

« Je pense qu'en tant que membres d'une famille, nous pouvons offrir beaucoup d'espoir aux autres familles qui traversent la même épreuve. Les problèmes de toxicomanie et de santé mentale ne signifient pas que la vie de la personne est finie. Par conséquent, j'estime que nous devons donner de l'espoir aux gens. »

Les citations figurant dans le présent dépliant proviennent de familles interviewées dans le cadre des recherches menées par Caroline O'Grady de CAMH.

## LIENS VERS LES SERVICES LIÉS À LA TOXICOMANIE ET À LA SANTÉ MENTALE EN ONTARIO

ConnexOntario Information sur les services de la santé  
[http://www.connexontario.ca/index\\_fr.htm](http://www.connexontario.ca/index_fr.htm)

Drogue et alcool - Répertoire des traitements (DART)  
1 800 565-8603  
<http://www.dart.on.ca/indexfr.html>

DART fournit des renseignements sur les services de traitement de la toxicomanie et de l'alcoolisme en Ontario.

Service Info Santé mentale Ontario (MHSIO)  
1 866 531-2600  
<http://www.mhsio.on.ca/indexfr.html>

MHSIO offre des renseignements exhaustifs sur les services et ressources de santé mentale dans tout l'Ontario.

En fonction de votre lieu de résidence, DART ou MHSIO peuvent vous orienter vers un organisme offrant des programmes pour les familles.

## UN DOCUMENT POUR LES FAMILLES

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) a conçu le Guide à l'intention des familles sur les troubles concomitants (à l'intention de la famille de personnes ayant des troubles cooccurrents de toxicomanie et de santé mentale). Ce guide, qui s'inspire des travaux des groupes de soutien et de sensibilisation des familles mis sur pied par CAMH, peut être utilisé par les familles, seul ou dans le cadre d'un programme de traitement. Il présente les points de vue d'autres familles, des renseignements sur les traitements offerts, des plans de soins auto-administrés, des conseils sur la façon d'aller au-delà des préjugés et une foule d'autres renseignements. Pour télécharger le guide et obtenir d'autres renseignements sur les troubles cooccurrents, rendez-vous sur [www.camh.net](http://www.camh.net) et recherchez le Guide à l'intention des familles sur les troubles concomitants (disponible vers la fin de l'été 2007).

## AUTRES RESSOURCES IMPORTANTES POUR LES FAMILLES

Association canadienne pour la santé mentale : [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

Mood Disorders of Ontario : [www.mooodisorders.on.ca](http://www.mooodisorders.on.ca)

National Alliance on Mental Illness, section de l'Ontario :  
[www.namiontario.ca](http://www.namiontario.ca)

Société ontarienne de la schizophrénie :  
[www.schizophrenia.on.ca](http://www.schizophrenia.on.ca)

REMARQUE : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez appeler le Centre de renseignements R. Samuel McLaughlin de CAMH :  
Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273  
À Toronto : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux :  
Services des publications  
Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto  
Courriel : [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

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

Si vous avez des questions à poser ou 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

Consultez notre site Web : [www.camh.net](http://www.camh.net)

© 2007 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 l'Université de Toronto



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

Renseignements à l'intention  
des familles de personnes vivant  
avec des problèmes cooccurrents  
de toxicomanie et de santé mentale

# Aller au-delà des PRÉJUGÉS

*ON A DIAGNOSTIQUÉ CHEZ VOTRE ADOLESCENTE des troubles anxieux et un problème d'alcool. Vous vous remettez de votre choc et vous vous demandez comment cela a pu se produire dans votre famille.*

*Votre mari semble déprimé et il prend des somnifères tous les soirs. Vous craignez qu'il ne s'agisse d'un problème grave, mais vous avez trop peur de confronter la réalité.*

*Depuis le décès de votre mère, votre père est d'une très grande tristesse et semble de moins en moins capable de faire face à la réalité. Il a commencé à boire énormément. Vous êtes mal à l'aise à l'idée d'aborder le sujet avec lui et vous avez peur de la réaction de vos frères et sœurs et des autres membres de votre famille.*

Vos proches ont peut-être des problèmes cooccurrents de toxicomanie et de santé mentale — également connus sous le nom de **troubles concomitants**.

## PARLONS DES PRÉJUGÉS

Vous risquez de vous sentir dépassé si un membre de votre famille éprouve des problèmes cooccurrents de toxicomanie et de santé mentale.

Vous pourriez également vous sentir impuissant, triste, stressé ou même en colère, ou simplement avoir peur. Les sentiments de culpabilité et de honte sont parmi les sentiments les plus difficiles à vivre. Peut-être vous poserez-vous les questions suivantes : « Qu'ai-je fait de mal ? Et si les gens le découvraient ? Que vont-ils en penser ? À qui puis-je faire confiance ? ».

Avoir honte de problèmes est révélateur de la présence de **préjugés** liés à la situation. Par « préjugés », on entend des attitudes négatives (opinions préconçues) et un comportement négatif (discrimination) envers les personnes ayant des problèmes de toxicomanie et de santé mentale.

Les problèmes de toxicomanie ou de santé mentale peuvent être source de préjugés. La combinaison des deux ne fait que renforcer ces préjugés.

## LES EFFETS DES PRÉJUGÉS

Les effets des préjugés peuvent être encore plus douloureux et nuisibles pour les familles que le fait de savoir qu'un proche a des problèmes de toxicomanie et de santé mentale.

Par exemple, les préjugés peuvent vous conduire à cacher les problèmes de votre proche à votre famille, à vos amis et à votre

communauté. Vous risquez de vous isoler et de couper les liens avec des personnes qui pourraient vous offrir un soutien social important.

Lorsqu'une personne se fait rapidement soigner pour ses problèmes cooccurrents de santé mentale et de toxicomanie, ses chances de rétablissement augmentent. Cependant, les préjugés peuvent empêcher les familles de rechercher un traitement et un soutien pour leur proche et elles-mêmes.

## VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Il est facile de croire que vous et votre proche êtes seuls face à votre combat. En fait, les problèmes cooccurrents de santé mentale et de toxicomanie sont fréquents :

- Trente pour cent des personnes pour lesquelles on a posé un diagnostic de problème de santé mentale auront un problème de toxicomanie à un moment donné.
- Parmi les personnes ayant un problème d'alcool, 37 pour cent auront un problème de santé mentale à un moment donné.
- Quant aux personnes ayant un problème de toxicomanie autre qu'un problème d'alcool, plus de la moitié (53 pour cent) auront un problème de santé mentale à un moment donné.

De nombreuses familles sont confrontées au stress et à la souffrance psychologique causés par le soutien accordé à un être cher ayant des problèmes cooccurrents — vous n'êtes donc pas seul.

## VOS RÉACTIONS SONT NORMALES

*« Mon réflexe immédiat, c'est la peur que cela se sache. Vous savez, la peur des réactions d'autrui... Vous craignez que les gens ne changent d'attitude à votre égard ou à l'égard du membre de votre famille qui est malade. »*

Si un membre de votre famille a des problèmes cooccurrents de toxicomanie et de santé mentale, c'est toute votre famille qui devient stressée. Il est normal de ressentir toute une série d'émotions difficiles, allant de la peur à la confusion, en passant par la colère et le sentiment d'impuissance.

Il est également normal d'avoir honte et d'avoir peur d'être jugé. Vous voudrez peut-être protéger votre proche des opinions préconçues et de la discrimination. Vous pouvez aussi avoir peur que cela ne ternisse la réputation de toute la famille et qu'on ne rejette la responsabilité des problèmes de votre proche sur vous. En tant que membre de la famille, vous devez faire face aux « préjugés subis à cause des liens familiaux ».

## ALLER AU-DELÀ DES PRÉJUGÉS

*« Combien de gens savent qu'ils peuvent avoir recours aux services d'aide à la famille pour faire face aux préjugés ? En fait, les gens ne sont tout simplement pas informés. Il est cependant important que les membres de la famille se fassent aider. »*

Plus nous nous familiarisons avec les problèmes cooccurrents de santé mentale et de toxicomanie et avec les façons de les résoudre, mieux nous comprenons ces défis et plus notre compassion est grande envers les personnes qui y sont confrontées et envers leur famille. Par exemple :

- Les fournisseurs de traitements apprennent comment mieux aider les familles à comprendre leurs émotions et à y faire face, y compris leurs sentiments face aux préjugés.
- Les groupes de traitement des familles peuvent fournir des renseignements, un soutien et un cadre sécuritaire aux membres de la famille et leur permettre d'exprimer leurs émotions et d'acquiescer de nouveaux mécanismes d'adaptation.
- De nombreux particuliers et organismes collaborent pour lutter contre les préjugés en sensibilisant le public aux problèmes cooccurrents de toxicomanie et de santé mentale et aux progrès accomplis en matière de traitement et de rétablissement.

## EN TANT QUE MEMBRE DE LA FAMILLE

- Outre les nombreux défis que vous devez relever, vous devrez peut-être défendre les droits de votre proche.
- Vous devrez peut-être sensibiliser les personnes qui vous entourent pour les aider à comprendre les problèmes cooccurrents de toxicomanie et de santé mentale.
- Vous devez accepter le fait que vous éprouverez parfois des sentiments négatifs.
- Faites-vous aider pour faire face à vos besoins émotionnels, physiques et sociaux.
- Souvenez-vous que les fournisseurs de traitements, vos amis et les membres de votre famille peuvent vous aider à relever vos défis, y compris à surmonter les préjugés.
- Souvenez-vous que ni vous, ni votre famille, n'êtes responsables des problèmes de votre proche.

Lorsque les familles collaborent, la personne qui éprouve des problèmes cooccurrents a plus de chance de se remettre, et ce, de façon durable. Ce faisant, la famille se sentira aussi mieux.