

Pour ma santé mentale, mon traitement je le prends à cœur!

Chaque année, des milliers de Canadiennes et de Canadiens de tous âges sont touchés par une maladie mentale, comme la dépression, l'anxiété généralisée, le trouble bipolaire, la schizophrénie.

Si vous en souffrez vous-même, gardez espoir : en consultant rapidement un professionnel de la santé et en vous investissant dans votre traitement, vous prenez les bons moyens pour vous rétablir.

/ Un traitement personnalisé

Le traitement d'une maladie mentale doit être **adapté aux besoins de chacun**. Il varie donc d'une personne à l'autre, mais il s'appuie généralement sur la combinaison des éléments suivants.

- **La psychothérapie**, qui permet de travailler sur les émotions, les pensées et les comportements qui nuisent à votre bien-être.
- **Les médicaments**, qui peuvent être nécessaires pour maîtriser les symptômes de la maladie, rétablir l'équilibre chimique du cerveau et vous permettre de travailler sur les autres volets de votre traitement.
- **Les stratégies** qui aident à retrouver et à maintenir une bonne santé mentale et à composer avec la maladie.

Les premiers pas

Il est tout à fait possible de jouer un rôle actif dans son rétablissement. Le secret, c'est d'avancer pas à pas.

- La première chose que vous pouvez faire, c'est d'**aller chercher du soutien**. Les **professionnels de la santé** et les **ressources communautaires** sont là pour vous informer, vous conseiller et vous accompagner dans votre démarche. Au besoin, consultez la liste de ces ressources à la fin de ce dépliant.
- N'hésitez pas à vous créer un réseau de personnes à qui vous pouvez faire appel quand vous avez besoin d'une oreille attentive ou d'un coup de pouce pour relever les défis quotidiens (**membres de la famille, amis, collègues, etc.**).
- Informez-vous sur votre maladie et sur votre traitement. Sentez-vous à l'aise de poser des questions aux professionnels de la santé ou aux intervenants des organismes communautaires. Assurez-vous que vous comprenez bien leurs explications et leurs recommandations. Pour ne pas oublier de détails importants, vous pouvez prendre des notes ou demander à une personne de confiance de vous accompagner lorsque vous allez à un rendez-vous.

AVEC L'APPUI DE :

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec / Institut universitaire en santé mentale Douglas / Collège des médecins du Québec / Fédération des médecins omnipraticiens du Québec / Fédération des médecins spécialistes du Québec / Association des médecins psychiatres du Québec / Ordre des psychologues du Québec / Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec / Revivre / Fondation des maladies mentales / Association canadienne pour la santé mentale / Société québécoise de la schizophrénie / Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale / Association québécoise de prévention du suicide / Phobias-Zéro



+ Prends
soin de
toi+

AstraZeneca 

espresso

4521, rue clark, montréal (québec) H2T 2T3
t. 514.286.9096 f. 514.284.9152 espressocommunication.com

Date : 25 novembre 2010
Client : Acti-Menu
Projet : ACT0901-4 pages
Numéro d'épreuve: 6

Version : Observance-FR
Format fermé : 8,25" x 11"
Format ouvert : 16,5" x 11"
Couleurs : CMYK

« Je sais que pour maîtriser ma maladie, j'ai besoin d'avoir de bonnes nuits de sommeil, de gérer mon stress et de prendre mes médicaments correctement. Ces stratégies, ce sont mes alliées! »

Julie, 27 ans

/ S'investir dans son traitement

Le fait de respecter tous les volets de votre traitement contribue à votre rétablissement et **diminue vos risques de rechute, d'aggravation et d'hospitalisation**. Vous gagnez donc à :

- établir une relation de confiance avec les personnes qui vous accompagnent dans votre démarche ;
- participer activement à vos rencontres avec votre médecin, votre psychologue et autres personnes-ressources ;
- prendre vos médicaments en respectant la dose, la fréquence et la durée prescrites ;
- vous investir dans l'amélioration de vos habitudes de vie. Regardez vos progrès avec fierté et ne vous laissez pas décourager ; il faut souvent plus d'un essai pour atteindre nos objectifs ;
- **toujours demander conseil à un professionnel de la santé avant d'abandonner ou de modifier un aspect de votre traitement.**

/ Des stratégies pour retrouver son équilibre

De saines habitudes de vie et un regard positif sur soi-même et sur la vie favorisent la santé mentale. Pour les personnes souffrant d'une maladie mentale, ces stratégies font partie intégrante du traitement. Elles contribuent à diminuer les risques de rechute et aident à mieux gérer les conséquences de la maladie.

Pour adopter de saines habitudes de vie

- Optez pour une alimentation équilibrée et tentez de manger à des heures régulières.
- Faites de l'activité physique au quotidien. Allez-y à votre rythme et choisissez des activités que vous aimez : le plaisir est la plus grande source de motivation !
- Faites preuve de prudence avec les substances qui agissent sur le système nerveux : l'alcool et la caféine sont à consommer avec modération, tandis que les drogues illicites et le tabac devraient être évités.
- Assurez-vous d'avoir une quantité suffisante et une bonne qualité de sommeil.

Pour développer une vision positive de la vie

- Gérez votre niveau de stress, entre autres en établissant des priorités et en prenant des moyens pour mieux y réagir, comme la relaxation.
- Favorisez une bonne estime de vous-même : sachez reconnaître vos qualités et accepter vos limites.
- Tentez de prêter attention aux aspects positifs d'une situation aussi bien qu'à ses points négatifs.
- Entourez-vous de gens positifs.

Si vous souhaitez changer certaines de vos habitudes, fixez-vous des objectifs réalistes et progressez à votre rythme. Trouvez ce qui allume votre **motivation**... et ce qui pourrait vous démotiver. Et surtout, faites-vous **confiance** et célébrez vos succès !

/ Surmonter les obstacles

La psychothérapie

Je me demande si la psychothérapie peut vraiment m'être utile.

La psychothérapie est un volet central dans le traitement des maladies mentales. Les recherches montrent que les médicaments sont plus efficaces pour prévenir les rechutes s'ils sont combinés à un traitement psychologique. La meilleure façon de chasser vos doutes ou vos inquiétudes, c'est de vous renseigner. À votre premier rendez-vous en psychothérapie, n'hésitez pas à poser des questions au professionnel (psychologue, travailleur social, psychiatre, par exemple) sur sa formation et son approche. Prenez le temps de discuter ensemble des objectifs de vos rencontres.

J'hésite à me confier.

Les professionnels en psychothérapie sont là pour vous écouter sans vous juger et pour vous aider à communiquer ce que vous ressentez. L'information que vous confiez à un professionnel est confidentielle et ne peut être divulguée sans votre consentement. Mais le succès de votre démarche repose sur la relation de confiance établie entre le professionnel et vous. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec un thérapeute en particulier, il vaut mieux en consulter un autre.

J'ai peur que ce soit difficile.

C'est vrai que la démarche en psychothérapie peut être exigeante par moments, mais au bout du compte, **les bénéfices sont plus grands que les difficultés**. C'est bon de s'en souvenir dans les périodes plus intenses. Entre les séances de thérapie, parler avec des membres de la famille, des amis ou une personne-ressource d'un organisme communautaire aide souvent à traverser les difficultés.

Les médicaments

Je préférerais ne pas prendre de médicaments.

Des médicaments peuvent être nécessaires pour stopper les symptômes de votre maladie, vous apporter une meilleure qualité de vie et vous permettre de mieux profiter de la psychothérapie. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous parler des avantages et des inconvénients des médicaments qui vous sont prescrits. Plus vous aurez d'information, plus vous serez en mesure de prendre des décisions éclairées pour votre santé.

Les effets secondaires me dérangent.

Si le médicament qu'on vous a prescrit a des effets indésirables, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien. La dose doit peut-être être ajustée ou un autre médicament vous conviendrait davantage. Vous pouvez aussi demander conseil aux intervenants des ressources communautaires pour vous adapter à l'impact des médicaments sur votre vie.

J'ai de la difficulté à penser à prendre mes médicaments.

Avec votre médecin ou votre pharmacien, essayez de prévoir un horaire de prise de médicaments qui s'accorde bien à vos activités et à votre routine. Pour éviter les oublis, vous pouvez mettre un mémo dans votre agenda ou à un endroit visible à la maison (sur le frigo, par exemple). Si vous devez prendre plusieurs médicaments, votre pharmacien peut vous suggérer certains trucs, comme l'utilisation d'un pilulier.

Je voudrais arrêter ma médication.

La règle d'or, c'est de toujours en parler avec votre médecin.

Si vous voulez arrêter votre médication parce que

- **vous ne voyez pas d'amélioration** : sachez qu'il faut parfois quelques jours ou quelques semaines avant d'en ressentir les effets positifs. Il se peut aussi que ce ne soit pas le bon médicament pour vous et qu'il faille en essayer un autre. Discutez-en avec votre médecin.
- **vous vous sentez mieux** : les médicaments peuvent être encore nécessaires pour éviter une rechute.

Si vous avez besoin d'une médication à long terme, vous avez avantage à l'accepter et à l'intégrer à votre vie, tout comme une personne qui souffre de diabète et qui doit prendre de l'insuline.



Trucs médicaments

- **Conservez vos médicaments** dans leur emballage d'origine (sauf si vous utilisez un pilulier) et respectez leur mode de conservation (température, lumière, etc.).
- **Tenez à jour une liste** de tous les médicaments que vous prenez et gardez-la à portée de la main en tout temps.

Moins de risques de suicide

La maladie mentale est l'un des principaux facteurs de risque de suicide. Les idées suicidaires sont le résultat d'une grande souffrance, d'un état d'épuisement et de désespoir. En agissant sur les symptômes et en contribuant à une meilleure qualité de vie, le traitement des maladies mentales diminue les risques de suicide.

Prudence!

- **Ne prenez pas les médicaments d'une autre personne** et ne partagez pas vos médicaments.
- Renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé avant de consommer des produits naturels ou des médicaments en vente libre. Ces produits peuvent avoir des effets secondaires, être sujets à des contre-indications et présenter des risques s'ils sont combinés à d'autres médicaments. Votre pharmacien peut vous informer sur les risques possibles.

Faire appel aux ressources

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Votre **médecin** ou votre **pharmacien**
- Le **CLSC** ou **CSSS** de votre région
www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/
- **Ordre des psychologues du Québec**
www.ordrepsy.qc.ca/ / 1 800 561-1223
- Les services professionnels **en milieu scolaire et au travail**
- **Info-Santé**
Composer le **8-1-1**
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- **Institut Douglas**
www.douglas.qc.ca

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

- **Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM)**
www.ffapamm.com/ / 1 800 323-0474
- **Fondation des maladies mentales**
www.fondationdesmaladiesmentales.org
1 888 529-5354
- **Association canadienne pour la santé mentale**
www.acsm.ca
- **Revivre**
Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires
www.revivre.org/ / 1 866 REVIVRE (738-4873)

• Phobies-Zéro

Groupe de soutien et d'entraide pour les jeunes et les adultes souffrant de troubles anxieux
www.phobies-zero.qc.ca/ / 1 866 922-0002

• Société québécoise de la schizophrénie

www.schizophrénie.qc.ca/ / 1 866 888-2323

• Aide En Ligne

www.aideenligne.ca/ / 1 866 766-5620

• Association québécoise de prévention du suicide

24 heures sur 24, 7 jours sur 7 partout au Québec
www.aqps.info

1 866 APPELLE (277-3553)

• Pour une urgence, composer le 9-1-1.

FAITES CIRCULER CETTE BROCHURE!

L'information contenue dans ce dépliant ne doit pas être interprétée comme un diagnostic médical ni remplacer les recommandations d'un professionnel de la santé.

La série « Ma santé mentale, j'en prends soin! » a été élaborée par le docteur **Louis Gagnon** et par **Annik Léveillé** et **Danièle Prévost** du Programme Santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : **Huguette Bélanger**, médecin, Direction de la santé publique de la Montérégie; **Hani Iskandar** et **Mimi Israël**, psychiatres, Institut universitaire en santé mentale Douglas; **Isabelle Queval**, psychologue; **Louise Latulippe**, infirmière, D.E.S.S., Direction de la santé mentale, Ministère de la Santé et des Services sociaux; **Jean-Rémy Provost**, directeur général, Revivre; **Jean-Luc Taschereau**, président, Fondation des maladies mentales; **Françine Dubé**, directrice générale, Société québécoise de la schizophrénie.

Rédaction : **Sylvie Brousseau**. Collaboration à la rédaction : **Marie-Hélène Poirier**. Révision linguistique : **Stéphanie Lessard**. Graphisme : **espresso communication**.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 985-2466 ou le 1 800 985-2466, poste 0, ou auprès de leur représentant AstraZeneca.

© ACTI-MENU – 2010. Utilisation commerciale non permise. Tous droits réservés.
Visitez notre site Web au www.actimenu.ca

Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2010.