



camh

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

## **Demander de l'aide quand rien ne va plus**

*« Au début, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait; je pleurais tout la journée, je n'arrivais pas à dormir et tout allait de travers. Mais j'ai eu de la chance. Une femme qui fréquentait la même mosquée que moi a remarqué que je n'étais pas heureuse ; elle s'est mise à me parler très souvent. C'est grâce à elle que je suis allée voir un travailleur social. Lorsque je me suis de nouveau sentie malheureuse, j'ai su ce qu'il fallait faire. J'ai immédiatement consulté un psychologue. La dépression, c'est terrible, vraiment terrible. »*

### **Farida, originaire de Syrie**

Se sentir seul dans un nouveau pays est une épreuve difficile. Prendre un nouveau départ représente un défi à la fois excitant et angoissant, mais parfois on se sent dépassé. Vous pourriez trouver difficile de poursuivre vos activités et vous sentir triste pendant des jours, voire des semaines. Vous risquez alors de consommer de l'alcool ou d'autres drogues pour chasser vos idées noires.

Si vous vous retrouvez dans une telle situation, c'est peut-être que vous êtes déprimé. L'état dépressif peut avoir un effet sur l'humeur, la façon de penser, le niveau d'énergie, l'appétit et le sommeil. Une personne déprimée a de la difficulté à accomplir des tâches habituelles ou à accepter la compagnie d'autres personnes. Si vous avez vécu des événements violents ou terrifiants, les souvenirs que vous en avez gardés pourraient vous empêcher de profiter de votre nouvelle vie au Canada. Le Canada est un pays sans danger, mais votre passé pourrait vous hanter.

Il est normal de se sentir triste ou d'avoir peur en reprenant la vie dans un nouveau pays ou quant on a vécu des situations où sa vie était en danger. Toutefois, si ces sentiments durent plus de quelques semaines, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

Au Canada, demander de l'aide en cas de problèmes émotionnels n'est pas considéré comme un signe de faiblesse ou un geste irréflecti. Au contraire, il s'agit d'une décision sensée qui montre que l'on est conscient que quelque chose ne va pas. Des médecins, des travailleurs sociaux, des psychologues, des conseillers et des chefs religieux apportent leur aide à ceux qui éprouvent de tels problèmes. Vous aussi pouvez profiter de ce soutien pour déterminer où et comment vous pouvez obtenir de l'aide.

Vous pensez beaucoup à la mort ? Vous avez envie de mettre fin à vos jours ? Allez tout de suite aux urgences de l'hôpital le plus proche. Vous trouverez de l'aide auprès du personnel.

Dans la plupart des grandes villes, les urgences vous offrent une ligne d'aide téléphonique en service 24 heures sur 24. Vous avez ainsi accès à un conseiller en tout temps. Ce sont des centres de crise. Vous trouverez le numéro de ces centres de crise dans l'annuaire téléphonique, avec les autres services d'urgence.

Lisez la liste qui suit. Est-ce que l'un de ces énoncés s'applique à vous ? Si c'est le cas, vivez-vous cette situation depuis plus de quelques semaines ? Si c'est le cas, vous avez probablement besoin d'aide professionnelle.

1. La plupart du temps, je suis agité et incapable de rester en place.

2. Je consomme de l'alcool ou une autre drogue pour composer avec le stress.
3. J'ai beau dormir beaucoup, je me sens toujours fatigué.
4. J'ai manqué l'école ou le travail à cause de l'alcool ou de la drogue.
5. Je pense souvent à la mort et au suicide.
6. J'ai de la difficulté à me concentrer, à penser, à me souvenir ou à prendre des décisions.
7. Honnêtement, je dois admettre que je consomme trop de drogues ou d'alcool.
8. Je me sens souvent bon à rien ou coupable.
9. La majorité de mes amis sont des gens avec qui je consomme de l'alcool ou de la drogue.
10. Je suis très souvent anxieux et je me fais constamment du souci à propos de beaucoup de choses.
11. La plupart du temps je suis en colère.
12. Je dois prendre des médicaments pour tenir le coup toute la journée. Je les achète à la pharmacie.

Ne souffrez pas dans la solitude, vous pouvez obtenir de l'aide.

***Pour obtenir de l'aide ou plus d'information :***

Le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale  
1 800 463-6273  
À Toronto – 416 595-6111

Le bureau de santé de votre quartier – Consultez les pages bleues de l'annuaire téléphonique ou composez le 411.

Votre centre d'information communautaire – Consultez les pages bleues de l'annuaire téléphonique ou composez le 411.

Le service d'établissement de votre localité

[www.etablissement.org](http://www.etablissement.org)

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

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

[www.211toronto.ca](http://www.211toronto.ca)