

L'alcool



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

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

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

HEURES D'OUVERTURE

Passez nous voir :

219, rue Dufferin,
bureau 3B, Toronto

De 9 h à 17 h,
du lundi au vendredi

Ligne de soutien :

(*Disponible en
anglais seulement.*)

De 15 h à 21 h,
du lundi au vendredi

Ligne d'information :

Personnel en poste :

De 9 h à 21 h,
du lundi au vendredi

Messages enregistrés :

24 heures sur 24,
7 jours sur 7

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

1 800 463 6273

ou,

à **Toronto,**
416 595 6111

Site Web :

www.camh.net/McLaughlin



Le Centre

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

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



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

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

Du soutien confidentiel et anonyme par téléphone.

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

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

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



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Il y a de l'aide. Il y a de l'espoir.

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



Chères lectrices,
Chers lecteurs,

C'est avec fierté que le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) publie cette collection d'histoires, sous forme de romans-photos, sur les thèmes de la toxicomanie et la santé mentale. Nous espérons que ces histoires qui portent sur l'alcool, le jeu de hasard et d'argent, la dépression, la drogue et le stress post-traumatique dissiperont les malentendus associés à ces maladies et donneront aux gens l'espoir et le courage de se faire aider.

Tout au long de ce projet, nous avons uni nos efforts à ceux de divers organismes communautaires afin de mieux comprendre les besoins de chaque groupe. Notre désir est que les versions en différentes langues de ces histoires offrent aux collectivités, qui ne sont peut-être pas en mesure de bénéficier pleinement de telles ressources, la possibilité d'obtenir dans leur langue des renseignements utiles et exacts concernant la toxicomanie et la santé mentale.

Nous tenons à remercier les nombreuses personnes et partenaires communautaires de leur dévouement et du temps qu'ils ont consacré à nous aider à décider des meilleures méthodes de dissémination de ces documents dans leurs communautés respectives. Nous remercions également Citoyenneté et Immigration Canada, Direction de l'établissement, Région de l'Ontario, qui a généreusement financé ce projet.

Mes collègues et moi-même espérons vivement que ces ressources répondront adéquatement à tous vos besoins en matière d'information. Nous sommes conscients cependant qu'elles nécessiteront des améliorations ; n'hésitez donc pas à nous faire part de suggestions sur la façon d'améliorer leur contenu ou leur accessibilité au profit de votre communauté.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous nous portez.

Le directeur, Bureau de la santé internationale,
Centre de toxicomanie et de santé mentale,

Akwatu Khenti

Téléphone : 416 535-8501, poste 6684
Courriel : Akwatu_Khenti@camh.net

REMERCIEMENTS

Le comité consultatif du projet tient à exprimer son immense reconnaissance aux nombreuses personnes et organismes dont les idées et l'expérience ont contribué au succès de ce projet. Nous les remercions de leur engagement, de leurs efforts et de leur appui. Nous devons également beaucoup aux personnes individuelles, aux divers fournisseurs de services et aux membres d'organismes pour leur participation active à l'élaboration de ce produit. Nous remercions également les membres du personnel de CAMH suivants de leur précieuse contribution.

Colleen Tessier, Projet sur le jeu problématique
Norman Giesbrecht, Service de la recherche sociale,
préventive et en politiques de santé
Norma Hannant, coordonnatrice de projet, Bureau de la
santé internationale
Nancy Valencia - Bureau de la santé internationale
Marianne Kobus-Matthews, Politiques, éducation et
promotion de la santé
D^r Pablo Diaz, Programme de la schizophrénie
Claudia Tindell, Clinique des troubles de l'humeur

Cheryl Rolin Gilman, Programme pour les femmes
Vivian Del Valle, Programme de traitement de la toxicomanie
Rafael Iglesias, Programme de traitement de la toxicomanie
Ricadina Pereira, Services de santé mentale et de traitement
de la toxicomanie en portugais (Toronto Western Hospital)
D^r Jose Silveira, Services de santé mentale et de traitement
de la toxicomanie en portugais (Toronto Western Hospital)
Jairo Ortiz, Santé mentale communautaire (Toronto Western
Hospital)
Karina Arancilla, Credit Canada

Imprimé au Canada
Copyright © 2004, 2007 Centre de toxicomanie et de santé mentale

CONCEPTION GRAPHIQUE, PHOTOGRAPHIE, SCRIPT, PRODUCTION

BITCASTERS[®]

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

ÉLABORATION

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) a géré le contrat du PÉAI. Chargé de projet, Antoine Dérose, conseiller de projets pour la région du Centre-Est et coordonnatrice et conseillère du projet, Saroj Bains. Pour la réimpression et les nouvelles traductions : Akwatu Khenti, directeur, Bureau de la santé internationale et Norma Hannant, coordonnatrice et conseillère du projet sur les romans-photos.

REMERCIEMENTS PARTICULIERS

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

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

ÉQUIPE DE PROJET DU CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

Evelyne Barthès McDonald (CAMH)
Norman Liu (CAMH)
Francine Morissette (Représentante de la communauté)
Annie Hart (CAMH)
Christine Harris (CAMH)

DISTRIBUTION

Maria – Candi Zell
Émilie Fortin – Dulce Felix
Le superviseur – John Schellenberg
Les élèves – Dastie May, Emma Schellenberg, Matt Volpe, Nigel Seebaran

UN BON MATIN À L'ÉCOLE...
LA CLASSE COMMENCE



OÙ EST-ELLE ?



SILENCE
S'IL VOUS
PLAÎT !



MADAME FORTIN NE VIENDRA
PAS CE MATIN. PRENEZ VOS
AFFAIRES ET SUIVEZ-MOI, NOUS
ALLONS À LA BIBLIOTHÈQUE.



BON ! C'EST LA
TROISIÈME FOIS.
NOUS NE SERONS
PAS PRÊTS POUR
L'EXAMEN DE FIN DE
SESSION.



OUAIS, NOUS ALLONS
MANQUER UNE AUTRE
PARTIE DU COURS !

NOUS ALLONS DEVOIR
RATTRAPER LE TEMPS
PÉROU.



ET PUIS, QU'EST-CE
QU'ELLE A, MADAME
FORTIN ?



DANS LES BUREAUX
ADMINISTRATIFS



BONJOUR,
ÉMILIE !



DANS LA SALLE DES
ENSEIGNANTS





QU'EST-CE QU'IL Y A, ÉMILIE ?
CE N'EST PAS LA PREMIÈRE FOIS
QUE JE TE VOIS DANS CET ÉTAT.
TU ARRIVES EN RETARD, TU ES
SOUVENT DANS LA LUNE.



LES GENS SE RENDENT
COMPTE QU'IL Y A QUELQUE
CHOSE QUI NE VA PAS.
CERTAINS DISENT QUE TU
BOIS TROP.

FAIS ATTENTION AUX
MAUVAISES LANGUES.
CELA POURRAIT TE
CAUSER DES ENNUIS.

PFF!



QU'EST-CE QUI NE
VA PAS ?

COMMENT
ÇA ?



« SOUPIR »

LA CLASSE D'ÉMILIE FORTIN



ÊTRE OU NE PAS ÊTRE...



REGARDE !



MADAME FORTIN A L'AIR VRAIMENT FATIGUÉE !



LA CLOCHE SONNE, LA CLASSE EST TERMINÉE.





LA CLASSE SE VIDE. MADAME FORTIN EST SEULE.



PLUS TARD, DANS LA SALLE DES ENSEIGNANTS





LA SALLE À MANGER
CHEZ MARIA



JE NE DEVRAIS
PAS ÊTRE ICI.



POURQUOI PAS ?



JE DOIS
RENTRE
CHEZ MOI.

ÉCOUTE ÉMILIE, TU PEUX ME
DIRE CE QUI NE VA PAS. JE
VEUX T'AIDER. JE SUIS
SECRÉTAIRE, TU SAIS, JE VOIS
TOUT CE QUI SE PASSE À
L'ÉCOLE, LES PROFS ET TOUT.



CROIS-MOI, ÇA ME DÉSOLE
DE TE VOIR DANS CET
ÉTAT. HABITUELLEMENT, TU
ES TOUJOURS SI PLEINE
D'ÉNERGIE. JE SUIS SÛRE
QUE NOUS POUVONS
TROUVER UNE SOLUTION À
TON PROBLÈME. À DEUX,
ÇA VA TOUJOURS MIEUX !

JE NE SAIS PAS... TOUT
SEMBLE SI DIFFICILE ET
COMPLIQUÉ... JE NE SUIS PAS
MOI-MÊME EN CE MOMENT,
MARIA.



TU PEUX ME
CONFIER CE QUI
NE VA PAS ET
COMMENT TU TE
SENS.

ÉMILIE PREND SA TASSE DE CAFÉ. ELLE TREMBLE.



EXCUSE-MOI...

MARIA VA À LA CUISINE





MERCI. JE NE SAIS PAS CE QUI M'EST ARRIVÉ. J'AI EU BEAUCOUP DE STRESS DANS MA VIE PERSONNELLE DERNIÈREMENT. LE STRESS ET LA FATIGUE SE SONT ACCUMULÉS AVEC LE TEMPS ET UN BON SOIR, CHEZ UNE AMIE, J'AI SUIVI LE CONSEIL D'UNE VOISINE : PRENDS UN VERRE ET TU OUBLIERAS TOUT !



ET C'EST VRAI. LE RHUM M'A RÉCONFORTÉE CE SOIR-LÀ.

UNE SEMAINE PLUS TARD, LA MÊME PERSONNE M'A INVITÉE CHEZ ELLE. NOUS AVONS BU PLUSIEURS COCKTAILS. TOUT ÉTAIT SI DRÔLE ET NOUS AVONS RI COMME DES FOLLES. JE ME SENTAIS SI BIEN.





MARIA, JE SAIS QUE
COMMENCER LA JOURNÉE
AVEC UN GIN ET TONIQUE
N'EST PAS LA MEILLEURE
CHOSE À FAIRE.

ET TANT QUE
JE SACHE ME
MAÎTRISER...



AS-TU
ESSAYÉ
D'ARRÊTER ?



OUI, UNE FOIS,
D'UN COUP SEC.
ÇA N'A PAS
MARCHÉ.



TU SAIS, JE NE SUIS PAS MÉDECIN, MAIS J'AI VÉCU UNE SITUATION SEMBLABLE AVEC MON FILS. UN ÉCHEC D'EXAMEN, DES PROBLÈMES AVEC SA COPINE... IL N'Y A PAS DE BONNES RAISONS... IL ME DISAIT QU'IL SE SENTAIT MIEUX, PLUS FORT, AVEC DE L'ALCOOL.



IL NE VOUAIT PAS ADMETTRE QU'IL AVAIT UN PROBLÈME. PUIS UN JOUR, IL S'EST CASSÉ LE NEZ EN TOMBANT PARCE QU'IL ÉTAIT IVRE, ET C'EST LÀ QU'IL A DÉCIDÉ DE REGARDER LES CHOSSES EN FACE.

IL A DE L'AIDE MAINTENANT. BIEN SÛR, C'EST ENCORE UN SUJET DÉLICAT ET IL Y A TOUJOURS DES RISQUES DE RECHUTE, MAIS IL FAIT DES PROGRÈS. JE PEUX TE DONNER LES INFORMATIONS QUI NOUS ONT AIDÉS, MON FILS ET MOI.



MERCI, MARIA. MAIS JE NE SUIS PAS DU MÊME ÂGE QUE TON FILS. LES CHOSSES SONT PLUS COMPLIQUÉES QUAND ON EST PLUS ÂGÉ.

JE NE DIS PAS QUE C'EST FACILE, MAIS TU ES DÉJÀ SUR LA BONNE VOIE EN PARLANT OUVERTEMENT. TU SAIS, JE SUIS LÀ POUR TOI.



MERCI POUR TON APPUI ET TES BROCHURES. JE NE FAIS PAS DE PROMESSES, MAIS JE VAIS LIRE TES BROCHURES.



PARFAIT !

L'ALCOOL EST-IL UNE DROGUE ?

L'alcool est un déprimeur, c'est-à-dire une drogue qui nuit à la réflexion et à la rapidité de réaction. Que l'alcool se présente sous forme de bière, de vin ou de spiritueux, ce qui compte, c'est la quantité d'alcool que vous buvez.

La plupart des adultes canadiens consomment de l'alcool. Ils en ont acheté pour près de 14,6 milliards de dollars en 2002 dans les magasins, les restaurants, les bars et les tavernes. Dans l'ensemble, les personnes qui boivent le font de façon responsable, en toute sécurité.




Cependant, l'abus d'alcool coûte environ 7,5 milliards de dollars par an à la population canadienne, surtout en raison de la hausse des coûts associés aux soins de santé et à l'application de la loi et de la baisse de productivité.

QU'EST-CE QUE LA CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE ?

L'alcool comporte toujours des risques, quelle qu'en soit la quantité consommée. Cependant, les personnes en santé qui ont l'âge légal pour boire peuvent réduire le risque d'éprouver des problèmes liés à l'alcool, comme les problèmes de santé, les problèmes sociaux, les blessures et la dépendance à l'alcool, en suivant les *Directives de consommation d'alcool à faible risque*, qui prévoient ce qui suit :

- Ne pas boire plus de deux verres standard par jour.
- Limiter la consommation à un maximum de 14 verres standard par semaine pour les hommes ou de neuf verres standard par semaine pour les femmes.
- Boire lentement pour éviter l'ivresse, attendre au moins une heure entre chaque verre, manger quelque chose et choisir des boissons non alcoolisées.

1 verre standard = 13,6 g d'alcool =

vin	spiritueux	bière
		
142 ml (5 oz) de vin (12 % d'alcool)	43 ml (1,5 oz) de spiritueux (40 % d'alcool)	341 ml (12 oz) de bière ordinaire (5 % d'alcool)

Les bières fortes et les coolers contiennent plus d'alcool qu'un verre standard.

Certaines personnes devraient éviter l'alcool ou en consommer moins que ce que recommandent les directives. Les femmes enceintes, les personnes qui ont des problèmes de santé comme une maladie du foie ou une maladie mentale, qui ont des antécédents familiaux de cancer ou qui présentent des facteurs de risque pour le cancer, celles dont la consommation d'alcool fait l'objet de restrictions judiciaires ou autres, ou celles qui conduisent ou qui font fonctionner des machines devraient éviter de boire. Si vous appartenez à l'un de ces groupes ou si vous vous interrogez sur l'effet de l'alcool sur votre santé, consultez votre médecin.

Ce sont surtout les personnes de plus de 45 ans qui peuvent profiter des avantages de l'alcool pour la santé cardiaque. Pour être en meilleure santé, il est préférable d'adopter une bonne alimentation, de faire de l'exercice et de cesser de fumer au lieu de boire de l'alcool.

COMMENT SAVOIR SI L'ON A UN PROBLÈME D'ALCOOL ?

La consommation d'alcool peut devenir un problème quand elle nuit aux activités quotidiennes. Vous avez un problème d'alcool si :

- vous buvez pour vous enivrer ;
- vous buvez au lieu de faire ce que vous avez à faire ;
- vous buvez pour faire face aux problèmes de la vie ;
- vous changez de personnalité quand vous buvez ;
par exemple, vous devenez trop généreux ou de mauvaise humeur.

Vous avez également un problème d'alcool si vos relations avec vos amis, votre famille ou vos collègues de travail en souffrent.

ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FŒTALE (ETCAF)

La consommation d'alcool est également dangereuse chez les femmes enceintes. Boire de l'alcool pendant une grossesse peut augmenter les risques de fausse-couche, d'accouchement prématuré, d'enfant mort-né et d'autres problèmes. La consommation d'alcool pendant une grossesse peut également augmenter les risques de ETCAF (appelé autrefois syndrome d'alcoolisation fœtale ou effets de l'alcool sur le fœtus), qui représente la principale cause évitable de retards du développement chez les nouveau-nés. On sait que l'alcool que consomme une femme enceinte (vin, bière ou spiritueux) circule également dans le corps de son enfant. Il nuit au développement de ses tissus et peut causer des dommages permanents. Ces dommages peuvent comprendre des anomalies de la croissance et du visage et un retard mental permanent. Comme il n'existe pas de niveau de consommation sûr, il est recommandé aux femmes de ne pas consommer d'alcool pendant leur grossesse.

LES PROBLÈMES D'ALCOOL : SIGNES AVANT-COUREURS

Envisagez de demander de l'aide si vous éprouvez l'un ou l'autre des problèmes suivants, surtout si ces problèmes se produisent souvent et régulièrement :

- vous buvez plus ou plus souvent dans les situations de stress ;
- il vous arrive régulièrement de boire plus que vous ne le voulez ;
- vous êtes en retard ou vous n'allez pas à l'école, et vos notes en souffrent ;
- vous êtes en retard ou vous n'allez pas au bureau, et vous avez des problèmes de rendement ;
- vous dépensez trop d'argent pour l'alcool ;
- vous vous disputez avec des proches quand vous buvez ;
- vous avez des problèmes de concentration ou de mémoire ;
- vous avez des brûlures d'estomac pendant que vous buvez ou après avoir bu ;
- vous ne dormez pas bien ;
- vous ressentez de la tristesse, de la fatigue ou de la lassitude ;
- vous conduisez en état d'ébriété.

POUR OBTENIR DE L'AIDE

Voici une liste d'organismes à qui vous pouvez vous adresser si vous ou un proche avez besoin d'aide pour faire face à un problème d'alcool :

Drogue et alcool – Répertoire des traitements (DART)

Au London, Ontario: 519 439-0174
Sans frais : 1 800 565-8603
Site Web : www.dart.on.ca

Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements
du Centre de toxicomanie et de santé mentale

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

Alcooliques Anonymes

Site Web : www.alcoholicsanonymous.org

RENSEIGNEMENTS SUR L'ALCOOL POUR LES MÈRES DE FAMILLE

Motherisk

Ligne d'aide sur l'usage d'alcool et d'autres drogues (en anglais)

À Toronto : 416 813-6780
Sans frais : 1 877 327-4636
Site Web : www.motherisk.org

Cet organisme propose des renseignements sur les effets de l'alcool et sur l'usage de médicaments en vente libre et de drogues illégales pendant la grossesse et l'allaitement.

AUTRES RESSOURCES ET RENSEIGNEMENTS

Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario (en anglais)

Service de recherche d'un médecin

À Toronto : 416 967-2626
Renseignements généraux
À Toronto : 416 967-2603
Sans frais : 1 800 268-7096
Site Web : www.cpsso.on.ca

Pour tout renseignement sur les questions de toxicomanie et de santé mentale ou sur d'autres ressources, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements de CAMH :

Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273 • À Toronto : 416 595-6111

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :
Fondation de CAMH
Tél. : 416 979-6909 • Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser, des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :
Tél. : 416 535-8501, poste 2028

Site Web : www.camh.net



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

Available in English.