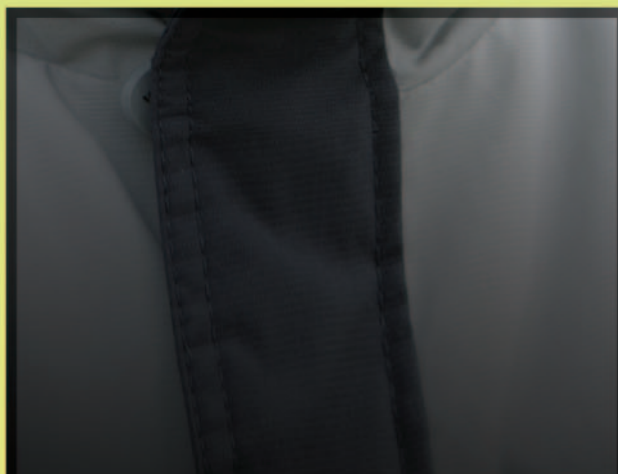




Le syndrome de stress post-traumatique



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

De 10 h à 17 h,
le samedi

De 10 h à 17 h,
le dimanche

Ligne de soutien :

(Disponible en
anglais seulement.)

De 15 h à 21 h,
du mardi au samedi

Ligne d'information :

Personnel en poste :

De 9 h à 21 h,
du lundi au vendredi

De 10 h à 21 h,
le samedi

De 10 h à 17 h,
le dimanche

Messages enregistrés :

24 heures sur 24,
7 jours sur 7

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

1 800 463 6273

ou,

à Toronto,
416 595 6111

Site Web :

www.camh.net/McLaughlin



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

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

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

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

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

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

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

REMERCIEMENTS

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

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

Imprimé au Canada

Copyright © 2004 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Ce roman-photo a été réalisé comme suit :

CONCEPTION GRAPHIQUE, PHOTOGRAPHIE, SCRIPT, PRODUCTION

BITCASTERS[®]

Peter Gaull

Alastair Smith

Jonathan Sullivan

Stephen Headley

Danielle Carney

Aurélie Resch

Kirsten Sibert

ÉLABORATION

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

REMERCIEMENTS PARTICULIERS

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

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

ÉQUIPE DE PROJET DU CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

Christine Harris

Annie Hart

Evelyne Barthès McDonald

Norman Liu

Francine Morissette

DISTRIBUTION

Carlos – Alaric McKenzie-Boon

Noella – Jennifer McKenzie-Boon

Monsieur David – Christopher Coggon

Les élèves – April Wiederhold, Kaitlyn Dinner, Max Haber, Zachary Miller

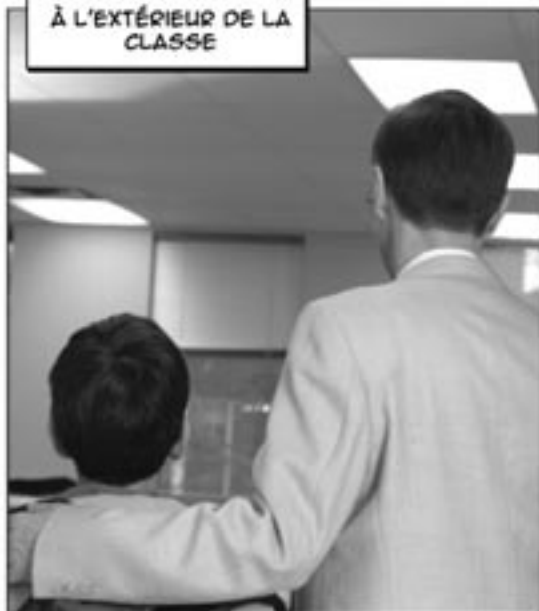
À L'UNE ÉCOLE PRIMAIRE



ES-TU PERDU,
CARLOS ?

VIENS, JE T'EMMÈNE
JUSQU'À LA CLASSE.
L'ÉCOLE VA BIENTÔT
COMMENCER.

À L'EXTÉRIEUR DE LA
CLASSE



POUSSE-TOI
DE LÀ!
J'ÉTAIS ICI LA
PREMIÈRE !



LAISSE-MOI ! LE
PUPITRE PRÈS DE
LA PORTE, C'EST
LE MIEN !



LES ÉLÈVES, JE VOUS
PRÉSENTE CARLOS !
CARLOS EST NOUVEAU À
L'ÉCOLE. IL VIENT DE
COLOMBIE. SOUHAITONS-
LUI LA BIENVENUE ET
AIDONS-LE S'IL EN A
BESOIN !



BIEN. MAINTENANT,
VA T'ASSEoir
CARLOS.

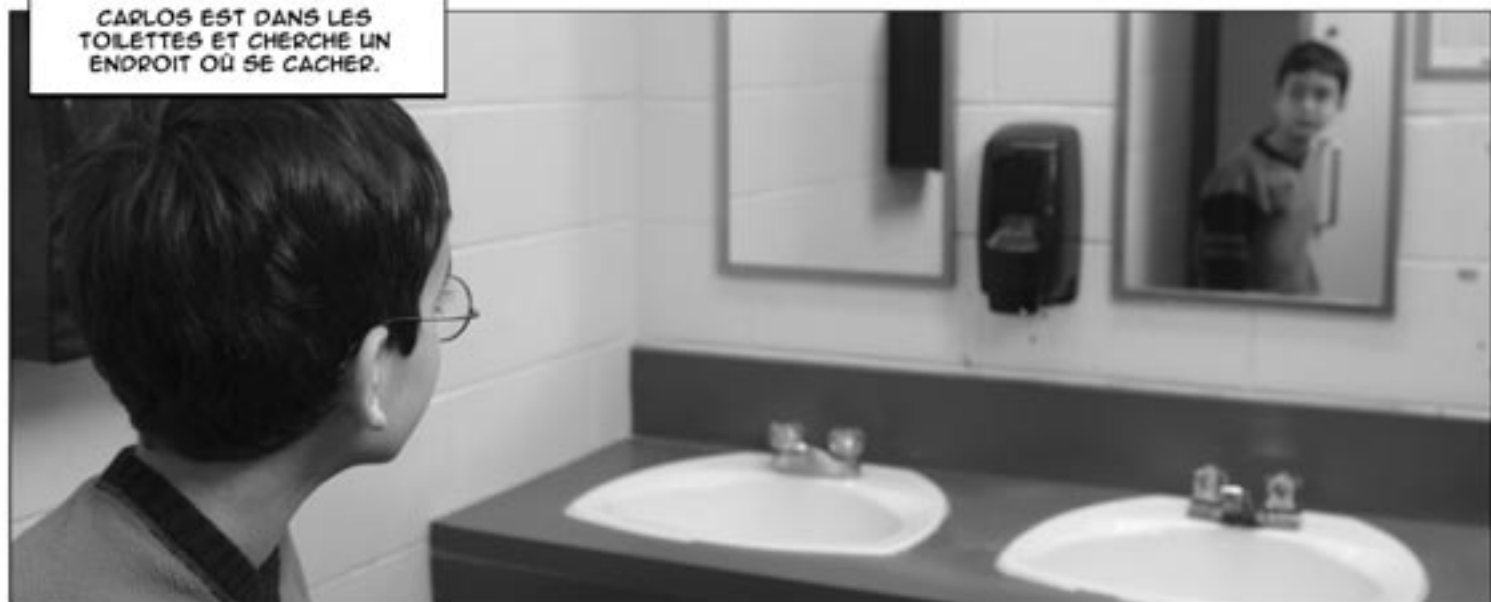


AVANT DE COMMENCER,
JE VOUS PRÉVIENS
QU'IL Y AURA UN
EXERCICE D'INCENDIE
CE MATIN.

L'ALARME SONNE D'UN SON
STRIDENT.



CARLOS EST DANS LES
TOILETTES ET CHERCHE UN
ENDROIT OÙ SE CACHER.



QUELQUES INSTANTS
PLUS TARD



ALLÔ ? Y-A-T-IL
QUELQU'UN ?



HÉ, MON AMI!
QU'EST-CE QUI
SE PASSE ?



EST-CE QUE ÇA VA ? JE NE
VAIS PAS TE FAIRE DE MAL.
JE M'APPELLE NOELLA.
C'EST MOI QUI FAIS LE
MÉNAGE À L'ÉCOLE. VIENS
ICI. LE BRUIT T'A FAIT PEUR ?





LÀ, LÀ. CALME-TOI. ÇA VA ALLER...

VEUX-TU ME DIRE CE QUI S'EST PASSÉ ? COMMENT T'APPELLES-TU ?



CARLOS.

J'AI PEUR. JE VEUX RENTRER CHEZ MOI. JE VEUX MA MAMAN.

DE QUOI AS-TU PEUR ?

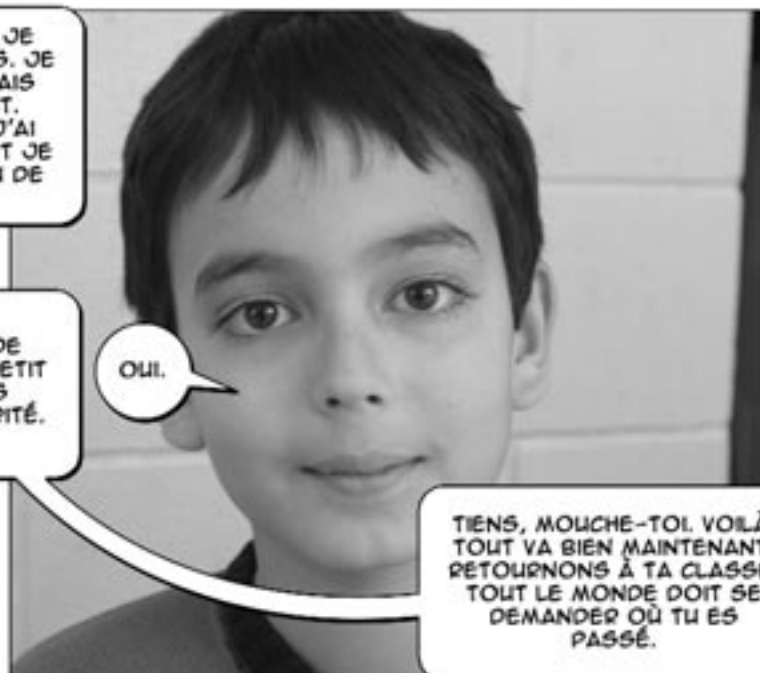


D'OÙ JE VIENS, IL Y A DES SOLDATS PARTOUT. DANS LE VILLAGE, LA CLOCHE SONNE POUR NOUS AVERTIR D'UN DANGER. JE NE VEUX PLUS ENTENDRE DE CLOCHES. J'AI PEUR...



TU ES EN SÉCURITÉ ICI. IL N'Y A AUCUN DANGER À CETTE ÉCOLE. CE QUE TU VIENS D'ENTENDRE, C'EST UN EXERCICE D'INCENDIE.

ON FAIT CELA RÉGULIÈREMENT POUR VÉRIFIER LE SYSTÈME D'ALARME ET POUR APPRENDRE AUX ÉLÈVES ET AU PERSONNEL À RÉAGIR COMME IL FAUT. CARLOS, JE T'ASSURE QU'IL N'Y A RIEN À CRAINDRE ICI. ME CROIS-TU ?



DANS LE COULOIR, LE PROFESSEUR
ET LES CAMARADES DE CARLOS
ACCOURENT POUR L'ACCUEILLIR.

CARLOS, OÙ
ÉTAIS-TU ?

ON
S'INQUIÉTAIT,
TU SAIS !

ON T'A
CHERCHÉ
PARTOUT.

CARLOS ET SES CAMARADES
ENTRENT EN CLASSE.

MONSIEUR DAVID
VA NOUS
MONTRER DES
DIAPOSITIVES DE
DIFFÉRENTS
PAYS AUTOUR
DU MONDE.

VAUT MIEUX QUE TU
Y AILLES ! NOUS
PARLERONS À TON
PROFESSEUR
APRÈS LA CLASSE.

MERCI NOELLA.
AU REVOIR !

PLUSIEURS MOIS PLUS TARD, ON
CONSTRUIT UN NOUVEL ÉDIFICE EN
FACE DE L'ÉCOLE.



PASSE-MOI LE
BALLON,
CARLOS !



UN CAMION FAIT CRISSER SES
PNEUS EN FREINANT.



AU MÊME MOMENT, IL DÉVERSE
SON CHARGEMENT AVEC GRAND
FRACAS.



ÇA VA,
CARLOS ?





TU SAIS, C'ÉTAIT JUSTE UN CAMION QUI DÉVERSAIT SON CHARGEMENT. C'EST COMME ÇA SUR UN CHANTIER DE CONSTRUCTION. PAS DE PROBLÈMES !

LES ÉLÈVES SOURIENT.

ÇA VA,
ÇA VA.

JE T'AI VU
SURSAUTER TOI
AUSSI, BRUNO !

C'EST VRAI ! JE SUIS TRÈS NERVEUX. JE SURSAUTE FACILEMENT. IL Y A DEUX ANS, J'AI EU UN ACCIDENT DE VOITURE AVEC MES PARENTS. JE N'AIME PAS ENTENDRE CE GENRE DE BRUIT.



MON CONSEILLER ME DIT QUE C'EST NORMAL D'ÊTRE NERVEUX POURVU QUE JE N'HÉSITE PAS À EN PARLER.



BON, RETOURNONS JOUER !

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (SSPT) ?

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est un trouble anxieux qu'éprouvent certaines personnes qui ont vécu un traumatisme, c'est-à-dire un événement terrifiant où elles ont été gravement blessées ou ont failli l'être. Pendant cet événement, elles ont ressenti une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Les événements qui peuvent causer un SSPT comprennent la violence familiale, les crimes violents, le viol, les accidents de voiture ou d'avion, les attentats terroristes, la guerre, les génocides ainsi que les tremblements de terre et autres catastrophes.

LE SSPT EST-IL FRÉQUENT ?

De deux à cinq p. cent de la population est atteinte du SSPT. Autrefois, on croyait qu'il affligeait surtout les anciens combattants qui avaient participé à des combats intenses. Or, les chercheurs ont appris que les civils, hommes et femmes, peuvent également présenter un SSPT. Environ deux fois plus de femmes que d'hommes en sont atteintes à la suite d'un traumatisme. Le SSPT peut survenir à tout âge, y compris pendant l'enfance.

SYMPTÔMES DU SSPT

Les symptômes du SSPT apparaissent généralement dans les trois mois qui suivent l'événement traumatisant ; parfois, ils ne se manifestent que plusieurs années après. Ils comprennent :

- difficulté à s'endormir ou réveils fréquents ;
- pensées, souvenirs, images ou rêves indésirables au sujet de l'événement ;
- tendance à agir et à se sentir comme si l'événement traumatisant se produisait de nouveau ;
- vigilance extrême – la personne est toujours aux aguets et sursaute pour un rien ;
- détresse extrême lorsqu'une chose rappelle l'événement à la personne ; ces rappels peuvent être des pensées, des sentiments, des situations, des gens, des activités ou des choses que la personne associe au traumatisme ;
- tendance à éviter les choses qui sont associées au traumatisme ;
- apathie et repli sur soi ; perte d'intérêt à l'égard des activités importantes de la vie ou abandon de ces activités ;
- sentiment de culpabilité ;
- problèmes de mémoire et de concentration ;
- angoisse, irritabilité, crises de colère ;
- tristesse, envies soudaines de pleurer, sentiment de désespoir.

PEUT-ON TRAITER LE SSPT ?

Dans certains cas, les symptômes du SSPT s'estompent avec le temps. Par contre, il arrive qu'ils persistent pendant de nombreuses années. Le SSPT accompagne souvent d'autres maladies psychiatriques comme la dépression ou des problèmes liés à l'usage de drogues, ou en est la cause.

Toutes les personnes qui subissent un traumatisme n'ont pas besoin de traitement. Certaines se rétablissent du SSPT avec l'aide de leur famille, de leurs amis et de leur groupe confessionnel.

Cependant, il existe des traitements médicaux efficaces pour les personnes atteintes de SSPT qui en ont besoin. Ces traitements comprennent des médicaments contre la dépression ainsi que des types particuliers de psychothérapie, notamment la thérapie cognitivo-comportementale et la thérapie d'exposition.

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 au syndrome de stress post-traumatique :

Centre de toxicomanie et de santé mentale

À Toronto : 416 535-8501

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

À Toronto : 416 595-6111

Sans frais : 1 800 463-6273

Site Web : www.camh.net

Across Boundaries (en anglais)

Cet organisme fournit du soutien et des services à des personnes de nombreux groupes ethniques et culturels qui ont des problèmes de santé mentale.

À Toronto : 416 787-3007

Site Web : www.web.net/~accbound

Centre canadien pour victimes de torture (services d'interprétation)

À Toronto : 416 363-1066

Site Web : <http://www.icomm.ca/ccvt/>

Association des travailleuses et travailleurs sociaux de l'Ontario (en français)

À Toronto : 416 923-4848

Site Web : www.oasw.org

Ontario Self-Help Network (OSHNET) du Self-Help Resource Centre (en français)

À Toronto : 416 487-4355

Sans frais : 1 888 283-8806

Site Web : www.selfhelp.on.ca/oshnet.html

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

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

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

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

Site Web : www.camh.net



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

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.