



# Sendwom Estrès Pòs Twomatik



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



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada



Chè lektè,

Se ak anpil fyète Sant Toksikomani ak Sante Mantal la ap piblye seri ti liv istwa ak foto sila yo sou pwoblèm mantal ak lòt depandans. Nou espere ti istwa yo ki dekri: pwoblèm alkòl, jwèt aza ak lajan, depresyon, dwòg, chòk pòs-twomatik; a pèmèt demistifye vye kwayans ki gen rapò ak maladi mantal epi tou fè konnen ke gen sipò ak èd ki disponib pou fè fas ak pwoblèm sila yo.

Nou kontan anpil paske se premye fwa nou pral pibliye seri sa a an kreyòl, panyòl ak pòtigè. Pandan tout pwojè a, nou kolabore ak plizyè òganizasyon kominotè pou konprann pi byen nesosite chak gwoup. Objektif nou se bay bon jan enfòmasyon presi e itil pou pwoblèm mantal ak lòt depandans nan kominote ki pa gen aksè ak dokiman sila yo. Nou vle bay yon materyèl ki non sèlman nan lang kominote yo, men ki koresponn tou ak kilti moun nan kominote sa yo atravè echanj ki byen etabli ak yo.

Nou ta renmen voye yon gwo mèsi bay tout kominote ki te pran tan pou ede nou jwenn pi bon apwòch ak metòd pou fè materyèl sila a rive nan kominote yo.

Nou di yon gwo mèsi tou pou « Ontario Region Settlement Branch » ki se yon biwo nan Ministè Sitwayènte ak Imigrasyon Kanada, pou jenewozite yo nan finansman projè liv sila.

Akwatu Khenti  
Direktè, Sante entènasyonal  
Sant Toksikomani ak Sante Mantal (STSM / CAMH)  
Telefòn: 416 535-8501, Ekstansyon 6684  
i-mel: Akwatu\_Khenti@camh.net

## REMÈSIMAN AK REKONESANS

Komite konseye pou pwojè sila vle ekspri pi gwo rekonesans li pou moun ak òganizasyon ki te pote esperyans yo ak lide yo pou fè pwoje sila byen reyisi. Nou remesye yo pou kouraj yo, sipò yo ak angajman yo. Nou gen yon gwo dèt ak anpil rekonesans pou moun, pèsone lèt sevis yo ak lèt ajans ki te patisipe aktivman nan devlopman dokiman sila. Remèsiman espesyal pou tout pèsone STSM/CAMH, tout doktè ak lèt pwofesyonèl ki te ede korije premye vèsyon tèks yo ak desen yo e ki te bay anpil bon konsèy ak lèt sipò pou pwojè a.

Norma Hannant, Project Coordinator - Office of International Health

Nancy Valencia - Office of International Health

Marianne Kobus-Matthews, Policy, Education & Health Promotion

Colleen Tessier, Problem Gambling Project

Dr. Norman Giesbrecht, Social, Prevention and Health Policy

Dr. Pablo Diaz, Schizophrenia Program

Claudia Tindall, Mood Disorders Clinic

Cheryl Rolin Gilman, Women's Program

Vivian Del Valle, Addiction Treatment Program

Rafael Iglesias, Addiction Treatment Program

Ricadina Pereira, Portuguese Mental Health and Addiction Services (Toronto Western Hospital)

Dr. Jose Silveira, Portuguese Mental Health and Addiction Services (Toronto Western Hospital)

Jairo Ortiz, Community Mental Health (Toronto Western Hospital)

Karina Arancilla, Credit Canada

## SÈVIS TRADIKSYON - Tradiksyon an kreyòl

Jean-Bernard Déjean pou CIDIHCA, Carine Degraff ak Frenand Léger.

Enprime nan Kanada

Copyright ©2004, 2007, 2010 Centre for Addiction and Mental Health

ISBN: 978-1-77052-743-0 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-744-7 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-745-4 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-746-1 (ePUB)

## KONSEPSYON, FOTO, TÈKS AK LÒT TRAVAY ASISTANS

### **BITCASTERS**

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

## DEVLOPMAN

Sant Toksikomani ak Sante Mantal (STSM / CAMH) jere kontra OASIS la. Manajè pwojè a rele M. Akwatu Khenti, Direktè Sante Entènasyonal, Norma Hannant te kowòdonatè ak konsiltan pou pwojè liv ak foto a.

## MÈSI ESPESYAL POU :

Biwò : Ontario Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), nan Ministè Sitwayènte ak Imigrasyon Kanada.

Jean-Luc Durand, Principal, Le Collège français, to the staff and participating students.

## CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH PROJECT TEAM

Evelyne Barthès McDonald (CAMH)

Norman Liu (CAMH)

Francine Morissette (Community Representative)

Annie McFarlane (CAMH)

Christine Harris (CAMH)

## EKIP AKTÈ YO:

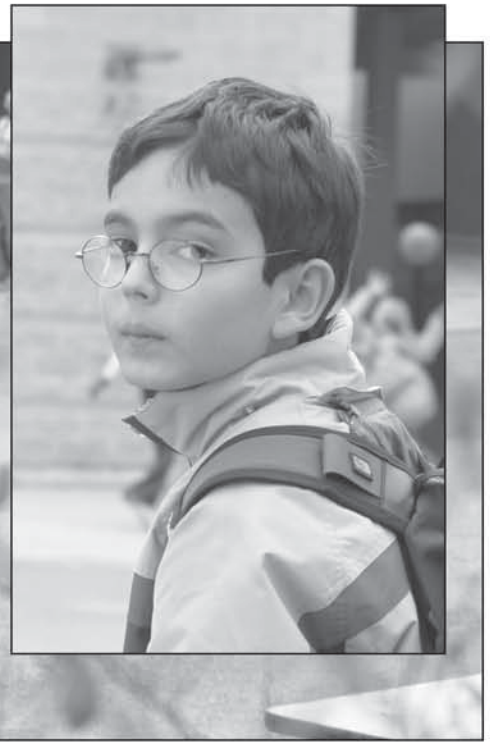
Kalo -Alaric McKenzie-Boon

Mimoz-Jennifer McKenzie-Boon

Mèt David -Christopher Coggon

Elèv yo -April Weirderhold, Kaitlyn Dinner, Max Haber, Zachary Miller

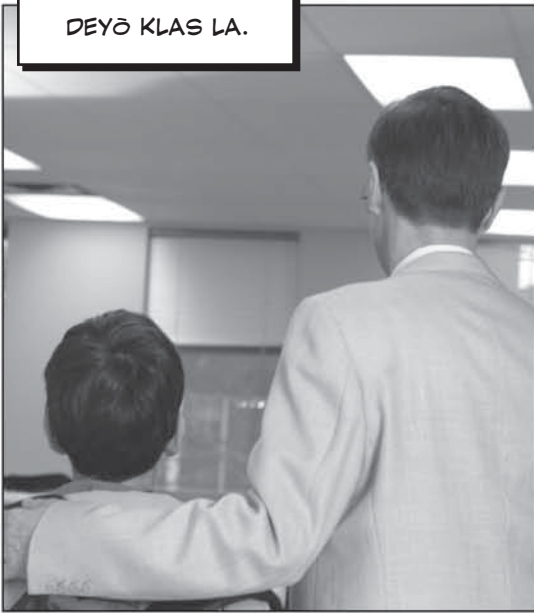
NAN LAKOU YON  
LEKÖL PRIMÈ.



EY! KALO, OU  
SANBLE PÈDI?

VINI M AP  
MENNEN W NAN  
KLAS OU.  
LEKÖL LA PRAL  
KOUAMANSE  
KOULYE A.

DEYÒ KLAS LA.



SOT KÒ W LA !  
MWEN TE LA  
ANVAN W !



KITE M TRANKIL!  
PLAS BÒ PÒT LA  
SE PA M LI YE!



BONJOU KLAS. M AP  
PREZANTE N KALO. KALO  
FENK VIN NAN LEKÒL  
LA. LI SÒTI NAN PEYI  
KOLONBI. ANNOU SWETE  
KALO BYENVENI NAN  
MITAN NOU. EPI ANNOU  
EDE L SI L TA BEZWEN.

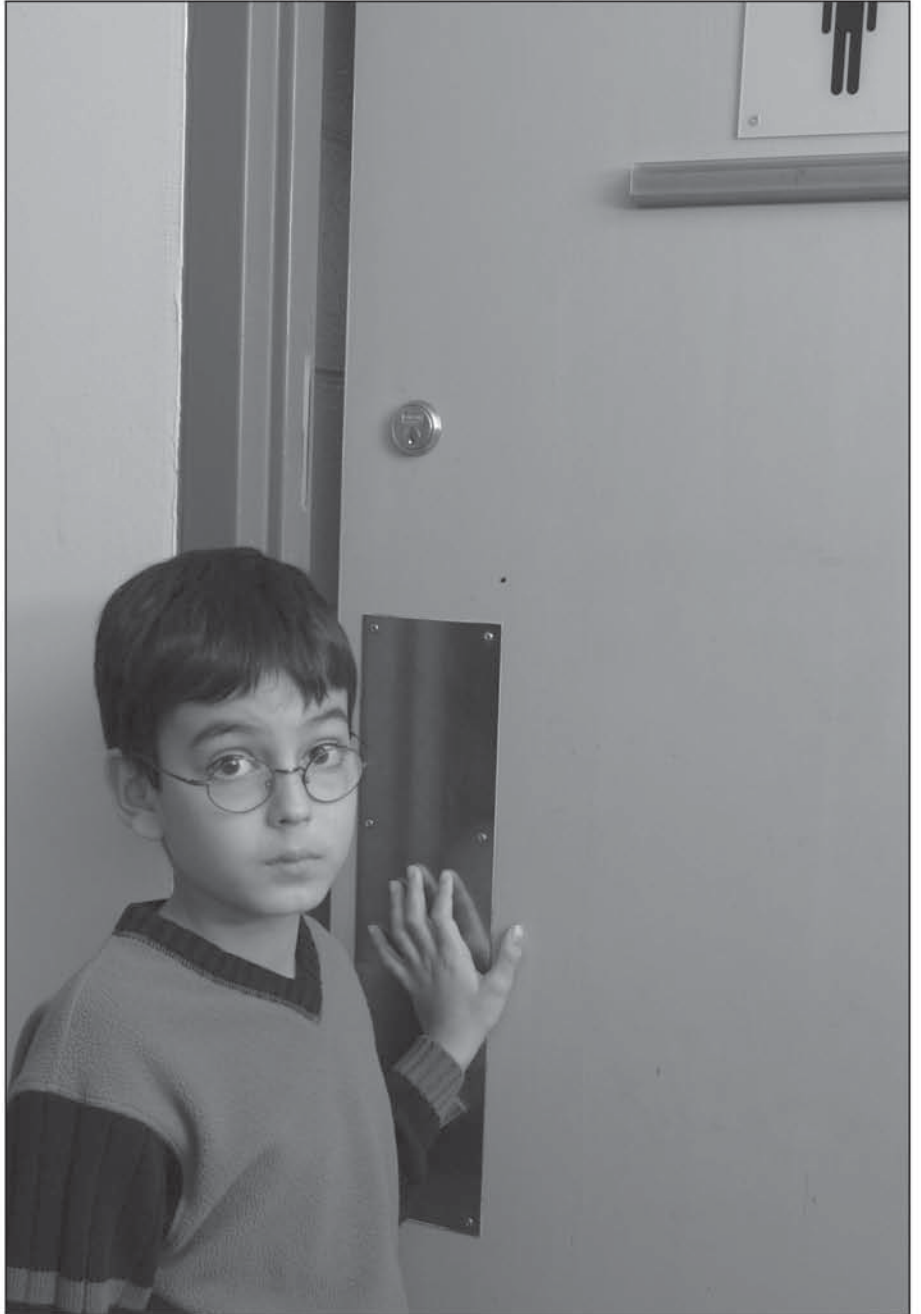


OKE KALO,  
OU MÈT AL CHITA  
KOULYE A.

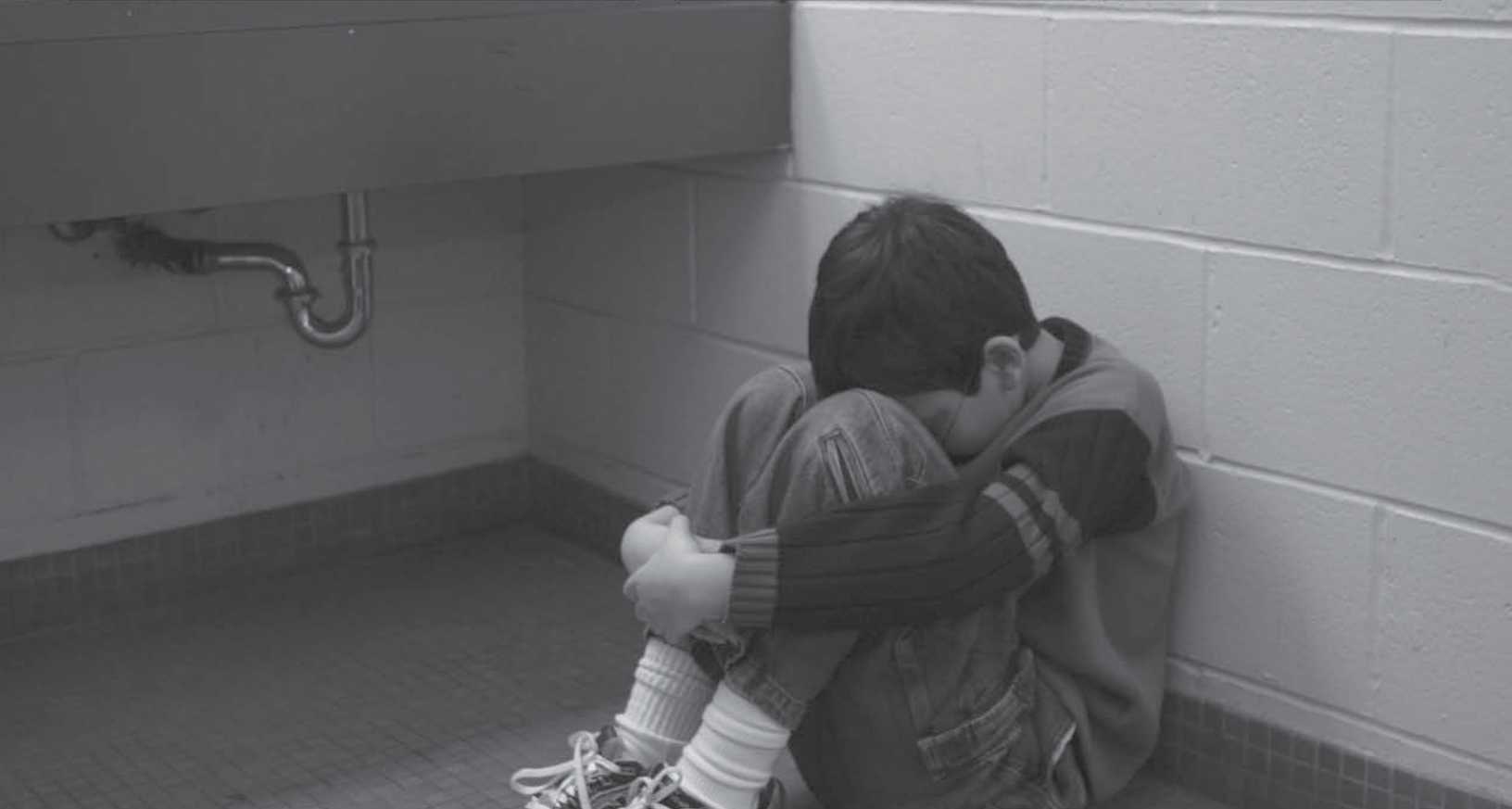


POU KOUMANSE, M AP  
ANONSE N KE MATEN  
AN, PRAL GENYEN  
YON EGZÈSIS SOU  
FASON POU N AJI  
SI TA GEN DIFE.

SIRÉN ALAM NAN PRAN  
SONNEN BYEN FÖ.



KALO NAN TWALET LEKOL  
LA. L AP CHACHE YON KOTE  
POU L KACHE.



APRE YOU TI MOMAN.



ALO...GEN  
MOUN LA?



EY, TI ZANMI!  
SA K PASE ?



OU BYEN? MWEN PA P FÈ W  
ANYEN...MWEN RELE MIMOZ.  
SE MWEN KI FÈ NETWAYAJ  
NAN LEKÒL LA. VINI JWENN  
MWEN. SE BRI A KI FÈ W PÈ?





RETE LA A!  
KALME W!  
TOUT BAGAY  
ANFÒM!  
OU PA BEZWEN PÈ.  
ÈSKE W VLE DI M  
SA K PASE? KOU-  
MAN OU RELE ?

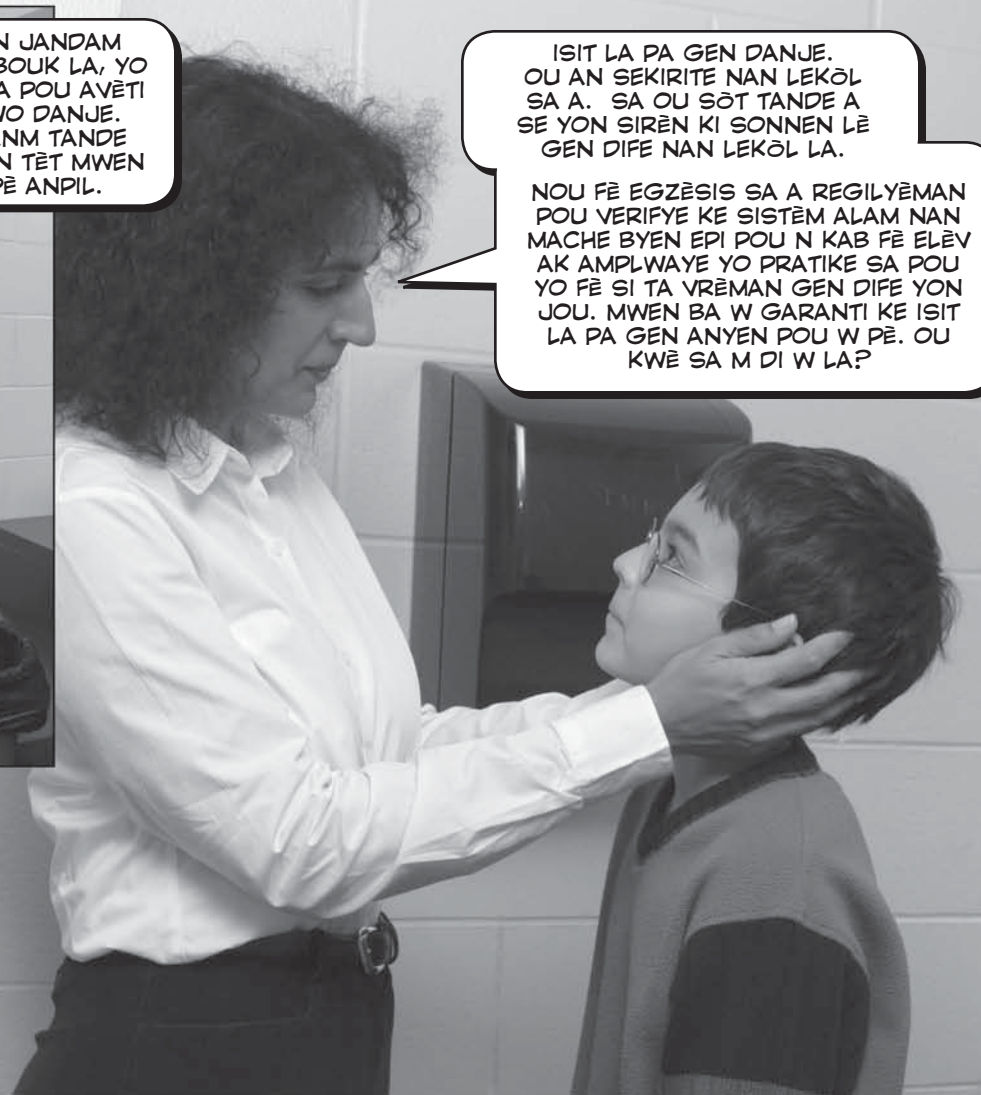


KALO.  
MWEN PÈ.  
MWEN VLE AL  
LAKAY MWEN.  
MWEN VLE WÈ  
MANMAN M.

KISA K FÈ W PÈ?



NAN PEYI M, GEN JANDAM  
TOUPATOU. NAN BOUK LA, YO  
SONNEN KLÒCH LA POU AVÈTI  
NOU LÈ GEN GWO DANJE.  
MWEN PA VLE JANM TANDE  
BWI KLÒCH LA NAN TÈT MWEN  
ANKÒ. MWEN PÈ ANPIL.



ISIT LA PA GEN DANJE.  
OU AN SEKIRITE NAN LEKÒL  
SA A. SA OU SÒT TANDE A  
SE YON SIRÈN KI SONNEN LÈ  
GEN DIFE NAN LEKÒL LA.  
NOU FÈ EGZÈSIS SA A REGILYEMAN  
POU VERIFYE KE SISTÈM ALAM NAN  
MACHE BYEN EPI POU N KAB FÈ ELÈV  
AK AMPLWAYE YO PRATIKE SA POU  
YO FÈ SI TA VRÈMAN GEN DIFE YON  
JOU. MWEN BA W GARANTI KE ISIT  
LA PA GEN ANYEN POU W PÈ. OU  
KWÈ SA M DI W LA?



SA KITE KONN PASE NAN PEYI W P AP RIVE W ISIT LA. DEPI KILÈ OU NAN LEKÒL SA A?

YON MWA.

ÈSKE OU TOUJOU PÈ KONSA?



TOUTAN.



BAN M DI W, SA RIVE SOUVAN, ANPIL MOUN KONN GEN KÈ SOTE POU TOUT KALITE REZON. ANN PALE DE SA AK PARAN W YO. SA W PANSE?



MWEN MENM MWEN SÒTI NAN PEYI CHILI. MWEN KONPRANN SA W AP VIV LA. MWEN VIV LI TOU. MEN NAN YON LÒT FASON. PANDAN LONTAN MWEN TE KONN FÈ ANPIL MOVE REV.

PALE AK PASTÈ M TE EDE M ANPIL. PITI PITI MWEN TE VIN SANTI M PI AN SEKIRITE.



WI.

MEN, SIYE NEN W. OU PA BEZVEN PÈ, OU ANFÒM. FÒK NOU TA TOUNEN NAN KLAS LA WI. TOUT MOUN DWE AP MANDE KOTE W YE.

DEYÒ TWALET LA, KALO KWAZE AK YON LÒT ELEV KI NAN KLAS LI.

KALO! KOTE OU TÈ ALE?

NOU TE ENKYETE ANPIL POU OU WI, KIBÒ W TE YE ?

NOU CHACHE W TOUT KOTE.

KALO AK LÒT ELEV YO ANTRE.

PITO OU ALE AVÈK YO. N A PALE AK PWOFESE A APRE LEKÒL LA.

OU PÈDI ANPIL EKSPLIKASYON NAN KLAS LA. MÈT DAVID MONTRE NOU YON PAKÈT FOTO LÒT PEYI. NOU WÈ KOUMAN YO YE AK SA YO PWODWI. VINI NOU PRAL EKSPLIKE W TOUT SA OU PÈDI.

MÈSI MIMOZ, BABAY.

PLIZYÈ MWA PASE. ANFAS LEKÒL LA  
GEN YON CHANTYE KOTE Y AP  
KONSTWI YON GWO KAY CHANMÒT.



PASE M BALON  
AN KALO!



PANDAN YON KAMYON FRENEN,  
KAWOTCHOU YO FÈ YON GWO BWI...




MENM MOMAN AN LI BASKILE  
TOUT CHAY LI T AP POTE YO, E  
SA FÈ YON GWO BWI BYEN FÒ.



OU ANFÒM  
KALO?





KALO, SE PA T ANYEN, SE YON GWO KAMYON KI TA P BASKILE CHAY. SA FÈT TOUTAN SOU CHANTYE A. PA GEN ANYEN POU PÈ LA A.




ELEV YO FÈ YON TI SOURI.

MWEN ANFÒM, MWEN BYEN!

OU MENM TOU KAL, KÈ W TE SOTE TOU.

SE VRE, MWEN SOTE FASIL. GEN DE ZAN DE SA, M TE FÈ YON GWO AKSIDAN MACHIN AK PARAN MWEN. MENM TOUJOU PA RENMEN KALITE BWI SA YO.



PASTÈ MWEN AN DI M DEPI M PA PÈ PALE LÈ SA RIVE, SE PA GRAY SI KÈ M SOTE.



AN NOU REKOMANSE JWÈT LA!

## **KI SA YO RELE SENDWOM ESTRÈS PÒS TWOMATIK (SEPT)?**

Sendwom Estrès Pòs Twomatik (SEPT) se yon pwoblèm kè sote li ye. Ou jwenn li kay moun ki te viv yon twomatis. Twomatis la se yon evenman grav kote yo te menase oswa fè yon moun sibi yon donmaj fizik grav, ki te lakòz moun sa a santi gwo laperèz, enpwisans ak laterè. Nan evenman ki kab koze SEPT, gen abi, krim vyolan, vyòl, aksidan machin oswa avyon, bonm teyori lage, lagè, jenosid, tranblemanntè ak lòt katastwòf. Evenman twomatik sa a kab rive yon sèl fwa oswa plizyè fwa, konsa tou yo konn dire pandan lontan.

## **ÈSKE SEPT SE YON PWOBLEM KI KOURAN?**

SEPT afekte ant 2 a 5 pousan moun nan popilasyon an. Otrèfwa, yo te panse se te yon pwoblèm ki te chita plis nan mitan ansyen sòlda ki te goumen nan gwo lagè. Men moun k ap fè rechèch yo vinn dekouvri ke SEPT frape fanm kou gason nan sosyete sivil la. Gen apeprè de fwa plis fanm pase gason ki soufri SEPT apre yon chòk twomatik. SEPT devlope nan tout laj menm kay timoun.

## **SENTOM SEPT YO**

Sentom SEPT yo jeneralman parèt nan 3 premye mwa ki swiv gwo chòk twomatik la. Men gen delè yo tann plizyè lane avan yo koumanse. Nan sentom yo gen:

- Difilite pou dòmi pran moun nan oswa pou l rete ap dòmi.
- Move lide, souvni, imaj oswa rèv, sou evenman an.
- Aksyon oswa santiman kòm si evenman twomatik la ap pase ankò
- Vijilans ekstrèm – pwoblèm moun k ap siveye toutan ak pwoblèm moun ki gen kè sote fasilman.
- Desepwa ekstrèm lè yon bagay fè moun nan sonje evenman an oswa yon sityasyon, yon moun, yon santiman, yon aktivite ki sanble gen rapò ak evenman an.
- Evite tout bagay ki kapab fè li sonje twomatis la
- Absans emosyon ak pwoblèm retrè ; pèt enterè oswa absans patisipasyon nan aktivite enpòtan nan lavi a
- Santiman kilpabilite
- Pwoblèm memwa ak pwoblèm konsantrasyon
- Pwoblèm kè sote, siseptibilite oswa gwe fache
- Tristès, kriye fasil san rezon, oswa yon santiiman dezolasyon ak desespwa.

## **ÈSKE YO KAPAB TRETE SEPT?**

Gen de ka kote sentom SEPT yo disparèt pou kò yo apre yon tan. Gen lòt ka kote yo rete plizyè lane. Souvan SEPT vini avèk oubyen louvri pòt pou yon seri lò maladi mantal sikyatrik tankou depresiòn ou byen pwoblèm alkòl oswa lòt dwòg. Se pa tout moun ki viv yon chok twomatik ki bezwen tretman. Gen moun ki sòti nan pwoblèm SEPT gras a apwi fanmi yo, zanmi yo ak sipò relijyon yo.

Men, gen bon tretman pou moun ki soufri SEPT si nesèsè. Pami tretman sila yo gen medikaman pou depresyon ak yon seri teknik sikoterapi espesyal, tankou terapi konpòtman ak lòt teknik anko ki rantre ladan yo.

## **KI KOTE POU JWENN SIPÒ?**

Men kèk kote ou kab kontakte si ou-menm oswa yon lòt moun ou konnen bezwen sipò pou rezoud pwoblèm Sendwom Estrès Pòs Twomatik (SEPT):

### **SÈVIS NAN LANG PANYÒL:**

The Barbra Schlifer Clinic ki bay asistans, sipò legal, entèprèt pou fanm ki te viv vyolans.

Toronto: 416-323-9149  
Sitwèb: [www.schliferclinic.com](http://www.schliferclinic.com)

### **COSTI – Immigrant Services**

Family and Mental Health Services  
COSTI ki bay sipò pou moun ki pale panyòl e ki souffri SSPT.  
Toronto: 416 244-7714  
Sitwèb: [www.costi.org](http://www.costi.org)

### **Hincks-Dellcrest Centre**

The Hincks-Dellcrest bay sèvis ankadreman pou jèn ak timoun ki souffri SSPT.  
Toronto: 416 924-1164  
Sitwèb: [www.hincksdellcrest.org](http://www.hincksdellcrest.org)

### **University Health Network - Toronto Western Hospital**

Community Mental Health  
The Community Mental Health ki bay sipò pou moun ki pale panyòl e ki souffri SEPT.  
Toronto: 416 603-5800 ext. 2836  
Sitwèb: [www.uhn.ca](http://www.uhn.ca)

### **LÒT SANT KI BAY SIPÒ**

#### **Sant Toksikomani ak Sante Mantal (STSM / CAMH)**

Toronto: 416 595-6111  
Toll-free number: 1 800 463-6273  
Sitwèb: [www.camh.net](http://www.camh.net)

#### **Across Boundaries**

Bay sèvis ak sipò pou anpil manm kominote etnik e kominote lot kilti ki souffri pwoblèm mantal.  
Toronto: 416 787-3007  
Sitwèb: [www.web.net/~accbound](http://www.web.net/~accbound)

#### **Canadian Centre for Victims of Torture, Sant kanadyen pou moun ki te viktim move tretman ak vyolans**

Toronto: 416 363-1066  
Sitwèb: <http://www.ccvvt.org/>

#### **Ontario Self-Help Network (OSHNET) of the Self-Help Resource Centre**

Toronto: 416 487-4355  
Nimewo gratis: 1 888 283-8806  
Sitwèb: [www.selfhelp.on.ca/oshnet.html](http://www.selfhelp.on.ca/oshnet.html)

#### **Assaulted Women's Helpline**

Assaulted Women's Helpline bay sèvis asistans nan telefòn, enfòmasyon ak lòt sipò pou fanm key o te vyole oswa kit e souffri lòt abi ak move tretman.  
Toronto: 416 863-0511  
Sitwèb: [www.awhl.org](http://www.awhl.org)

#### **The 519 Anti-Violence Program**

The 519 Anti-Violence Program bay sipò ak asistans pou tout lesbyèn oubyen omoseksyèl ki sibi vyolans  
Toronto: 416 392-6877 ext. 117  
Sitwèb: [www.the519.org](http://www.the519.org)

#### **Women's College Ambulatory Care Centre**

Women's Recovering From Abuse Program (WRAP)  
WRAP bay sipò ak lòt pwogram akonpayman pou fanm k ap sòti anba pwoblèm abi.  
Toronto: 416 323-6400 ext. 4863  
Sitwèb: [www.sw.ca/wrap](http://www.sw.ca/wrap) Sitwèb sa a pa mache ankò!!!  
Men nouvo a: <http://www.womenscollegehospital.ca/health/programs.html>



Piblikasyon sa a gendwa disponib sou lòt fòm. Pou plis enfòmasyon sou lòt fòm yo, pou kòmande plizyè kopi ti liv sa a, oswa pou kòmande lòt piblikasyon STSM / CAMH, ou mèt kontakte sèvis vant ak distribisyon an :

Nimewo Gratis: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

Imel: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

Sou entènèt: <http://store.camh.net>

Sitwèb : [www.camh.net](http://www.camh.net)

Dwadotè © 2010 Sant Toksikomani ak Sante Mantal



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

Yon Sant k ap travay an kolaborasyon ak Òganizasyon Panamerikèn pou Lasante/  
Òganizasyon Mondyal pou Lasante epi ki afilye ak Inivèsite Toronto

Disponib nan lang angle ak franse.

ISBN 978-1-77052-743-0



9 781770 527430