** pour plus de renseignements.

La Loi sur la santé mentale du Manitoba

La *Loi sur la santé mentale* est une loi provinciale qui établit le cadre juridique selon lequel les personnes peuvent être évaluées et traitées dans l'unité psychiatrique d'un hôpital général, dans un hôpital psychiatrique ou dans une clinique de santé mentale. L'intention de la *Loi* est d'équilibrer le besoin et le droit d'une personne d'être traitée, le droit civique de la personne de ne pas être détenue arbitrairement et la nécessité pour la société d'empêcher les personnes qui ont une maladie mentale de se faire du mal et de faire du mal à d'autres personnes.

Voici les principaux points que les consommateurs devraient savoir :

1. Comment les gens sont-ils admis dans un établissement psychiatrique?

CURE VOLONTAIRE

Une personne peut demander à être admise en cure volontaire, à condition qu'un médecin soit d'avis que l'admission est indiquée. La vaste majorité des patients qui sont admis dans l'unité psychiatrique d'un hôpital sont admis en cure volontaire.

CURE OBLIGATOIRE

Tout médecin peut demander qu'une personne subisse une évaluation psychiatrique s'il estime que cette personne souffre d'un trouble mental et qu'elle risque de s'infliger un dommage grave ou d'en infliger à une autre personne, ou que son état risque de se détériorer sérieusement si elle n'est pas gardée dans un établissement psychiatrique.

- Un agent de police peut, par ordonnance ou dans l'exercice de ses pouvoirs d'arrestation, amener une personne à un établissement psychiatrique pour qu'elle y subisse un examen.
- Un juge de paix peut délivrer une ordonnance demandant qu'une personne soit amenée à un établissement psychiatrique pour y subir un examen s'il reçoit une demande signée d'un citoyen à cet effet, avec preuve que la personne visée risque de se faire du mal ou d'en faire à d'autres.

Une personne ne peut toutefois être admise en cure obligatoire dans un établissement psychiatrique que si un psychiatre croit que :

- la personne souffre probablement d'un trouble mental;
- à cause du trouble mental ;
- la personne risque de s'infliger un dommage grave ou d'en infliger à une autre personne

OU

- l'état mental ou physique de la personne risque de se détériorer;

ET

- la personne a besoin d'un traitement qui ne peut raisonnablement être administré que dans un établissement psychiatrique;
- la personne refuse ou n'a pas la capacité d'accepter d'être admise en cure volontaire.

Un agent de police qui appréhende une personne en vue d'un examen médical obligatoire doit informer celle-ci de ce qui suit par écrit :

- où il l'emmène;
- la raison pour laquelle il l'emmène à un examen médical obligatoire;
- qu'elle a le droit d'appeler un avocat.

SORTIE DE L'ÉTABLISSEMENT

Une personne peut être gardée en cure obligatoire dans un établissement psychiatrique pendant 21 jours. Si elle n'est pas prête à recevoir son congé alors, le certificat peut être renouvelé pour 3 mois. Le psychiatre peut toutefois changer le statut du patient à celui d'un patient en cure volontaire si celui-ci ne satisfait plus aux conditions d'admission en cure obligatoire. Le patient doit être informé de tout changement de son statut.

2. Une personne peut-elle être obligée d'accepter des médicaments contre son gré?

Si une personne est considérée comme étant mentalement capable de décider de son traitement psychiatrique, elle a le droit de refuser ou d'accepter un médicament ou traitement. Une personne est considérée comme étant capable de décider de son traitement psychiatrique si elle a la capacité de comprendre la nature de la maladie pour laquelle le traitement est proposé, le traitement recommandé et les conséquences de donner ou de refuser son consentement.

Si la personne n'est pas mentalement capable, le psychiatre doit

obtenir le consentement d'un membre de la famille, du curateur, du mandataire ou du curateur public avant de donner un médicament.

3. Comment une personne peut-elle appeler des décisions sur sa cure obligatoire dans un établissement psychiatrique?

Il est possible d'obtenir un formulaire d'appel à la Commission d'examen au poste infirmier de chaque établissement psychiatrique.

La Commission d'examen est un comité indépendant de 3 personnes qui :

- peut examiner l'admission en cure obligatoire, la capacité mentale, le non-respect d'une directive en matière de soins de santé, la capacité de gérer des biens, la prolongation ou l'annulation d'un certificat d'autorisation;
- peut autoriser le traitement d'un patient qui n'est pas mentalement capable;
- peut autoriser le refus de communiquer le dossier clinique d'un patient à celui-ci. La Commission doit faire son examen dans les 21 jours qui suivent la date de la demande. La personne a le droit d'être représentée à l'examen par un avocat, un agent ou une autre personne de son choix. Une décision sera rendue 2 ou 3 jours après l'audience.

4. Est-ce qu'un patient en cure obligatoire peut sortir d'un établissement psychiatrique?

Un certificat d'autorisation est une entente écrite entre un patient et un médecin qui peut être délivré pour une période de six mois afin de permettre à un patient admis en cure obligatoire (qui répond à certains critères) de vivre à l'extérieur de l'établissement psychiatrique.

Le certificat contient des conditions précisant quand et où le patient doit se présenter pour son traitement. Une fois ce certificat délivré, le patient devient un patient en cure volontaire. Si le patient ne se présente pas pour son traitement comme convenu, le psychiatre peut demander à la police de ramener le patient à l'établissement psychiatrique.

5. Est-ce qu'une personne a le droit de voir son dossier de l'hôpital?

OUI. Une personne peut demander par écrit au directeur de l'établissement psychiatrique de voir son dossier clinique et d'en faire une copie. La personne doit donner son nom, son adresse, sa date de naissance et la date de l'hospitalisation. L'hôpital peut demander des frais d'administration et de photocopie. Il est important d'aviser le service des dossiers médicaux si la personne n'a pas les moyens de payer ces frais. La plupart des établissements accorderont une réduction ou une dispense des frais.

Dans les 7 jours qui suivent la demande écrite, le directeur médical peut ou consentir à la demande de voir le dossier (dans la plupart des cas) ou demander à la Commission d'examen l'autorisation de refuser la communication d'une partie ou de la totalité du dossier. Si le dossier contient des renseignements inexacts, on peut demander à ce qu'ils soient corrigés ou verser une déclaration de désaccord au dossier.

La Commission d'examen peut ordonner au directeur médical de communiquer le dossier clinique sauf si elle estime que cette communication :

- risque de nuire sérieusement au traitement ou au rétablissement de la personne OU
- risque de faire un tort grave, physique ou affectif, à une autre personne.

6. Si vous avez besoin de renseignements particuliers sur la Loi sur la santé mentale et vos droits, appelez :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Région de Winnipeg
432, avenue Ellice · **982-6100**

COMMISSION D'EXAMEN DES QUESTIONS LIÉES À LA SANTÉ MENTALE

500, avenue Portage, bureau 102 · **945-6050**

AIDE JURIDIQUE

294, avenue Portage, bureau 402 · **985-8500**

OMBUDSMAN DU MANITOBA*

500, avenue Portage, bureau 750 · **982-9130**

VOUS POUVEZ OBTENIR UN EXEMPLAIRE DE LA LOI SUR LA SANTÉ MENTALE DES PUBLICATIONS OFFICIELLES* · 945-3101 OU www.gov.mb.ca/healthyliving/mh/act.html ■

Emploi

Avoir un emploi intéressant nous donne un sentiment d'utilité et de l'indépendance.

Peut-être que votre emploi a été interrompu à cause d'un problème de santé mentale ou que vous n'avez pas encore eu la chance d'avoir un emploi utile.

Les programmes qui suivent offrent une variété de services aux personnes qui ont des problèmes de santé mentale, y compris conseils, préparation à l'emploi, évaluation professionnelle, préparation



du C.V., techniques d'entrevue, recherche d'emploi, observation au poste de travail, expériences de travail et soutien en milieu de travail.

• **BUILT NETWORK · 942-7459**

83, rue Garry, bureau 403, Winnipeg, R3C 4J9

• **CLUBHOUSE OF WINNIPEG INC. · 783-9400**

172, rue Sherbrook, Winnipeg, R3C 2B6

• **DORAY ENTERPRISES · 942-3675**

1270, avenue Notre Dame, 3^e étage, Winnipeg, R3E 0P3

• **SERVICE DE RÉADAPTATION ET DE RÉTABLISSEMENT, ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, RÉGION DE WINNIPEG · 982-6100**

432, avenue Ellice, Winnipeg, R3B 1Y4

Voir la section Rétablissement et autonomisation (p. 7) pour une description détaillée.

• **SAIR CENTRE OF LEARNING · 474-2303**

201, rue Scott, Winnipeg, R3C 2Z9

• **FORCE DE PLACEMENT PROFESSIONNEL DE SARA RIEL* · 237-9559**

210, rue Kenny, Winnipeg, R2H 2E4

• **S.S.C.O.P.E. INC. · 987-6300**

1000, avenue Notre Dame, bureau 5, Winnipeg, R3E 0M3

• **SERVICES À LA FAMILLE ET CONSOMMATION MANITOBA PROGRAMME DE RÉADAPTATION PROFESSIONNELLE* · 945-1335** ■

* Des services sont offerts en français.

Activités sociales

Prendre part à des activités intéressantes et avoir des amis est important. Cela nous donne quelque chose à quoi tenir et enrichit notre vie. Voici quelques conseils utiles pour trouver des activités et l'information dont vous avez besoin pour déterminer si une activité ou un club vous conviendra.

Trouver de l'information...

Les journaux de quartier (p. ex. le *Metro*, le *Times*) et la page « Winnipeg Neighbours » (publiée dans le *Winnipeg Free Press* tous les mercredis) sont de bonnes sources d'information sur les activités, groupes d'intérêts et clubs de loisirs à Winnipeg. Les groupes d'intérêts et clubs de loisirs sont toujours heureux d'accueillir de nouveaux membres et tout ce qu'il faut, c'est un intérêt pour le groupe et ses activités. D'autres bonnes sources de renseignements sur les types de clubs ou autres activités sont :

- Le guide de ressources communautaires *Contact* (que vous trouverez à la bibliothèque de votre quartier)
- L'annuaire des pages jaunes sous clubs, associations ou les divers sujets d'intérêt

Rétablissement et autonomisation

Tout le monde peut se rétablir. Le **rétablissement** est un processus. Se rétablir, pour les personnes qui ont une maladie mentale, veut dire pouvoir vivre une bonne vie même si elles doivent parfois faire face aux symptômes de leur maladie. Se rétablir veut dire ne pas être défini par votre maladie mentale; elle n'est qu'un aspect de ce que vous êtes. À mesure que les gens commencent à redécouvrir qui ils sont, et ce qu'ils ont à offrir, la maladie commence à moins dominer leur vie. Se rétablir veut dire recommencer à jouer un rôle utile dans la famille et dans la collectivité.

L'**autonomisation** relève de la justice sociale et désigne le processus par lequel les gens trouvent ou retrouvent le pouvoir et la maîtrise de leur propre vie qui sont nécessaires à la dignité et à l'autodétermination. C'est une transformation personnelle dans laquelle les personnes cessent d'être des victimes impuissantes et dépendantes pour devenir des citoyens capables qui savent s'affirmer.

L'autonomisation requiert d'avoir accès aux moyens d'assumer la responsabilité de notre propre vie et de notre propre bien-être. Les gens deviennent autonomes à mesure qu'ils assument leurs responsabilités. L'autonomisation signifie aussi avoir une voix. Être autonome veut dire avoir le droit de s'exprimer sans avoir besoin de la permission ou de l'approbation d'autrui.

Service de réadaptation et de rétablissement

Service de l'Association canadienne pour la santé mentale, région de Winnipeg. Nous travaillons en collaboration avec les personnes de 18 ans et plus qui ont un trouble mental diagnostiqué, y compris celles qui souffrent de troubles concomitants (toxicomanie ou jeu compulsif et trouble mental). Le service est fondé sur la conviction que les personnes qui ont un trouble mental peuvent se rétablir et se bâtir une vie de qualité. La réadaptation à laquelle nous travaillons avec les participants vise plus que simplement trouver un emploi, un logement, un ami ou une école. Elle cherche à aider la personne à commencer ou recommencer à jouer un rôle utile dans la vie, c'est-à-dire à avoir de la satisfaction et du succès comme employé, locataire, ami ou étudiant. Grâce à une approche par petits pas, le personnel aide les personnes à choisir un endroit où vivre, apprendre, travailler ou socialiser, parmi une vaste gamme de possibilités, en fonction de leurs préférences, aptitudes et intérêts personnels. Les participants se fixent des buts, déterminent la voie à suivre et travaillent à réaliser ces buts. Acquérir les bonnes aptitudes, ressources et aides est important pour que les personnes, quand elles commencent leur nouveau rôle, puissent avoir du succès et de la satisfaction et continuer dans ce rôle. Si vous voulez en savoir davantage sur notre service, appelez au **982-6100**.

Ateliers « Exploring the Journey of Recovery »

L'Association canadienne pour la santé mentale, région de Winnipeg, offre une variété d'ateliers fondés sur les concepts du rétablissement. Les participants commencent par un atelier introductif de 3 heures qui porte sur le rétablissement et le changement, ainsi que sur la santé et le bien-être en général. Cet atelier est suivi d'une séance de planification individuelle avec l'animateur de l'atelier. Pendant la séance de planification, la personne peut élaborer son propre plan de rétablissement. Le plan peut comprendre la participation à d'autres ateliers sur la santé, le bien-être et le rétablissement ou à d'autres activités liées au rétablissement. Les ateliers sont offerts deux fois par année, à l'automne et au printemps. Pour renseignements ou pour s'inscrire, appelez l'Association canadienne pour la santé mentale, région de Winnipeg, au **982-6100**.

Partnership for Consumer Empowerment

Programme de l'Association canadienne pour la santé mentale, division du Manitoba.

L'objet de ce programme est de renforcer les capacités du consommateur, d'accroître sa participation à la conception, la prestation et l'évaluation des systèmes, services et programmes de santé mentale et de mieux lui faire comprendre son rôle dans son rétablissement. Le programme est aussi un centre d'assistance et d'expertise technique pour les particuliers et les organisations de l'ensemble de la province.

953-2354 www.manitoba.cmha.ca

Artbeat Studios, Inc.

Studio d'art communautaire autogéré qui permet aux consommateurs de services de santé mentale de s'exprimer de manière créative en vue de favoriser leur rétablissement et leur autonomisation.

62, rue Albert, 4e étage • **943-5194**

www.artbeatstudio.ca ■

- Les tableaux d'affichage publics dans les bibliothèques
- Les centres commerciaux, épiceries et organisations communautaires

Nos amis, parents et connaissances ne se font généralement pas prier pour parler de leurs expériences et des activités sociales qu'ils connaissent.

Prendre contact...

Après avoir trouvé une activité ou un club qui vous intéresse, il y aura peut-être encore des renseignements que vous voudrez avoir ou dont vous aurez besoin avant de prendre une décision. Souvent un numéro de téléphone ou le nom d'une personne sont donnés. Voici quelques questions à poser :

- Y a-t-il des frais à payer pour participer à l'activité ou au groupe? Est-ce qu'il faut être membre?
- Quand et où prend place l'activité ou la rencontre? Est-ce qu'on peut s'y rendre en autobus? Qu'est-ce qui se passe durant l'activité?
- Qui participe à l'activité ou au club? (p. ex. hommes ou femmes ou groupe mixte, âge des participants, nombre de participants ou de membres)
- Faut-il des aptitudes particulières pour participer ou devenir membre?
- Comment les nouveaux participants sont-ils accueillis?

Partager le plaisir...

Aller à de nouveaux endroits ou rencontrer de nouvelles personnes n'est pas toujours facile et peut être stressant. Y aller avec un ami ou avvertir la personne-ressource de votre venue peut aider. Souvent, cette dernière guettera votre arrivée et elle vous présentera peut-être à d'autres. Il faut du temps pour faire connaissance et être à l'aise dans un nouveau milieu. Donnez-vous une chance, et donnez une chance à l'activité. Vous pourriez être agréablement surpris! ■



Droits

Les gens ont besoin de savoir leurs droits en tant que patients et consommateurs de services, et comment faire valoir ces droits quand il y a des problèmes. Il est important de savoir où adresser vos préoccupations et plaintes.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, RÉGION DE WINNIPEG

982-6100 • www.cmhawpg.mb.ca
 Consultant en droits.

INDEPENDENT LIVING RESOURCE CENTRE*

947-0194 • www.ilrc.mb.ca

Revendication, renseignements et ressources pour toutes les personnes handicapées.

COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE DU MANITOBA*

945-3007 • www.gov.mb.ca/hrc

Reçoit les plaintes de discrimination et harcèlement illicites, fait enquête et s'efforce de résoudre la situation.

COMMISSION D'EXAMEN DES QUESTIONS LIÉES À LA SANTÉ MENTALE • **788-6709**

Selon la *Loi sur la santé mentale*, les patients ont le droit d'appeler de certains aspects de leur admission ou de leur traitement dans un établissement psychiatrique.

OMBUDSMAN DU MANITOBA*

982-9130 ou **1-800-665-0531** • www.ombudsman.mb.ca

Bureau indépendant du gouvernement qui reçoit les demandes de renseignements et les plaintes de personnes qui estiment qu'elles ont été traitées injustement par un ministère ou un organisme du gouvernement provincial ou par une administration municipale, de même que des personnes qui ont des inquiétudes à propos de leurs demandes d'accès à l'information ou de la confidentialité de leurs renseignements personnels ou renseignements médicaux personnels.

LOI SUR LES RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX PERSONNELS*

(LRMP) • **788-6612** • www.gov.mb.ca/health/phia

Pour protéger votre droit à la vie privée, la LRMP établit les règles qui gèrent la collecte, l'utilisation et la communication de vos renseignements personnels par les dépositaires. Pour plus de renseignements sur la LRMP, communiquer avec Santé Manitoba.

OFFICE DE PROTECTION DES PERSONNES RECEVANT DES SOINS*

• **788-6366** ou **1-866-440-6366**

www.gov.mb.ca/health/protection/

Ce bureau reçoit les plaintes de mauvais traitements à l'endroit d'adultes recevant des soins dans un foyer de soins personnels, un hôpital ou tout autre établissement de santé désigné.

COMMISSION D'APPEL DES SERVICES SOCIAUX*

945-3003 ou **945-3005** • www.gov.mb.ca/fs/ssab/index.html

La Commission d'appel des services sociaux est une commission indépendante qui entend les appels des décisions sur l'aide à l'emploi et au revenu.

Les hôpitaux de Winnipeg ont des défenseurs ou représentants des patients qui peuvent donner suite aux plaintes sur les soins aux patients. Appelez le standard pour avoir le numéro. ■

Loisirs

Le département des services communautaires de la ville de Winnipeg*

propose une variété de programmes de loisirs et de sports partout à Winnipeg. Les personnes qui ont un handicap ou des besoins spéciaux sont encouragées à participer aux programmes ordinaires. Le département peut parfois leur offrir du soutien à cet égard, comme un auxiliaire de loisirs, ou une dispense de frais si des contraintes financières empêchent leur participation. Pour renseignements, appelez au **311**.

Vous trouverez des renseignements sur les programmes sur le site

www.winnipeg.ca/leisureonline ainsi que dans le *Guide loisirs*, que vous pouvez obtenir à divers endroits dans la ville.

SERVICES ADAPTÉS DE LA VILLE DE WINNIPEG*

Les personnes de tout âge qui ont des besoins spéciaux sont invitées et encouragées à participer à tous les programmes communautaires proposés dans le *Guide loisirs*. On s'efforcera d'adapter les programmes en fonction des besoins individuels afin de garantir à tous une bonne expérience récréative. Pour plus de renseignements sur les programmes, appelez au **311**.

YMCA-YWCA DE WINNIPEG

SUCCURSALE DU CENTRE-VILLE

301, rue Vaughan • **947-3044**

Il est possible d'obtenir une réduction des frais d'adhésion en allant en personne à la succursale du centre-ville et en demandant une rencontre pour aide à la cotisation.

WELLNESS INSTITUTE À L'HÔPITAL GÉNÉRAL SEVEN OAKS

1075, avenue Leila • **632-3900**

www.wellnessinstitute.ca Offre une variété de programmes de santé et de bien-être. ■

Acquisition d'aptitudes

YMCA-YWCA Learning and Leisure Centre

Ce programme pour les adultes qui ont un trouble psychique se concentre sur l'acquisition des aptitudes et soutiens nécessaires et souhaités pour vivre, travailler et jouer un rôle social dans la collectivité.

Le centre offre aussi un programme de loisirs avec soutien qui aide les membres à rencontrer d'autres personnes et à former de véritables amitiés. Lundi soir et vendredi après-midi. Appelez au **989-4194** pour aiguillage et renseignements.

Community Therapy Services Inc.

SOUTIEN ET CONSULTATION POUR VIE AUTONOME

Les ergothérapeutes de ce programme travaillent avec les adultes qui se remettent d'une grave maladie mentale et qui manquent d'expérience ou ont de la difficulté à maîtriser les aptitudes nécessaires à la vie autonome, comme la gestion d'un budget, la préparation des repas, l'entretien ménager, la vie en société, etc. Les thérapeutes font une évaluation fonctionnelle et aident les personnes à devenir autonomes en les aidant à acquérir des aptitudes ou à obtenir du soutien pour mieux réussir à vivre en société. Les thérapeutes peuvent aussi aider les personnes qui ont des limitations physiques à devenir plus indépendantes en déterminant l'équipement dont elles ont besoin, les adaptations à faire à la maison et autres interventions.

Appelez au **949-0533** pour obtenir de l'information ou accès aux services.

En santé... ensemble

Un programme pour mieux vivre avec une maladie chronique. En santé... ensemble (*Get Better Together*) est un programme gratuit de six semaines conçu pour vous aider à prendre en main votre santé et à être mieux en mesure de : gérer votre douleur, commencer un programme d'exercice, bien manger pour bien vivre, utiliser efficacement les médicaments, surmonter la fatigue et les sentiments de frustration, avoir plus d'énergie, résoudre les problèmes et atteindre vos buts personnels, parler à votre médecin et faire des choix. Appelez au **632-3297** pour vous inscrire. Pour plus de renseignements, visitez www.wellnessinstitute.ca. ■

Sites web

- Agence de la santé publique du Canada
www.publichealth.gc.ca
- Anxiety Disorders Association of Manitoba
www.adam.mb.ca
- Association canadienne pour la santé mentale
BUREAU NATIONAL · www.cmha.ca
DIVISION DU MANITOBA · www.manitoba.cmha.ca
RÉGION DE WINNIPEG · www.cmhawpg.mb.ca
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information
www.heretohelp.bc.ca
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
www.camh.net
- Commission de la santé mentale du Canada
www.mentalhealthcommission.ca
- Debtors Anonymous
www.debtorsanonymous.org
- Depression and Bipolar Support Alliance
www.dbsalliance.org
- Ma santé en tête
www.checkupfromtheneckup.ca
- Manitoba Schizophrenia Society
www.mss.mb.ca
- Mary Ellen Copeland
www.mentalhealthrecovery.com
- Mental Health Works Program – ACSM
Division du Manitoba
www.mentalhealthworks.ca
- Mood Disorders Association of Manitoba
www.depression.mb.ca
- National Alliance on Mental Illness
www.nami.org
- National Eating Disorder Information Centre
www.nedic.ca
- National Empowerment Center
www.power2u.org
- National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov
- Obsessive Compulsive Disorder Centre
Manitoba
www.ocdmanitoba.ca
- Obsessive-Compulsive Foundation
www.ocfoundation.org
- Office régional de la santé de Winnipeg
www.wrha.mb.ca
- Overeaters Anonymous
www.oa.org
- Postpartum Support International
www.postpartum.net
- Premiers soins en santé mentale Canada
www.mentalhealthfirstaid.ca
- Réseau national pour la santé mentale
www.nnmh.ca
- Santé Manitoba – Santé mentale et dépendances
www.gov.mb.ca/healthyliving/mh/index.html
- Société canadienne de la schizophrénie
www.schizophrenia.ca
- Société manitobaine de lutte contre les dépendances
www.afm.mb.ca
- Société pour les troubles de l'humeur du Canada
www.mooodisorderscanada.ca
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (É.-U.)
www.samhsa.gov
- Wellness Institute at Seven Oaks General Hospital
www.wellnessinstitute.ca
- Winnipeg Rental Network
www.winnipegrentnet.ca

Renseignements supplémentaires

Contact Community Information

SERVICE DE RENSEIGNEMENTS ET D'AIGUILLAGE

Ce service publie un guide de ressources communautaires pour Winnipeg et le Manitoba qui contient des renseignements sur les programmes communautaires, les organismes bénévoles et les groupes d'entraide.

Appelez au **287-8827** ou **1-800-266-4636**, du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h 30, pour être dirigé vers l'organisme approprié.
www.contactmb.org/index.html

Premiers soins en santé mentale

Mental Health First Aid est un cours de 12 heures qui est maintenant offert à Winnipeg. Les premiers soins en santé mentale sont l'aide fournie à une personne qui développe un problème de santé mentale ou qui vit une crise de santé mentale. Pour avoir plus de renseignements sur le programme, visitez le site web de Mental Health First Aid Canada, www.mentalhealthfirstaid.ca. Pour avoir des renseignements sur les cours locaux, visitez www.cmhawpg.ca

Le bureau national de l'ACSM a produit une série de brochures informatives sur une variété de sujets en santé mentale. Les particuliers peuvent les obtenir au bureau de la région de Winnipeg de l'ACSM, au 432, avenue Ellice. (Les organisations peuvent les acheter en quantité.) Vous pouvez les obtenir sur le site www.cmha.ca

Renseignements additionnels

SERVICE DE RENSEIGNEMENTS AU PUBLIC* · 1-866-626-4862 ou 945-3744 · www.gov.mb.ca

Ce service fournit des renseignements et dirige les personnes vers les services du gouvernement provincial.

POUR LES PERSONNES ÂGÉES

- Age and Opportunity · **956-6440**
- Équipes de santé mentale gériatrique
Accueil : **982-0140** Téléc. : **982-0144**
- **Partenaires à la recherche de solutions avec les aînés*** · **943-8176** ou sans frais **1-866-376-7204**
www.solutionsforseniors.cimnet.ca

POUR LES JEUNES

- Accueil centralisé des programmes de santé mentale pour les enfants et adolescents · **958-9660**
- **Manitoba Adolescent Treatment Centre*** · **958-9600**
- Système de stabilisation d'urgence des jeunes en crise · **949-4777** ou **1-888-383-2776**

HEALTH LINKS – INFO SANTÉ* · 788-8200

(sans frais) **1-888-315-9257**

Ce service d'assistance téléphonique pour les questions de santé est offert 24 heures par jour et assuré par des infirmières.

Law Phone-in and Lawyer Referral Program

294, avenue Portage, bureau 501
943-2305 ou **1-800-262-8800**

Ce service fournit gratuitement des renseignements juridiques (et non des conseils) pour des cas précis aux personnes qui appellent.

Il aiguille aussi les personnes vers des avocats qui se spécialisent dans certains domaines et vers d'autres organismes juridiques.

* Des services sont offerts en français.



Les mythes de la maladie mentale

Connaissez-vous bien la maladie mentale?

Voici quelques mythes courants et la vérité.

MYTHE : Les personnes qui ont une maladie mentale sont violentes et dangereuses.

VÉRITÉ : Comme groupe, les personnes qui ont une maladie mentale ne sont pas plus violentes que tout autre groupe. En fait, elles risquent davantage d'être victimes de violence que de commettre elles-mêmes des actes de violence.

MYTHE : Les personnes qui ont une maladie mentale sont pauvres ou moins intelligentes.

VÉRITÉ : De nombreuses études montrent que la plupart des personnes atteintes d'une maladie mentale ont une intelligence moyenne ou au-dessus de la moyenne. Les maladies mentales, comme les maladies physiques, peuvent toucher n'importe qui, quel que soit leur intelligence, leur classe sociale ou leur niveau de revenu.

MYTHE : La maladie mentale est causée par une faiblesse personnelle.

VÉRITÉ : Une maladie mentale n'est pas un manque de caractère. C'est une maladie, qui n'a rien à voir avec la faiblesse ou le manque de volonté. Bien que les personnes atteintes d'une maladie mentale puissent jouer un rôle important dans leur rétablissement, elles n'ont pas choisi de devenir malades.

MYTHE : La maladie mentale est un trouble unique et rare.

VÉRITÉ : La maladie mentale n'est pas une seule maladie, mais une vaste classe de nombreux troubles. L'anxiété, la dépression, la schizophrénie, les troubles de la personnalité, les troubles de l'alimentation et les troubles mentaux organiques affectent des millions de Canadiens chaque année.

Source : www.cmha.ca Site web de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Mental Health Education Resource Centre (MHERC)

Programme de l'Association canadienne pour la santé mentale, division du Manitoba

Qu'est-ce que le MHERC?

Le MHERC fournit des ressources éducationnelles sur la santé mentale et les maladies mentales aux consommateurs et à leur famille, aux soignants, aux fournisseurs de services, aux éducateurs et au grand public. Le MHERC prête ses ressources gratuitement à tous les Manitobains.

Les services du MHERC comprennent :

- 1) Une bibliothèque, qui prête livres, vidéos, CD, revues et journaux, brochures. Pour avoir accès au catalogue en ligne, allez à www.manitoba.cmha.ca
- 2) Des ordinateurs publics – 2 nouveaux ordinateurs à écran tactile sont offerts pour recherche sur internet ou traitement de texte. Un service d'impression est aussi offert.
- 3) Renseignements et aiguillage : le personnel et les bénévoles du MHERC fournissent des renseignements sur les services de santé mentale et sujets connexes.

MHERC

4, rue Fort, bureau 100 · **953-2355**

Sans frais · **1-866-997-9918**

info@mherc.mb.ca

On estime que d'ici à 2020, les maladies d'ordre dépressif deviendront la deuxième principale cause de fardeau de la maladie dans le monde et la principale cause dans les pays développés comme le Canada.



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Ce guide de ressources a été financé par
L'OFFICE RÉGIONAL DE LA SANTÉ DE WINNIPEG
www.wrha.mb.ca

Consultez le répertoire en ligne des services de santé de l'ORSW pour trouver des services de santé près de chez vous.

Nous nous sommes efforcés de nous assurer de l'exactitude des renseignements à la date de l'impression. Nous vous prions d'excuser toute erreur ou omission. Veuillez signaler tout changement au bureau de la région de Winnipeg de l'Association canadienne pour la santé mentale au **982-6100**.

Le Guide de ressources en santé mentale est publié par
L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
RÉGION DE WINNIPEG

432, avenue Ellice

Winnipeg (Manitoba)

R3B 1Y4 Courriel : office@cmhawpg.mb.ca



CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

Pour plus de renseignements sur les ressources en santé mentale à Winnipeg :
www.cmhawpg.mb.ca

14^e édition • DROITS D'AUTEUR © 2010

Renseignements sur l'adhésion

Soutenez le travail de l'Association canadienne pour la santé mentale, région de Winnipeg

Cotisation annuelle

Particulier 20 \$

Organisation 25 \$

Frais réduits 2,50 \$

(Les dons et cotisations sont déductibles aux fins de l'impôt.)

Appelez au **982-6100** pour obtenir un formulaire d'adhésion.

N° d'enregistrement d'organisme de bienfaisance **13180 1714 RR0001**

DÉNÉGATION DE RESPONSABILITÉ

L'inscription d'un service dans le répertoire n'implique pas que l'Association canadienne pour la santé mentale entérine ce service.