

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir d'autres ressources, veuillez vous adresser au Centre de renseignements McLaughlin de CAMH :  
Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273  
À Toronto : 416 595-6111

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :  
Sans frais : 1 800 661-1111  
À Toronto : 416 595-6059  
Courriel : publications@camh.net  
Cyberboutique : <http://store.camh.net>

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 ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Service des relations avec les clients :  
Tél. : 416 535-8501, poste 2028 ou 2078

Site Web : [www.camh.net](http://www.camh.net)

Copyright © 2009 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English



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 part entière à l'Université de Toronto

et continus, vous pouvez résider temporairement dans un établissement de soins. De l'aide pourra vous être dispensée à plusieurs endroits.

## À quoi dois-je m'attendre ?

Vous devriez être traité avec respect et sans qu'un jugement ne soit porté sur vous, dans un environnement sécuritaire et accueillant. Sauf dans certaines situations juridiques, les services sont confidentiels. Un traitement peut consister en une simple rencontre d'une heure par semaine ou en des soins 24 heures sur 24 en établissement ou à l'hôpital.

## Combien de temps vais-je devoir patienter ?

Certains services peuvent être offerts immédiatement, en particulier si vous êtes en état de crise. Pour d'autres, vous devrez peut-être attendre plus longtemps. Si c'est le cas, le service peut vous aider à composer avec ce que vous traversez, par exemple, en vous intégrant à un groupe de soutien ou en vous mettant en contact avec un service d'entraide en ligne. Souvent, un thérapeute, un médecin de famille, une infirmière praticienne ou un conseiller seront en mesure de vous aider.

## Ma famille peut-elle m'accompagner ?

Souvent, oui – si elle le souhaite et si vous êtes d'accord.

Certains services offrent aussi de l'aide aux membres de la famille, aux amis et à quiconque est touché par votre état, pour les aider à composer eux aussi avec la situation. Ces personnes devront peut-être passer par leur propre processus de rétablissement.

## Mes enfants peuvent-ils m'accompagner lorsque je reçois mes soins ?

Certains programmes, en particulier ceux destinés aux femmes enceintes et aux nouveaux parents, offrent parfois un service de garderie sur place. Mais, en général, les services de garde d'enfants sont peu nombreux.

## Et si j'ai besoin d'autres types de soutien ?

Appelez le 211 (accessible dans de nombreuses municipalités de l'Ontario) pour obtenir des renseignements sur les divers services communautaires, de santé ou sociaux disponibles – qu'il s'agisse d'aide juridique, de conseils financiers ou de logements subventionnés. Vous pouvez aussi consulter les Pages jaunes ou parler à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé en mesure de vous aider. Il existe des services qui vous aideront à faire face à d'autres difficultés que vous éprouvez dans d'autres domaines de votre vie et qui sont liées à l'usage de substance, au jeu problématique ou à des problèmes de santé mentale.

## Le traitement va-t-il m'aider ?

Oui, mais il ne réussit pas toujours nécessairement pour tout le monde. Votre problème a peut-être pris du temps à se développer ; il vous faudra peut-être donc un certain temps pour vous en remettre. La rechute est possible. Si vous avez des difficultés après avoir terminé le traitement, ne les considérez pas comme un échec, mais plutôt comme un moyen de cerner des aspects de votre vie sur lesquels vous devez vous concentrer et d'obtenir l'aide complémentaire dont vous avez besoin et que vous méritez. Le traitement sera d'autant plus efficace si vous travaillez avec quelqu'un en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez à l'aise.

TRAITER  
LES TROUBLES  
CONCOMITANTS  
ET LES PROBLÈMES LIÉS À L'USAGE DE SUBSTANCES ET AUX JEUX DE HASARD ET D'ARGENT EN ONTARIO

OBTENIR  
L'AIDE DONT  
VOUS AVEZ  
BESOIN



# OBTENIR L'AIDE DONT VOUS AVEZ BESOIN

## Traiter les troubles concomitants et les problèmes liés à l'usage de substances et aux jeux de hasard et d'argent en Ontario

Trouver de l'aide pour un problème précis peut être très frustrant. Il est parfois difficile d'obtenir le service adéquat, mais les traitements *existent*. Sur le chemin du rétablissement, vous vous sentez peut-être seul, mais vous ne l'êtes pas. Ce dépliant vous propose des moyens de faciliter vos recherches.

Si un ou plusieurs des problèmes suivants perturbent votre vie ou celle des personnes qui vous entourent, il est temps d'agir. **Il n'est jamais trop tard pour obtenir de l'aide !**

## PROBLÈMES LIÉS À L'USAGE DE SUBSTANCES

Abus d'alcool ou de médicaments sur ordonnance ou en vente libre, inhalation de drogue ou de solvants, consommation de « drogues de rue »

## TROUBLES CONCOMITANTS

Avoir à la fois des problèmes liés à l'usage de substances et des problèmes de santé mentale.

## JEU PROBLÉMATIQUE

Se livrer au jeu de hasard et d'argent au point de compromettre sa santé mentale ou physique, ses relations familiales et sociales, son rendement au travail ou à l'école, ou la santé de ses finances.

## Par où commencer ?

Communiquez tout d'abord avec ConnexOntario, Information sur les services de santé, pour savoir ce qui est offert. Consultez son site, [www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca), pour connaître les services qui se trouvent dans votre localité. Ou encore, appelez l'un des services gratuits, confidentiels et anonymes de ConnexOntario suivants pour explorer l'aide disponible correspondant à vos besoins :

*Drogue et alcool – Répertoire des traitements*  
1 800 565-8603

*Service Info Santé mentale Ontario*  
1 866 531-2600

*Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique*  
1 888 230-3505

Un professionnel s'entretiendra avec vous pour :

- se renseigner plus en détail sur votre problème et cibler le type d'aide dont vous avez besoin (p. ex., services en établissement, communautaires ou en consultations externes), le niveau d'aide et les différentes façons dont elle pourra s'intégrer à votre vie (p. ex., dans le cadre de votre travail ou de vos études) ;
- connaître vos forces et le soutien dont vous disposez déjà afin de faciliter votre rétablissement ;
- identifier ce qui pourrait entraver votre accès au traitement (p. ex., des problèmes d'ordre juridique, l'absence de transport ou de garde d'enfants) et trouver des solutions.

## Quels sont les coûts ?

La plupart des services sont financés par le gouvernement, vous n'aurez donc rien à déboursier. Vous aurez peut-être besoin d'une carte Santé (OHIP) valide pour accéder à certains programmes. Si des

services imposent des frais supplémentaires, vous pourrez en discuter lors de votre premier entretien avec le professionnel.

## En quoi consiste le traitement ?

Selon le type de problème pour lequel vous obtenez de l'aide et le niveau de soutien et de traitement dont vous avez besoin, les services comprennent habituellement :

- recueillir les renseignements permettant de comprendre vos préoccupations ;
- déterminer les répercussions du problème sur votre vie ;
- établir un plan de traitement précisant le type d'aide dont vous avez besoin ;
- vous aider à utiliser vos forces et à adopter de nouvelles stratégies d'adaptation.

## Traitement adapté à vos propres besoins

Le traitement peut comprendre :

- du counseling individuel, familial, de couple ou de groupe ;
- de l'aide pour vous apprendre à mener une vie saine et équilibrée (p. ex., bien se nourrir, développer un cercle d'amis, faire de l'exercice) ;
- la résolution des problèmes liés à l'emploi et à la formation et, au besoin, de l'orientation ;
- de l'aide pour éviter une rechute ou le retour du problème ;
- du soutien et de l'information pour votre famille (et, parfois, également un traitement) ;
- la mise en contact avec d'autres services (p. ex., gestion du sevrage, entraide) et de l'aide pour les coordonner.

## Mon cas est unique. Puis-je quand même obtenir de l'aide ?

Oui. Certains services se concentrent sur des gens qui n'ont qu'un seul des problèmes présentés dans ce dépliant. D'autres viennent en aide aux gens qui en ont plusieurs à la fois. Enfin, il existe des services spécialisés qui traitent des personnes aux antécédents variés et qui font face à différents problèmes.

Les services peuvent se consacrer :

- aux hommes ou aux femmes exclusivement ;
- aux personnes d'un groupe d'âge particulier, comprenant enfants, jeunes (y compris les personnes sans abri) et personnes âgées ;
- aux membres de la famille du client ;
- aux personnes parlant une autre langue que le français ou l'anglais ;
- aux Autochtones ;
- aux personnes ayant des démêlés avec la justice ;
- aux personnes handicapées ;
- aux personnes de culture différente, y compris de par leur race, leur religion, leur origine ethnique et leur orientation sexuelle ;
- aux personnes sans abri ;
- aux usagers de substances particulières (solvants, cocaïne, médicaments sur ordonnance...).

## Où vais-je obtenir de l'aide ?

Les traitements sont dispensés dans les cabinets médicaux, hôpitaux, cliniques, bureaux de santé publique, centres communautaires et écoles. Ils sont offerts dans les villes et dans certaines régions rurales.

Souvent, vous pouvez demeurer chez vous et obtenir des services au sein de votre propre collectivité. Cependant, si vous avez besoin de soins plus intensifs