

# L'ÉQUITÉ



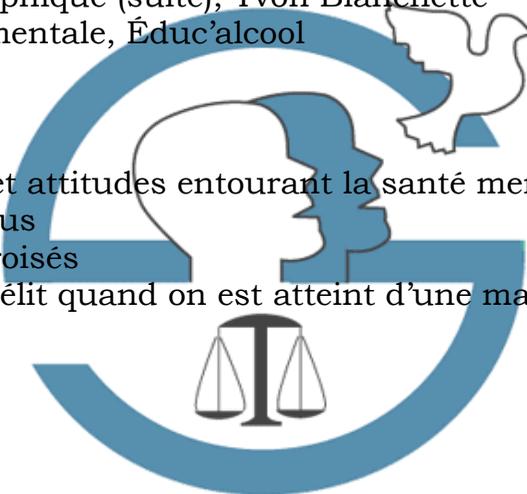
SRAADD / CQM



Volume 20, Numéro 2  
Septembre 2012

# TABLE DES MATIÈRES

Mot de Réjean Richard, président	1
Communiqué : Café rencontre	2
Communiqué : Fête de Noël	3
Récit autobiographique (suite), Yvon Blanchette	4
Alcool et santé mentale, Educ'alcool	9
Sodokus	20
Mots croisés	21
Remerciement	22
Connaissances et attitudes entourant la santé mentale des jeunes	23
Solutions Sodokus	32
Solution Mots croisés	33
Commettre un délit quand on est atteint d'une maladie mentale	34



**SRAADD**  
CQM

*Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement  
pour la Défense des Droits en santé mentale*

CENTRE-DU-QUÉBEC / MAURICIE

## Responsabilité des opinions émises dans L'Équité

**Les opinions tenues dans cette publication appartiennent aux auteurs des textes et ne doivent pas être de nature raciste, sexiste, offensante, diffamatoire ou haineuse envers une personne ou un groupe de personnes en particulier. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'organisme qui pourrait, le cas échéant, s'en dissocier totalement ou en partie.**

## De votre président

Bonjour chers membres

De retour, votre président Réjean Richard, c'est le bonheur.

Le bonheur est souvent dans les petites choses, voyons moins grand.

Quel plaisir de vous reparlez dans votre journal l'Équité.

Quel bel été, du soleil, beaucoup de soleil.

Les vacances sont finies, au travail maintenant.

La SRAADD est là pour vous : Raymond Leclair, directeur et son équipe : Nancy, Lise, Pierre et Marie-Claude.

**N'oubliez surtout pas que vous pouvez consulter le journal ainsi que les précédents numéros sur notre nouveau site internet ([www.sraadd.com](http://www.sraadd.com)). Vous pouvez même l'imprimer directement à partir du site.**



Réjean Richard, président



# CAFÉ RENCONTRE SRAADD

**LIEU : 1060, SAINT-FRANÇOIS-XAVIER LOCAL 260**

**DATE : MERCREDI 16 OCTOBRE 2012**

**HEURE : 10H30 À 12H00**

**COÛT : GRATUIT**

## CAFÉ ET COLLATIONS

**POUR QUI : LES MEMBRES DE LA SRAADD ET LES NON MEMBRES**

**LE BUT DE CETTE RENCONTRE EST D'INFORMER LES GENS SUR DIFFÉRENTS PROGRAMMES OU LOIS QUI LES TOUCHENT ET DE RÉPONDRE À LEURS QUESTIONS DANS LA MESURE DU POSSIBLE.**

**PAR EXEMPLE :**

**QU'ARRIVE-T-IL LORSQU'UNE PERSONNE SUR L'AIDE SOCIALE HÉRITE DE BIENS OU D'ARGENT?**

**COMMENT PROCÈDE-T-ON POUR NE PAS AVOIR DE PROBLÈME?**

**LES SUJETS TRAITÉS QUOTIDIENNEMENT À NOS BUREAUX SONT TRÈS VARIÉS ET D'ACTUALITÉ. N'OUBLIEZ PAS NON PLUS QUE VOUS POUVEZ CONSULTER NOTRE SITE WEB POUR LES ACTIVITÉS AINSI QUE POUR LE JOURNAL QUE VOUS POUVEZ SOIT CONSULTER SOIT IMPRIMER DIRECTEMENT ([www.sraadd.com](http://www.sraadd.com))**

**LES GENS DOIVENT S'INSCRIRE AU BUREAU AVANT LE**

**10 OCTOBRE 2012**

**819-693-2212 OU 819-563-2212**

# INVITATION AU PARTY NOËL 2012

**14 décembre**

**De 10h00 à 15h00**

**COMSEP**

**1060, Saint-François-Xavier**

**Salles 115-116**

**Date limite pour donner votre présence  
5 décembre 2012**



**Veillez-vous inscrire car le nombre de places est limité**

Les frais de transport seront défrayés par la SRAADD à condition de faire du covoiturage à un **MINIMUM DE TROIS** personnes par véhicule et de demeurer à l'**EXTÉRIEUR** de

Trois-Rivières selon le barème en vigueur à la SRAADD

**Demandez Nancy 1-800-563-2212 ou 819-693-2212**

## **Pourquoi écrire le livre de sa vie** **Récit autobiographique, Yvon Blanchette**

### **Le chalet**

En 1957, pour son plus grand bonheur, papa Aimé acheta un terrain au lac Pratte. Je me souviens combien il en était heureux! Toute la famille se mit à défricher ce boisé. Puis mon père prit les mesures nécessaires à la construction d'un chalet. Je le revois toujours en train d'arpenter le terrain, mètre en main. Il s'aperçut que le plus gros des merisiers du terrain devait être abattu, selon les normes de la construction, afin que notre chalet soit en ligne avec tous les autres. Mais mon père, soucieux de respecter l'environnement, prit la décision de bâtir le chalet en avant des autres chalets, afin de ne pas sacrifier le gros merisier. Papa était avant-gardiste et écologiste!

### **Pensée**

Même si tu es pauvre, tu peux donner la vie.

### **Chaise berceuse**

Un de mes beaux souvenirs est d'avoir vu papa bercer ma sœur Héloïse, lorsqu'elle était bébé. Étant tuberculeux, il prenait la précaution de placer son visage de côté, de manière à ne pas respirer vers sa petite bouche. Comme c'était beau à voir! J'ai longtemps gardé une photo de ce magnifique souvenir, mais malheureusement, je l'ai perdue. J'aurais aimé la donner en souvenir à Héloïse.



Petite fille, Héloïse se balançait tellement fort dans la chaise berceuse que, même attachée, elle se renversait! Papa lui en acheta donc une nouvelle chez *Napoléon Boisvert*. C'est encore frais dans ma mémoire, j'avais six ans. Je revois Héloïse s'y bercer pendant des heures. Cette chaise berceuse existe encore aujourd'hui. Tous les descendants de la famille, y compris la propre fille d'Héloïse, s'y sont balancés. Elle bercera sans doute un jour un nouveau bébé des futures générations.

## **Les Noëls de mon enfance**

Pour moi, Noël est le plus beau jour de l'année, et je le dois à mes parents. En effet, ils m'ont fait connaître les merveilles de Noël et le don de toute la splendeur de Noël. Dans mon cœur, rien n'est plus beau que la nuit du 24 au 25 décembre avec le souvenir de nos grands bas spéciaux, accrochés au mur de la cuisine et la sieste obligatoire en soirée. Soudain, vers 22 heures, survient le réveil et la fouille instantanée de nos bas de laine. Moi, je préférerais les bonbons en forme de poisson rouges et blancs et les sous noirs plutôt que l'orange et la pomme. Puis, selon le rituel familial, il y avait habituellement la photo prise à côté du sapin. Un sapin véritable, décoré avec ses boules de Noël magiques et monté tout spécialement, environ trois semaines avant Noël, par papa, maman, mes sœurs et moi.



Le plus beau moment, était le développement de nos cadeaux surprises. Le cadeau qui m'a le plus émerveillé dans mon enfance a été un beau tricycle rouge avec des ailes blanches. Jamais je n'avais désiré un aussi beau tricycle! Il dépassait tous les cadeaux de Noël imaginés dans mes rêves. Je crois que je l'ai essayé avant la fin du développement des cadeaux. Puis, le lendemain, je n'ai

pratiquement pas arrêté de me promener avec celui-ci jusqu'à épuisement. J'avais reçu un cadeau de riches, malgré le fait que notre famille vivait pauvrement à cause de l'invalidité de papa, sa tuberculose. Aujourd'hui, je me rends compte que papa était aussi notre cadeau de Noël. Cependant, je ne savais pas dans combien de Noëls il décèderait. Le père Noël me l'a laissé jusqu'à l'âge de neuf ans. J'ai le souvenir de quatre Noëls passés avec lui. Mais c'était Noël à l'année longue avec papa! Étant pratiquement toujours à la maison, en raison de son invalidité, sa présence régulière m'a permis de vivre une belle qualité de temps avec lui. Étant aussi son unique fils, il m'a transmis, en peu de temps sa sagesse et sa maturité.

Pour papa, Noël lui permettait de donner encore plus. Il jouait de l'accordéon à piston dans les partys de Noël, du côté de la famille de maman. En compagnie de mon oncle Louis et son accordéon à piano, ils dirigeaient tous deux le party de famille de maman. Nous chantions durant des heures. Papa et oncle Louis prenaient « un petit coup » mais je ne les ai jamais vu trop dérangés par la boisson. Vers le dernier Noël, papa a essayé de me montrer à taper du pied. C'est le dernier de mes plus beaux souvenirs avec lui. Mais je n'ai appris qu'à taper d'un seul pied pour le rythme des chansons à répondre. Malgré mon cinquante-unième Noël, je n'ai toujours pas le don de taper des deux pieds... Je dois aussi vous parler de ma chanson préférée, parmi tout mon répertoire de chansons de Noël : *Le minuit Chrétien*. En pensant à des pays en guerre qui font parfois une trêve pour Noël, je me dis que je ne suis pas seul à avoir le goût de Noël. Mon père est décédé en février, juste après la période des fêtes. J'espère sincèrement vivre encore quarante autres Noël et je demande la grâce au Créateur de venir me chercher seulement après avoir eu la chance de fêter Noël. Je suis certain que l'on fête aussi Noël au paradis, même si c'est pour l'éternité.

### **Une vraie histoire de Noël :**

#### **Quand je remonte dans le plus beau souvenir de ma vie...**

Noël a fait de moi un enfant émerveillé par le goût de la vie, par la famille, l'amour, Jésus ainsi que par la crèche que papa m'avait fabriquée. Cette année-là, du haut de mes sept ans, j'avouai à papa que j'étais malheureux qu'il n'y ait pas de crèche sous le sapin. La même journée, mon père se mit à en construire une avec moi. Je garde précieusement en mémoire la façon dont papa a procédé. Il prit une simple boîte de carton. Il découpa, sur ses côtés, des trous en guise de fenêtres, sur lesquelles il colla une pellicule de cellophane rouge. Puis il fit tremper du papier journal dans de l'eau et de la farine, et colla cette pâte à papier sur toute la boîte. Une fois la pâte séchée, la crèche avait l'apparence d'une vraie crèche en pierres. Papa eut l'idée merveilleuse de placer dans la crèche une petite lumière branchée sur une batterie. Il demanda enfin à maman d'aller chercher des personnages divins chez les servantes de Jésus-Marie de Shawinigan. Et voilà le rêve d'Yvon réalisé! Mais ce que j'ai le plus retenu, c'est ce qu'un père peut faire par amour. Il venait de me démontrer que, même avec très peu d'argent, on pouvait fabriquer une crèche, par amour pour son fils. C'est l'ingrédient supplémentaire qu'il a toujours su donner : son amour. Nul cadeau n'est plus appréciable que celui-là...

## **L'amour de mon père**

Un de mes plus précieux souvenirs de papa remonte à mes cinq ou six ans, alors que je n'allais pas encore à l'école. Ce jour-là, j'accompagnais papa, qui travaillait à tirer des joints dans le cadre de son travail sur contrat. Au moment de la pause, il m'offrit, pour la toute première fois de ma vie, une bonne bouteille d'eau gazeuse. Une bouteille pour moi tout seul! Cet événement a été tellement marquant que je me suis senti devenir un homme... Papa a toujours eu pour moi des petits gestes d'attention affectueuse, qui me l'ont fait beaucoup aimer. Il ne pouvait en être autrement, parce qu'il savait se faire apprécier. Il semait de l'amour autour de lui. Mais la tuberculose, qui le rongait depuis ma naissance, rapprochait de plus en plus son départ, inexorablement. Mon problème, c'est d'avoir eu l'amour filial d'un père très aimant, mais qui, hélas, devait mourir bientôt...

J'étais un très grand émotif. J'ai appris à l'être très jeune, car papa et maman l'était également. Papa ne montrait nullement, par des baisers par exemple, son amour de couple. Il ne manifestait pas non plus son affection envers ses enfants par des gestes, car il était soucieux d'éviter toute contagion de sa maladie. Mais je savais qu'en dedans d'eux-mêmes, l'amour de mes parents vibrerait. Cette situation m'a donné une grande soif d'aimer, car j'ai baigné dans un amour familial intense. Mon enfance a été très heureuse, malgré le danger mortel et constant qui menaçait mon père. J'en percevais parfois des signes évidents, comme sa toux accompagnée de sang et d'hémorragies, et comme les vérifications de dépistage périodiques que des infirmières devaient nous faire.



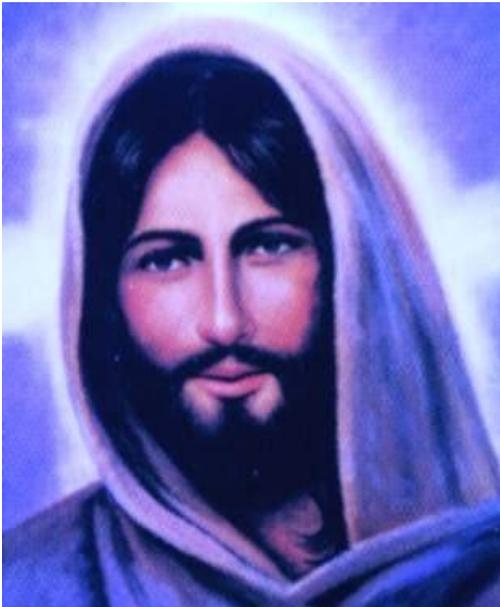
## **Un seul père**

J'ai eu une relation extraordinaire avec papa. Je me souviens qu'il réservait son vendredi soir pour parler avec moi. Je lui jaisais de tous mes soucis, et il répondait à toutes les questions que je lui posais, m'accompagnant dans mon évolution d'homme. J'avais une relation père fils qu'il ne me sera jamais possible de retrouver...

Après son décès, j'ai cherché à revivre cette relation filiale avec mes oncles, avec grand-papa Hamel ou avec l'abbé Jean Parent. J'ai aussi voulu combler ce manque d'affection avec mes copains, mes beaux-frères, des prêtres et pères franciscains, ainsi qu'avec d'autres. J'ai même essayé de retrouver un peu de la qualité unique de ma relation avec papa chez des femmes : maman, Diane ma sœur aînée, Marie-Agathe, ma conjointe, tante Sonia... Malgré cette quête visant à recréer ce lien unique qui m'unissait à mon père, j'ai réalisé que je n'ai eu, et n'aurai jamais, qu'un seul père. Et son nom est Aimé Blanchette. Toutefois j'ai caché à papa, par peur, même avant ma première communion, que j'avais initié des expériences d'attouchements sexuels avec d'autres garçons. J'avais la certitude, dans ma petite tête d'enfant, que j'étais possédé du démon.

### **L'école**

Je passais de belles années à l'école Sacré-Cœur de la paroisse St-Marc de Shawinigan. L'école était sous la direction des Frères de l'Instruction chrétienne. Certains professeurs, hommes ou femmes étaient laïcs. Mais en ce temps-là, les écoles n'étaient pas mixtes; je n'ai donc pas connu l'expérience de côtoyer des filles. Heureusement, car j'étais plutôt timide avec les filles!



Je me souviens encore de ma première année. Mademoiselle St-Jacques, mon enseignante, était très gentille. Elle m'apprenait à écrire avec une plume à l'encre, que je saçais dans de l'encre bleue, et avec un crayon à mine H.B. Elle nous faisait la lecture et nous enseignait le catéchisme. Il faut dire que j'avais déjà eu une instruction un peu spéciale à ce sujet, car Diane, ma sœur aînée, avait étudié à haute voix son catéchisme avec l'aide de maman. J'avais appris ses leçons par cœur en répondant à sa place! Ainsi, très jeune, j'ai été amené à aimer le Dieu de l'église catholique.

## **Alcool et santé mentale** **Éduc'alcool**



### **Introduction**

En règle générale, boire de l'alcool influence notre humeur de manière souvent bénéfique. Et, à l'inverse, boire de l'alcool est aussi associé à toute une gamme de situations émotives. « Notre consommation d'alcool est associée à des moments d'émotions; nous buvons lorsque nous sommes tristes, nous buvons parce que nous sommes heureux. »

Pour la grande majorité d'entre nous, la consommation d'alcool n'a aucune relation directe avec notre état psychologique et ne nous cause pas de difficulté particulière. Cependant, pour les personnes qui souffrent de troubles mentaux, consommer de l'alcool peut se révéler très problématique.

Il existe un lien bidirectionnel, corroboré par la recherche, entre les troubles mentaux et l'abus ou la dépendance à l'alcool. En vulgarisant des études sur le sujet, que soutiennent des données scientifiques, Éduc'alcool souhaite protéger ceux parmi nous qui sont les plus vulnérables relativement à l'alcool.

### **La santé mentale au Québec**

Pour plusieurs, la maladie mentale n'est pas une maladie comme les autres. Trop souvent, les personnes qui en souffrent sont perçues comme instables, imprévisibles, dangereuses ou paresseuses. Parfois, elles sont même stigmatisées. Selon l'Association médicale canadienne, à peine une personne sur deux ose confier à un ami ou à un collègue qu'un membre de sa famille a reçu un diagnostic de maladie mentale. Pourtant, les problèmes de santé mentale sont fréquents et ne cessent d'augmenter au sien de la population en général, sans aucune discrimination. Personne n'est à l'abri.

## **Les principaux troubles de santé mentale**

**Troubles anxieux** : Ils se caractérisent par de la crainte, de l'inquiétude, de la frayeur et du stress. Leur manifestation irrationnelle et excessive occasionne de la détresse et perturbe le déroulement normal de la vie quotidienne. Les principaux troubles anxieux sont : la phobie spécifique, la phobie sociale, le trouble de panique, le trouble d'anxiété généralisée, l'état de stress post-traumatique et le trouble obsessionnel compulsif.

**Troubles de l'humeur** : Ils se caractérisent par des changements anormaux de l'humeur et de l'état émotionnel ou affectif. Ils constituent un état pathologique grave, qui influe sur la pensée, le comportement et le fonctionnement de la personne. Dans cette catégorie, on parle surtout de trouble bipolaire, qui se manifeste par une alternance entre un état de dépression et un état d'euphorie (high). On parle aussi de dépression majeure, qui est caractérisée par une tristesse, ou un profond manque d'énergie, de laquelle l'individu n'est pas en mesure de se sortir rapidement seul.

**Troubles de la personnalité** : Ils peuvent prendre plusieurs formes et leur influence sur les relations interpersonnelles varie de légère à grave. Ils agissent sur les façons de faire, habitudes et comportements, qui se révèlent souvent contraires aux attentes de la société. Ils conduisent éventuellement à de la détresse ou à une altération du fonctionnement. En général, les personnes atteintes de troubles de la personnalité ont de la difficulté à s'entendre avec les autres et peuvent être irritables, exigeantes, hostiles, craintives ou manipulatrices.

**Troubles psychotiques** : Ils sont considérés comme graves et causent une importante distorsion de la réalité, jusqu'à l'incapacité de faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas. Le principal trouble psychotique est la schizophrénie.

## **Statistiques troublantes**

Les enquêtes révèlent qu'environ 60% de la population connaîtra au cours de sa vie une période de grand stress ou un quelconque événement traumatisant, comme la mort soudaine d'un proche, une agression ou un accident grave. Chez certains, ce traumatisme occasionnera du stress à long terme. On évalue que de 7 à 10% de la population adulte souffre de stress chronique. Une enquête canadienne sur la santé indique que 23%

des Québécois souffriront au cours de leur vie d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble anxieux, ce qui représente plus de 1,3 million de Québécois.

Au cours des douze derniers mois, 8% des Québécois ont souffert d'un problème de santé mentale. Les troubles mentaux frappent sans égard au genre, à l'âge et à la richesse d'une personne. Au Québec, cependant, la dépression majeure, la manie, le trouble de panique, la phobie sociale et l'agoraphobie sont diagnostiqués davantage chez les femmes (11%) que chez les hommes (6%). Les hommes, eux, sont plus susceptibles de souffrir d'un trouble de la personnalité antisociale avec comportements impulsifs.

De même, ces troubles semblent frapper davantage les plus jeunes, de 15 à 24 ans (13%), que les plus âgés, soit les 25-64 ans (8%) ou encore les 65 ans et plus (3,3%). De plus, les personnes provenant de ménages à revenus modestes sont plus frappées (15%) que celles qui bénéficient d'un revenu supérieur (6%). On observe d'ailleurs les mêmes conclusions dans les enquêtes américaines.

Au Québec, environ 70 000 personnes souffrent de troubles mentaux est sans doute encore plus élevé que ne l'indiquent les rapports de recherche, car les enquêtes réalisées ne couvrent jamais la totalité des troubles mentaux. Ainsi, il existe peu de données précises sur le nombre de personnes souffrant de troubles de la personnalité. Aux États-Unis, selon des définitions utilisées, on estime que de 6 à 9% des américains souffriraient de troubles de la personnalité sous une forme ou une autre.



La consommation de médicaments psychotropes est répandue au Québec, puisque environ 16% des adultes en ont consommé au moins un, prescrit ou non, au cours des douze derniers mois. Les médicaments les plus utilisés sont les médicaments pour dormir, suivis des médicaments pour réduire l'anxiété, puis des antidépresseurs dont la consommation est en forte croissance. En 2005, les médecins québécois ont rédigé 7,5 millions d'ordonnances pour des antidépresseurs.

Selon le Conseil du médicament du Québec, entre 2000 et 2004, une personne sur cinq (19,2%) a pris des antidépresseurs pendant au moins un an. En 2006, parmi les Québécois qui profitent du régime public d'assurance médicaments, 4,4% d'entre eux ont fait usage de médicaments antipsychotiques, utilisés soit à petite dose comme tranquillisants, soit à plus forte dose pour traiter des troubles mentaux comme la schizophrénie.

### **Santé mentale et alcool**

En ce qui a trait à l'alcool, les personnes traumatisées, anxieuses, souffrant d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble psychotique comptent parmi les plus vulnérables. De nombreuses études confirment l'association fréquente entre les problèmes de santé mentale et l'abus ou la dépendance à l'alcool.

Parmi les individus souffrant de troubles mentaux, de 15 à 20% connaissent aussi des problèmes de toxicomanie. De même, plus de 50% de personnes ont reçu un diagnostic d'anxiété généralisée ont aussi un problème de toxicomanie. Selon des enquêtes menées aux États-Unis et au Royaume-Uni, le nombre de personnes ayant des problèmes de dépendance à l'alcool est presque deux fois plus élevé chez celles qui ont un problème de santé mentale, que dans la population en général.

Une enquête canadienne sur la santé a démontré que ceux qui ont souffert d'une dépression majeure dans les douze derniers mois étaient plus susceptibles d'avoir abusé de l'alcool (12,3%) que le reste de la population (7%). De même, ces personnes avaient une plus forte propension à connaître une dépendance à l'alcool (5,8%) que les autres (2,6%).

Les Québécois qui reconnaissent avoir eu un trouble de l'humeur ou un trouble anxieux au cours de leur vie sont trois fois plus susceptibles d'avoir un problème de dépendance à l'alcool que les autres (3,8%, comparativement à 1,3%).

Quant aux Québécois qui disent avoir été anxieux ou déprimés au cours des douze derniers mois, ils ont un risque quatre fois plus élevé d'être dépendants de l'alcool que les autres (6%, comparativement à 1,5%).

Parmi les troubles anxieux, le trouble de panique est celui qui est le plus étroitement lié à la dépendance à l'alcool.

L'abus d'alcool est particulièrement courant chez les personnes qui souffrent d'un trouble de l'impulsivité ou chez celles qui recherchent les sensations fortes.

Quant aux personnes atteintes de schizophrénie, elles sont trois fois plus à risque que les autres de présenter un problème de consommation d'alcool. Si elles connaissent un tel problème, par contre, elles auront plutôt tendance à abuser de l'alcool que de souffrir d'une dépendance à l'alcool.

### **Troubles de santé mentale et drogues illicites**

Outre les problèmes de dépendance à l'alcool, les personnes atteintes de troubles mentaux sont vulnérables à l'ensemble des substances psychoactives.

Chez les Québécois de 15 ans et plus, l'usage du cannabis est deux fois plus répandu chez ceux qui ont connu un trouble de l'humeur ou un trouble anxieux au cours de leur vie que chez les autres.

De plus, l'usage du cannabis est six fois plus répandu chez les personnes atteintes de schizophrénie que chez les autres.

Le nombre de personnes qui font usage de drogues illicites et qui en sont dépendantes est deux fois plus élevé chez celles qui ont eu, au cours de leur vie, un trouble de l'humeur ou un trouble anxieux.

### **Santé mentale et dépendance**

Rien a priori n'explique pourquoi les personnes atteintes de troubles mentaux sont plus susceptibles que les autres d'abuser de l'alcool ou d'être dépendantes de l'alcool. Ni l'inverse d'ailleurs. Chaque individu vit une situation qui lui est propre et qui résulte d'une interaction complexe entre des facteurs génétiques et biologiques, sa propre personnalité et l'environnement social dans lequel il vit.



Il n'en demeure pas moins que certains experts tentent quand même de formuler des théories au sujet de la forte interrelation entre la maladie mentale et la consommation problématique d'alcool.

## 1) **Prédisposition**

Selon cette théorie, une explication tient dans les caractéristiques, traits de personnalité, facteurs génétiques, héréditaires et facteurs sociaux des personnes atteintes de troubles mentaux, qui les prédisposent à l'abus ou à la dépendance à l'alcool. Certains experts vont jusqu'à dire que la base neurologique des troubles mentaux et celle de la dépendance à l'alcool pourraient être fortement comparables.

Un dysfonctionnement de certains circuits cérébraux associés à l'apprentissage, notamment le circuit amygdalo-hippocampo-cingulaire, serait en jeu autant dans les troubles de l'humeur que dans les troubles de consommation d'alcool.

De plus, certaines recherches ont démontré que les troubles psychotiques et les problèmes de consommation d'alcool sont liés, car ils ont en commun des gènes ou des anomalies cérébrales.

Plus particulièrement, les troubles psychotiques et l'alcoolisme seraient tous deux originaires de modifications que le glutamate causerait au cerveau. Les dérèglements fonctionnels des systèmes dopaminergiques semblent rendre en effet les schizophrènes plus sensibles à la consommation d'alcool.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et Santé Canada, une même stratégie de traitement et de prévention permettrait d'améliorer la santé mentale et la dépendance à l'alcool, puisque les deux troubles semblent avoir des similitudes neurobiologiques. L'approche thérapeutique doit être intégrée, traitant simultanément la maladie mentale et la toxicomanie.



Au-delà des prédispositions génétiques, certaines prédispositions environnementales pourraient, elle aussi, expliquer la forte relation entre les troubles mentaux et l'abus ou dépendance à l'alcool.

Les conséquences secondaires d'un stress provenant de graves perturbations familiales vécues dans l'enfance, d'une mauvaise surveillance parentale ou d'abus faits très jeunes augmenteraient d'autant le risque d'avoir un problème de toxicomanie que le risque de connaître un trouble de l'humeur, des troubles anxieux et certains troubles de la personnalité, surtout de l'impulsivité.

De plus, il arrive régulièrement que les personnes qui ont des problèmes de consommation partagent le même environnement social que celles qui souffrent d'une maladie mentale. Très souvent en effet, ces deux groupes d'individus sont marginalisés, et ce, dès leur adolescence.

## **2) Sensibilité**

Selon une deuxième théorie, les personnes atteintes de maladie mentale seraient plus sensibles aux effets nocifs des substances psychoactives que les autres. Par conséquent, pour une quantité égale d'alcool consommée, les personnes qui souffrent d'un trouble mental sont plus vulnérables aux effets intoxicants de l'alcool que les autres.

## **3) Automédication**

Comme il a souvent été observé, les personnes qui souffrent de troubles mentaux prennent de l'alcool, une substance aux propriétés apaisantes pour tenter de régler leurs problèmes eux-mêmes. Ce phénomène appelé automédication est la troisième théorie cherchant à expliquer la force du lien qui semble exister entre santé mentale et dépendance à l'alcool.

Afin d'échapper à leur condition pathologique ou tout au moins afin d'atténuer les symptômes de leur maladie causés par la neurobiologie de leurs troubles mentaux, les personnes en détresse consomment des substances psychoactives.

Les personnes malades ne s'automédicamentent donc pas pour pallier un trouble psychologique, mais bien pour pallier la souffrance, la tristesse, la colère ou l'agitation provoquées par leurs troubles mentaux.

S'il est vrai que l'automédication est courante chez les personnes souffrant de maladie mentale, elle l'est encore plus chez les personnes bipolaires en phase maniaque, ainsi que chez les anxieux.

De 25 à 35% des personnes souffrant d'un trouble de l'anxiété généralisée admettent consommer de l'alcool ou des drogues pour atténuer cette anxiété.

Des chercheurs ont en effet démontré qu'au sein de la population en général, 18,3% des personnes qui souffrent d'anxiété généralisée, 16,9% de celles qui ont une phobie sociale et 15,0% de celles qui ont une phobie particulière consomment de l'alcool pour apaiser leurs symptômes anxieux.

Les personnes souffrant d'un trouble d'anxiété généralisée s'automédicamentent davantage que les personnes phobiques, parce que l'anxiété généralisée provient de stimuli internes. Par conséquent, la fréquence à laquelle ces personnes perçoivent des stimuli, qui provoquent chez elles de l'anxiété est très élevée.



Pour celles qui souffrent d'anxiété généralisée, il est plus difficile d'éviter les stimuli tant redoutés que pour celles qui souffrent de phobies sociales. Parce qu'elles cherchent à échapper à ces stimuli qu'elles ne peuvent éviter, les personnes anxieuses consomment davantage d'alcool que les personnes phobiques.

Une petite quantité d'alcool peut, à court terme, apporter un soulagement du stress, mais l'alcool ne traite aucunement les causes de ce stress. À long terme, les personnes qui s'automédiquent ont besoin de plus grandes quantités d'alcool pour obtenir un niveau acceptable de dopamine et pour que psychologiquement elles ressentent des effets bénéfiques.

L'accoutumance s'installe. Il s'ensuit alors une augmentation de la consommation d'alcool qui risque de se transformer en dépendance. Quand l'individu souffre à la fois de troubles de santé mentale et de dépendance à l'alcool, se met en place un cercle vicieux où chacun des deux troubles maintient et même aggrave l'autre.

Les médecins et les professionnels de la santé doivent prévenir les personnes souffrant de troubles anxieux que si l'alcool soulage temporairement leurs symptômes, boire de l'alcool augmente le risque d'aggraver leurs troubles et même de développer d'autres problèmes de santé mentale. De plus, l'alcool augmente aussi le risque de suicide chez ces mêmes personnes.

#### **4) Aggravation**

En général, toutes les populations comptent des personnes qui présentent des symptômes anxieux, dépressifs ou psychotiques, mais qui ne développeront pas nécessairement des troubles graves d'anxiété, de l'humeur ou psychotiques. Parfois, leurs proches parents souffrent de ces mêmes pathologies. Ces personnes sont donc prédisposées à la maladie mentale, sans être pour autant condamnées à la développer.

Les personnes qui se sentent particulièrement anxieuses ou dépressives et qui éprouvent des symptômes inhabituels, une difficulté à se concentrer, une diminution de l'attention, un besoin de retrait social ou des troubles du sommeil doivent être très vigilantes. Elles devraient alors éviter toute consommation d'alcool. En effet, l'alcool peut fragiliser les personnes génétiquement vulnérables aux troubles mentaux.

Lorsque les symptômes précurseurs de la maladie sont associés à la consommation de substances psychoactives comme l'alcool, le risque est plus élevé de développer une maladie mentale. En effet, l'alcool pourrait altérer de nombreux neurotransmetteurs, dont la glutamate, qui joue aussi un rôle dans la schizophrénie.

Les prédispositions génétiques à certains troubles de la personnalité comme l'impulsivité ou le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité peuvent être exacerbées s'il y a eu exposition prénatale à l'alcool.

Si les problèmes de santé mentale contribuent chez certains à une consommation problématique d'alcool, l'inverse peut aussi se produire : la consommation problématique d'alcool peut contribuer à l'apparition de la maladie mentale chez d'autres.

## **Effets pervers : maladie mentale et l'alcool**

### **L'alcool et le sommeil**

L'équilibre émotionnel des individus dépend beaucoup de la quantité et la qualité du sommeil. Si le sommeil permet au corps de se régénérer, il permet aussi à l'esprit de se ressourcer. Lorsqu'ils sont fatigués, les individus ont encore plus de difficulté à faire face aux exigences de la vie, ce qui, en retour, engendre un surplus de stress.

Certains individus ont parfois de la difficulté à trouver le sommeil lorsqu'ils éprouvent du stress. Pour combattre ce problème, ils peuvent avoir tendance à consommer de l'alcool, pensant ainsi faciliter leur sommeil. Bien entendu, l'alcool peut aider un individu à s'endormir. Cependant, l'alcool risque aussi de causer de l'insomnie et des éveils à répétition, augmentant ainsi les troubles du sommeil.

L'alcool modifie le cycle du sommeil. Le lendemain d'une forte absorption d'alcool, une personne peut se sentir mal et fatiguée, même si elle a suffisamment dormi. Puisque l'alcool perturbe le sommeil, une composante essentielle de la santé mentale, les personnes souffrant de problèmes mentaux devraient réduire au minimum leur consommation d'alcool.

## **L'alcool et les médicaments**

La consommation d'alcool, même sans abus et sans problème de dépendance, peut nuire au rétablissement des personnes souffrant de troubles mentaux, surtout si elles prennent des médicaments.

Les personnes souffrant de troubles mentaux, qui prennent des médicaments et qui consomment simultanément de l'alcool, risquent fort d'oublier de prendre leurs médicaments. De plus, l'alcool peut atténuer l'efficacité de leurs médicaments ou en diminuer l'élimination.

À titre d'exemple, certains antidépresseurs sont utilisés comme sédatifs en période de dépression. Si ces antidépresseurs sont pris en même temps que de l'alcool, les effets secondaires des antidépresseurs peuvent augmenter et être encore plus néfastes en raison des effets négatifs de l'alcool sur le foie. En effet, le foie a le rôle d'éliminer les antidépresseurs de l'organisme. Par conséquent, en empêchant le foie de fonctionner correctement, l'abus d'alcool amplifiera les effets secondaires des antidépresseurs ou en diminuera grandement l'efficacité.

Il est donc recommandé aux personnes qui prennent des médicaments pour soigner leurs problèmes de santé mentale de s'abstenir de consommer de l'alcool.

La majorité des personnes qui se suicident souffrent d'un trouble de santé mentale. Des chercheurs américains avancent même que neuf personnes sur dix qui se suicident auraient un problème de santé mentale reconnu.

De plus, les personnes qui consomment de l'alcool de façon problématique sont plus à risque de se suicider que les autres. Selon l'OMS, environ 25% des personnes qui se suicident ont un problème de consommation d'alcool et 50% d'entre elles avaient de l'alcool dans le sang lorsqu'elles sont passées à l'acte.

Le risque de suicide est de 5,5 fois plus élevé chez les personnes qui ont un problème d'abus ou de dépendance à l'alcool que chez les autres. Il est aussi prouvé que les personnes souffrant d'un trouble mental et qui consomment de l'alcool ont un risque de suicide plus élevé.

Parce que l'alcool a un effet désinhibiteur, il peut favoriser le passage à l'acte des personnes suicidaires, dont l'état psychologique est déjà fragilisé par un trouble mental grave. Les personnes qui ont des idées suicidaires ne devraient donc jamais prendre de l'alcool.

## **Conclusion**

Éduc'alcool conseille fortement aux personnes qui choisissent de consommer de l'alcool de le faire par plaisir et par goût. Et surtout, de ne pas boire pour noyer leurs problèmes ou pour améliorer leur état émotif lorsqu'elles se sentent mal.

Éduc'alcool reconnaît que la tentation de boire de l'alcool de manière excessive ou incontrôlée est plus forte dans certaines circonstances de la vie, particulièrement dans les moments les plus difficiles, comme une situation stressante, un coup dur, un deuil ou une séparation. Il faut donc être extrêmement vigilant en pareille circonstance.

Pour les personnes qui se sentent mal de manière chronique et qui souffrent peut-être de problème de santé mentale, boire de façon modérée pourrait être encore plus destructeur. En effet, il existe des facteurs génétiques héréditaires qui prédisposent certains individus et à la maladie mentale et à la dépendance à l'alcool.

Si tel est le cas, il ne faut surtout pas soigner son mal-être en consommant de l'alcool. Bien que l'alcool ait des fonctions désinhibitrices et qu'il procure une certaine détente, son action peut être fort nocive dans les moments les plus difficiles. Il importe alors de demander de l'aide, de se diriger vers des services communautaires ou de consulter des professionnels de la santé. Ces derniers offrent un traitement intégré de ces troubles. Ils sont en mesure de traiter en même temps, au besoin, les deux problèmes de maladie mentale et de consommation problématique d'alcool dans un même centre de traitement, en utilisant la même équipe.

On ne le répètera jamais assez : l'alcool n'est pas un médicament et les magasins qui en vendent ne sont pas des pharmacies. L'alcool ne doit en aucun cas être utilisé en automédication. L'alcool ne guérit rien et, dans le cas des maladies mentales, sa consommation risque au contraire d'aggraver de telles pathologies.

Ces avertissements s'adressent autant aux buveurs qu'à leur entourage, car les proches peuvent jouer un rôle important dans le soulagement et la guérison des personnes qui sont aux prises avec des troubles psychologiques et des troubles de consommation. Les proches peuvent notamment encourager les personnes vulnérables à chercher de l'aide auprès de professionnels.

Il demeure essentiel d'être conscient de ses émotions et d'adapter son niveau de consommation d'alcool aux circonstances. Et dans les moments les plus difficiles, la modération a particulièrement bien meilleur goût.





**Règle du jeu :** vous devez tenter de remplir chacune de ces quatre grilles avec les chiffres de 1 à 6, de manière à ce que :

- ✓ Chaque ligne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque colonne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque bloc de 3 X 2 contienne tous les chiffres de 1 à 6.

### Jeu 1

	1				6
				5	
2		5		3	
	3		5		2
	2				
6				2	

Bonne chance  
et bon  
divertissement

### Jeu 2

	3				
5		4			
6			2		
		2			3
			4		2
				5	

### Jeu 3

					4
5				1	
	3		5		
		1		2	
	6				5
1					

Solutions à la page 33

### Jeu 4

					5
		3	4		
6				2	
	2				6
		4	1		
1					

# Mots croisés

Solution à la page 34!

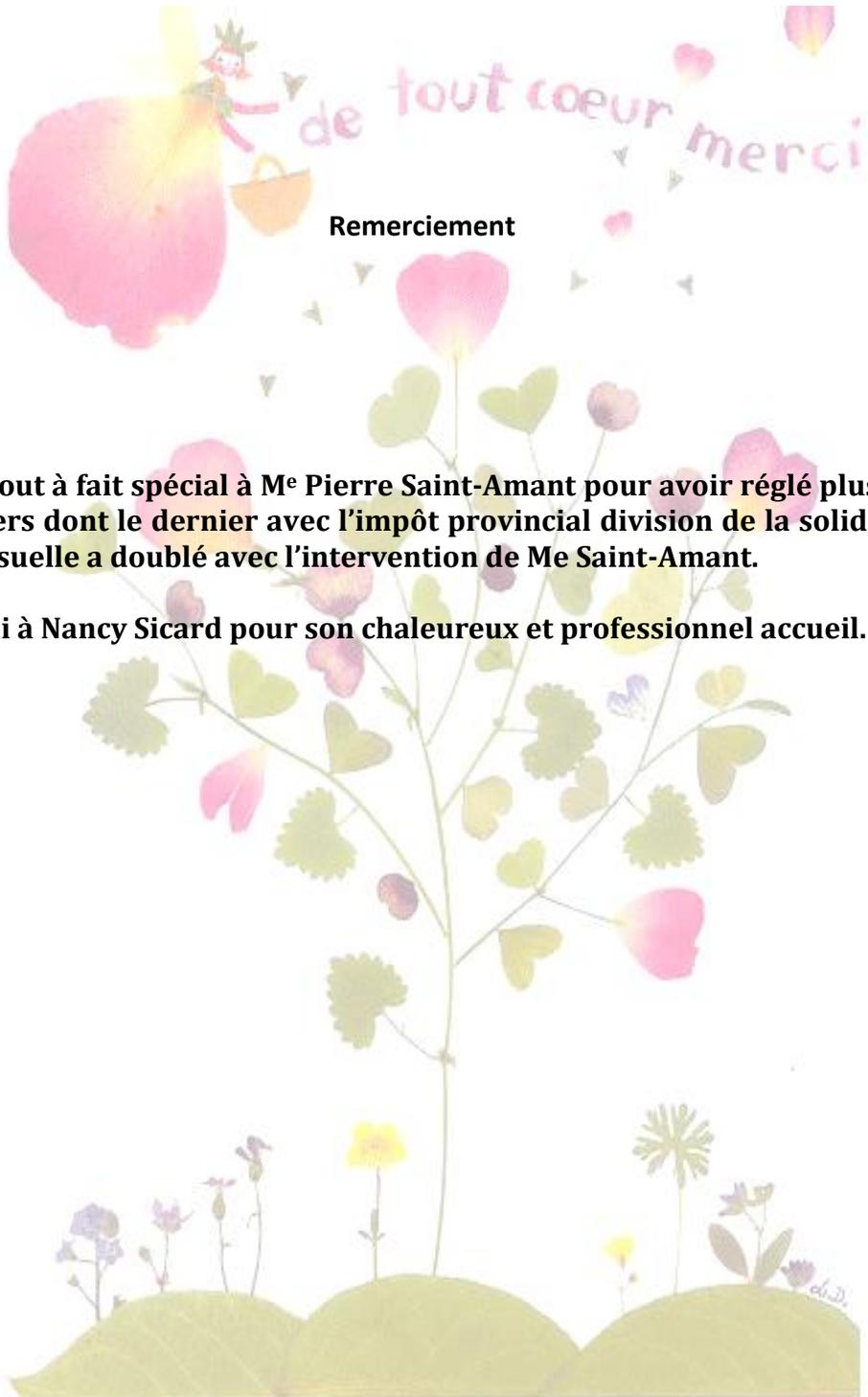
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											■	
2						■						
3			■						■			
4					■							
5		■					■					
6		■						■				■
7				■					■			
8							■					
9	■					■				■	■	
10			■						■			
11					■							■
12							■					

## HORIZONTALEMENT

- 1- Fonction de marraine
- 2- Espèce de saule – Donne de l'éducation
- 3- Nickel – Qui n'a pas les mains nues – Allié
- 4- Démonstratif – Dont on a extrait l'eau
- 5- Partie d'un violon (pl.) – Publié
- 6- Revenu annuel - Orient
- 7- Époque – Détail d'un compte à acquitter – Préfixe signifiant trois
- 8- Il se sert d'un outil d'acier trempé - Démétries
- 9- Saint Philippe de ... - Service du travail obligatoire
- 10- Actinium – Événement final – Parasite des mammifères et des hommes
- 11- Auteur de l'opéra « Wozzeck » - Doigt de pied
- 12- Occasionnent - Crochets

## VERTICALEMENT

- 1- Exact – Premiers éléments d'un art
- 2- Le Népal s'y trouve – Laver à l'eau pure
- 3- Pouffé – Dure quarante jours – Note
- 4- Forme de gouvernement d'un État - Assemble
- 5- Perroquet - Arias
- 6- Prénom masculin - Benêt
- 7- Précis – Conjonction – D'un goût acide et aigre
- 8- Alaise - Ce qui est imprimé en tête d'une feuille
- 9- Mère des Titans – Poème lyrique – Fut changée en génisse - Sièges
- 10- Prénom masculin – Mamelle de brebis
- 11- Mettre en circulation – Interjection espagnole
- 12- Se dit d'une vente aux enchères – Né



## Remerciement

**Un merci tout à fait spécial à M<sup>e</sup> Pierre Saint-Amant pour avoir réglé plusieurs de mes dossiers dont le dernier avec l'impôt provincial division de la solidarité. Ma rente mensuelle a doublé avec l'intervention de Me Saint-Amant.**

**Merci aussi à Nancy Sicard pour son chaleureux et professionnel accueil.**

**Yvon**

# **Connaissances et attitudes entourant la santé mentale des jeunes**

## **Arrondissement.com**

### **Introduction**

Selon les plus récentes recherches, on estime qu'environ une personne sur cinq vit un problème de santé mentale avant l'âge de 18 ans. Mais, avec pour seuls indices les comportements et les humeurs de la personne, plutôt que des douleurs ou un état fiévreux, comment fait-on pour dépister un problème de santé mentale?

Faut-il s'inquiéter de tout changement de comportement, de caractère ou d'attitude? Dans quelles circonstances une humeur maussade doit-elle nous préoccuper? Est-ce qu'un adolescent instable est seulement en train de vivre les fameuses sautes d'humeur caractéristiques de son âge? Il n'est pas toujours facile de distinguer un comportement normal chez l'adolescent d'un comportement potentiellement annonciateur d'un problème de santé mentale. En même temps qu'ils s'efforcent de définir leur identité et d'accroître leur autonomie, les adolescents et les préadolescents sont en proie à des sentiments angoissants qui les mettent face à leur dilemme : Comment aller chercher l'aide dont ils ont besoin, quant au départ ils ne savent pas s'ils seront bien accueillis par les adultes ni même leurs pairs?

Pour pouvoir reconnaître un problème potentiel et se décider à demander de l'aide, les jeunes ont besoin à la fois de connaissances factuelles en santé mentale et d'une assurance que leur démarche de consultation comporte plus d'avantages que de risques.

Le terme « santé mentale » englobe à la fois les notions de « bien-être mental » et de « maladie mentale. »

### **Santé mentale et adolescence**

On dit souvent des adolescents qu'ils sont hyperémotifs, imprévisibles ou hypersensibles, à tel point que l'image de l'ado maussade, grognon et impulsif est devenue une sorte de cliché. Il y a bien sûr un peu de vrai dans ce portrait. Les profonds bouleversements biologiques, psychologiques, cognitifs et sociaux qui se produisent à cet âge sont autant de facteurs pouvant prédisposer aux sautes d'humeur, aux gestes

impulsifs et à une gêne ou malaise général. Toutefois, même si les jeunes vivent habituellement toute une gamme d'émotions et d'expériences intenses, et parfois désagréables, passé une certaine limite, on ne peut plus considérer sans risque comme « normaux » certains états d'âme.

La capacité de reconnaître dans certains sentiments, comportements ou vécus les indices d'un problème de santé mentale potentiel requiert une assez bonne connaissance factuelle des signes et symptômes courants de divers troubles mentaux. Pour que la reconnaissance d'un problème potentiel soit suivie d'une démarche de recherche d'aide, la personne doit à la fois avoir des connaissances en matière de santé mentale et l'assurance que sa démarche ne servira à rien ou qu'elle risque de lui faire subir des préjugés, une exclusion ou un étiquetage qui seraient encore plus pénibles que son problème, il est beaucoup moins sûr qu'elle franchira ce pas.

### **Les jeunes cherchent-ils de l'aide pour leurs difficultés psychologiques?**

Diverses études révèlent que même si la plupart des troubles mentaux se traitent bien, une fraction seulement des jeunes gens qui manifestent des symptômes bénéficient d'une forme quelconque de service de santé mentale professionnel (McCarthy et coll., 2008; Moses, 2009; Munson et coll., 2009; Vanheusden et coll., 2008).

Entre autres facteurs, la relative indisponibilité des ressources constitue un frein à la recherche d'aide.

On constate par exemple que les services spécialisés pour adolescents ne sont pas offerts partout, qu'il peut être difficile d'obtenir un rendez-vous sans l'intervention d'un parent, qu'on n'a pas toujours accès à des services offerts gratuitement ou à tarif dégressif, que certaines listes d'attente sont interminables. Dans d'autres cas, les ressources sont disponibles mais ce sont les connaissances ou opinions de la personne en matière de santé mentale qui font obstacle. C'est le cas des jeunes qui sont moins bien informés sur la santé mentale et sur les problèmes qu'elle peut poser; qui ont de la difficulté à reconnaître les signes et symptômes de troubles mentaux; qui jugent les soins injustifiés ou inefficaces, ou qui refusent de parler de leurs problèmes par crainte de s'exposer aux jugements et au mépris des gens (Moses, 2009; Munson et coll., 2009; Zwaanswijk et coll., 2003).

Cet autre type d'obstacle est davantage lié à la compétence informationnelle du jeune, et de son entourage, sur les questions de santé mentale. Par « compétence informationnelle en santé mentale », on entend couramment ce qui suit : « [...] les connaissances et opinions au sujet des troubles mentaux qui contribuent à leur reconnaissance, prise en charge et prévention. Les compétences informationnelles en matière de santé mentale incluent la capacité de reconnaître certains dérèglements, la capacité de chercher et de trouver de l'information utile sur la santé mentale, la connaissance de certains facteurs de risque, causes, traitements offerts et ressources professionnelles disponibles, ainsi qu'une attitude ouverte à la reconnaissance des problèmes et à la recherche d'une aide appropriée » (Burns et Rapee, 2006; Jorm et coll., 1997).

### **Considérations importantes à propos de la santé mentale des jeunes**

#### **Ce n'est pas toujours une simple « mauvaise passe »**

Même s'il est normal qu'un adolescent soit parfois secoué par des émotions intenses et ait des gestes imprévisibles, passé une certaine limite, on ne peut (ou ne devrait) plus les assimiler aux manifestations passagères de la « crise d'adolescence ».

Les troubles mentaux sont marqués par un vécu caractéristique et un ensemble de symptômes persistants qui altèrent considérablement la qualité de vie de la personne.

#### **Ils n'y a pas que les adultes qui sont touchés**

Des études ont démontré que les maladies mentales sont aussi répandues chez les jeunes gens que dans la population adulte. On estime qu'un jeune sur cinq connaît des problèmes de santé mentale non négligeables avant l'âge de 18 ans. La plupart des troubles mentaux majeurs se déclarent à l'adolescence.

#### **On peut en guérir**

Les problèmes de santé mentale se traitent bien. Comme avec les maladies physiques, on combine souvent plusieurs modes de traitement pour un problème de santé mentale particulier. L'une des approches les plus courantes associe l'intervention psychosociale (p. ex., psychothérapie, psychoéducation, formation à diverses aptitudes) et un traitement pharmacologique. Cependant, l'approche psychosociale est parfois la seule intervention nécessaire. L'auto-prise en charge et le soutien social jouent

un rôle important dans le processus de guérison et il ne faut pas les négliger.

## **Ce que peuvent faire les parents et les soignants pour favoriser la santé mentale des jeunes**

### **À commencer dès maintenant :**

Exprimez à votre enfant que vous l'aimez et l'acceptez comme il est. Ne présumez pas qu'il le sait déjà ou qu'il n'a pas besoin qu'on lui répète. Communiquez avec vos enfants. Invitez les à vous parler de ce qui se passe dans leur vie, autant des choses positives que négatives, mais respectez leur choix s'ils décident de ne pas tout vous dire. Les adolescents ont besoin de leur jardin secret, mais si vos rapports sont fondés sur la confiance, il y a plus de chances qu'ils aillent vous voir lorsqu'ils auront vraiment besoin d'aide. Faites l'effort de bien écouter ce que vos enfants vous disent, indiquez-leur que vous comprenez leur propos si c'est le cas, sinon demandez-leur des explications. Montrez-leur que vous voulez mieux les comprendre. Indiquez à vos enfants qu'ils peuvent discuter en toute confiance. Dites-leur sans détour que vous êtes même prêt à entendre des choses pénibles et que rien de ce qu'ils pourraient vous dire ne risque de détruire votre relation. Donnez l'exemple par des réponses émotionnelles et des comportements relationnels sains et appropriés.



Sachez-vous adapter à divers modes de communication. Certains jeunes ont beaucoup de difficulté à s'ouvrir en présence des autres, mais non lorsqu'ils communiquent par courriel ou par écrit en général. Demandez-leur ce qu'ils préfèrent et essayez d'utiliser ce moyen.

Efforcez-vous de ne pas mêler votre enfant à vos problèmes d'adulte. Améliorez votre propre compétence informationnelle en santé mentale. Informez-vous sur le sujet. Dénoncez les préjugés véhiculés dans votre entourage, choisissez vos mots lorsque vous parlez de maladies mentales et soyez attentif à vos réactions lorsqu'on vous décrit le cas d'une personne atteinte ou que vous rencontrez une personne atteinte d'un trouble mental.

## **Un truc à essayer**

Vous pouvez établir entre vous et vos jeunes un code de signaux qui serviront à vous indiquer qu'ils veulent vous parler d'une chose importante. Toutes sortes de signes peuvent être employés, comme des mots codes, un courriel codé ou la position d'une figurine aimantée sur le réfrigérateur. Le recours à ce type de système est une façon bien concrète de montrer à votre enfant que vous êtes disposé à aborder des questions difficiles avec lui et que vous serez là lorsqu'il aura besoin de vous. Ce procédé a aussi l'avantage de vous donner un peu de temps pour vous préparer à une situation qui risque d'être difficile sur le plan émotif.

## **Méfiez-vous de vos suppositions**

Ce n'est pas grave de ne pas avoir toutes les réponses, ce n'est pas ce qu'on attend de vous. N'oubliez pas que de nombreux jeunes craignent que leurs parents ne soient pas disposés à écouter tout ce qu'ils ont à dire. Ainsi, le simple fait de prêter une oreille attentive à votre enfant en s'efforçant de vraiment comprendre ce qu'il vous dit est un premier pas d'une importance cruciale.

Plutôt que vous imaginez toutes sortes de choses à propos de ce que vit votre enfant, posez-lui des questions et montrez-lui de l'intérêt. Admettez que s'il prend la peine de vous confier ses préoccupations, c'est que le sujet mérite votre temps et votre attention. Lorsque vous vous fiez à des suppositions plutôt que de dialoguer avec votre enfant, vous manquez une belle occasion de favoriser la communication et la confiance. Chez les jeunes qui sont aux prises avec un problème réel de santé mentale, l'absence d'écoute des parents peut causer beaucoup de tort et constituer un obstacle majeur au rétablissement de la personne. Ne parlez pas à d'autres personnes des difficultés de votre enfant sans avoir d'abord obtenu son accord.

Ne vous précipitez pas pour proposer des solutions. En offrant trop tôt vos conseils ou votre avis sur les mesures à prendre, la conversation risque de tourner court et vous n'aurez pas la chance de bien comprendre ce que veut exprimer votre enfant et de renforcer votre lien de confiance.

## **Saisissez l'occasion qui se présente**

Considérez que si votre enfant vous fait part de ses inquiétudes, c'est qu'il trouve que vous méritez son temps et son attention. Posez-lui des questions, témoignez-lui votre intérêt. Demandez à votre jeune ce qui l'aiderait le plus dans l'immédiat. Peut-être qu'il a juste besoin qu'on l'écoute, ou qu'il voudrait que vous l'accompagniez chez le médecin. Vous ne pouvez pas vraiment savoir ce qu'il attend de vous vous à moins de le lui demander. Discutez ouvertement avec lui des solutions possibles, notamment des types d'aide ou de traitement auxquels vous pourriez recourir.

## **Prenez soin de vous-même**

Il peut être extrêmement troublant d'écouter son enfant vous confier ses difficultés psychologiques, surtout si ce récit vous pousse à craindre pour sa santé physique ou pour sa vie. Il est normal de réagir à ce type de confession par la peur, la tristesse, la colère et un sentiment de culpabilité et d'impuissance. Ce désarroi est légitime et vous devez vous donner du temps et de l'espace pour digérer la nouvelle, mais efforcez-vous de ne pas accorder plus d'importance à vos sentiments qu'au problème que vit votre enfant. Surveillez vos réactions, car il est probable que votre enfant y sera hypersensible. Essayez d'être le plus neutre, attentif et ouvert possible.

Admettez que les préjugés dont sont victimes les jeunes atteints de troubles mentaux affectent aussi leurs parents. Vous aurez peut-être l'impression qu'on vous juge ou tient responsable des difficultés de votre enfant, que tout ça est un peu de votre faute, mais il n'en est rien. Soyez indulgent avec vous-même et permettez-vous d'être simplement humain. Vous n'êtes peut-être pas un parent parfait, mais qui peut prétendre l'être?



Prenez soin de vous. Ce n'est pas chose facile d'apporter du soutien à son enfant lorsqu'il éprouve des problèmes de santé mentale. Profitez de toutes les occasions de soutien qui vous sont offertes et n'oubliez pas de prendre des temps de repos pour récupérer.

## **Obtenir de l'aide en santé mentale : renseignements et conseils pour les jeunes**

Même lorsqu'ils ont vraiment besoin d'aide pour des problèmes de dépression, d'anxiété ou de dérèglement des habitudes alimentaires, de nombreux jeunes gens ne se font pas aider. C'est dommage quand on sait que ces troubles mentaux réagissent bien au traitement et qu'avec des services de consultation ou une médication appropriée, ou les deux, beaucoup de ces adolescents deviennent avec les années des adultes heureux et en santé.

### **Voici quelques-unes des raisons qui empêchent les adolescents de consulter :**

Ils pensent qu'il n'y a aucun espoir qu'on règle leur problème.

Ils pensent devoir se débrouiller tout seul avec leurs difficultés.

Ils pensent qu'il est normal de ressentir ces choses à l'adolescence.

Ils pensent que le fait de rechercher de l'aide signifierait qu'ils sont « fous ».

Rien de cela n'est vrai. **Ces opinions sont le reflet de préjugés et de malentendus qui entourent les problèmes de santé mentale.**

Les problèmes de santé mentale ne sont pas de simples difficultés liées à une phase de croissance, il n'est pas normal d'avoir à endurer de telles souffrances. Les problèmes de santé mentale se traitent très bien. On ne peut pas surmonter facilement ce type de problèmes sans l'appui de notre famille, de nos amis et de professionnels. Le mot « fou ou folle » fait partie d'un vocabulaire stigmatisant et discriminatoire à l'égard de gens qui éprouvent des difficultés, destiné à les faire se sentir honteux ou coupables.

### **D'autres raisons peuvent aussi faire obstacle à la recherche d'aide des jeunes :**

Ils craignent qu'on ne les écoute pas, ou ils ont essayé une réaction négative à une tentative antérieure de confier leur problème. Ils n'aiment pas l'idée d'être en traitement, ou ils ont déjà bénéficié de services de santé mentale et n'ont pas aimé l'expérience.

## **Les services en santé mentale**

Lorsqu'une personne qui a eu recours à des services de santé mentale a vécu de mauvaises expériences, il est normal qu'elle soit réticente à s'y soumettre de nouveau. On souhaiterait que toute aide offerte soit appropriée mais, en réalité, il arrive souvent que les gens doivent se présenter à différents services ou intervenants avant de trouver chaussure à son pied. Il ne faut pas laisser une mauvaise expérience gâcher tes chances de trouver des soins qui te feront du bien. Si tu ne sais pas vers qui te tourner, appelle-nous et nous t'aiderons à trouver des ressources en santé mentale près de chez toi.

## **Parler avec une connaissance**

Si tu t'inquiètes de ce que les gens penseront ou feront quand ils connaîtront tes difficultés, tu pourrais envisager d'en parler avec une personne de confiance qui n'est pas aussi proche de toi que tes amis ou tes parents, une tante, un oncle, un conseiller pédagogique ou un professeur peut être tout disposé à t'écouter. Ou joindre un intervenant de Jeunesse, J'écoute au 1 800 668 6060. On ne te demandera ni ton nom, ni ton numéro de téléphone, donc tu peux tout nous dire sans crainte.

## **Parler avec ses parents**

Si tu songes à parler à ta mère, à ton père ou aux deux des difficultés qui te tourmentent mais que tu crains leur réaction, voici quelques conseils sur la façon d'aborder des questions difficiles avec ses parents.

Quelques répétitions peuvent te donner de l'assurance. Pense aux messages que tu souhaites faire passer et aux termes que tu veux utiliser pour t'exprimer. Choisis un moment approprié. Lorsque ton parent est occupé ou stressé ou qu'il vient juste de rentrer à la maison, ce n'est peut-être pas le meilleur moment pour l'approcher. Aborde-le plutôt quand il est détendu et disponible. Tu pourrais aussi lui fixer un rendez-vous ou l'inviter à une sortie pour avoir cet entretien. Indique, en partant, les attentes que tu as concernant le déroulement de la conversation, par exemple, « J'ai plusieurs choses à te dire et j'aimerais beaucoup que tu ne m'interrompes pas avant que j'aie terminé. Tu es d'accord? » Essaie de ne pas te fâcher. Les cris ou une attitude défensive ne t'aideront pas à bien communiquer tes messages.

Ne serait-il pas génial que les parents puissent rester toujours calmes et positifs? En réalité, il se peut que la première réaction de ton parent soit excessive. Ne te laisse pas décourager si tu n'obtiens pas tout à fait la réponse attendue. Ton parent a peut-être besoin d'un peu de temps pour se ressaisir avant de pouvoir t'apporter une aide utile. Dès que l'échange n'est plus productif (p. ex., si tu ramènes toujours les mêmes arguments ou si ton parent devient muet), il vaut mieux y mettre fin pour cette fois. Vous pourrez toujours reprendre la conversation une autre fois, après que chacun aura eu le temps de réfléchir.

Pour ceux qui ont essayé de parler avec leurs parents et qui n'obtiennent pas du tout de soutien, le temps est probablement venu de le chercher ailleurs. Même s'il est très pénible d'être confronté à l'incompréhension ou au manque d'écoute de ses parents, n'abandonne pas pour autant tes efforts pour trouver de l'aide. Tu peux approcher un autre adulte de confiance ou nous appeler, par exemple.

### **Ce n'est pas le bon moment?**

Si tu ne te sens tout simplement pas prêt à parler à quelqu'un de tes difficultés, il y a quand même plusieurs choses que tu peux faire pour toi. Informe-toi, lis sur le sujet de la santé mentale et sur les différents traitements offerts.

Visite la section « Kiosque d'info » de notre site web ([www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca))

Fais attention à toi, fais du sport ou consacre-toi à tes activités préférées. Note tes sentiments et tes impressions dans un journal. Va faire un tour dehors, accorde-toi une bonne nuit de sommeil. Reste près de tes amis. Pourquoi ne pas écrire à un intervenant, il est parfois plus facile de s'exprimer par écrit que de parler. As-tu déjà pensé utiliser la section « Pose ta question » de ce site web pour obtenir un renseignement ou décrire ce que tu vis?

**Pour plus de renseignements** sur la santé mentale et les jeunes ou pour obtenir de l'aide : [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca) et par téléphone 1 800 668 6868.

# Solution des grilles de la page - 22 -

Jeu 1

5	1	2	3	4	6
3	4	6	2	5	1
2	6	5	1	3	4
1	3	4	5	6	2
4	2	3	6	1	5
6	5	1	4	2	3

Jeu 2

1	3	6	5	2	4
5	2	4	6	3	1
6	1	3	2	4	5
4	5	2	1	6	3
3	6	5	4	1	2
2	4	1	3	5	6

Ces jeux  
sont tirés

du site  
suivant :

Jeu 3

3	1	6	2	5	4
5	2	4	3	1	6
4	3	2	5	6	1
6	5	1	4	2	3
2	6	3	1	4	5
1	4	5	6	3	2

Jeu 4

4	1	2	6	3	5
5	6	3	4	1	2
6	4	5	3	2	1
3	2	1	5	4	6
2	5	4	1	6	3
1	3	6	2	5	4

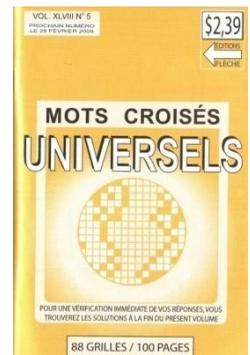
<http://www.e-sudoku.fr/sudoku-enfants.php>

# Solution du **Mots croisés** de la page 23

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	P	A	R	R	A	I	N	A	G	E		C
2	O	S	I	E	R		E	L	E	V	E	R
3	N	I		G	A	N	T	E		A	M	I
4	C	E	C	I		E	S	S	O	R	E	E
5	T		A	M	E	S		E	D	I	T	E
6	U		R	E	N	T	E		E	S	T	
7	E	R	E		N	O	T	E		T	R	I
8	L	I	M	E	U	R		N	I	E	E	S
9		N	E	R	I		S	T	O			S
10	A	C		I	S	S	U	E		P	O	U
11	B	E	R	G		O	R	T	E	I	L	
12	C	R	E	E	N	T		E	S	S	E	S



Cette grille de  
mots croisés est  
tirée du livre  
suivant



## Commettre un délit quand on est atteint d'une maladie mentale Institut Douglas

Il a quatre fois plus de personnes souffrant d'un trouble mentale en prison que dans la population en général. Pourquoi?

Elles sont pauvres et commettent un grand nombre de délits de survie liés à la pauvreté. Les personnes qui souffrent d'un trouble mental sont plus nombreuses qu'avant dans la collectivité et le public les tolère moins. Plusieurs personnes décideront d'appeler la police si elles voient quelqu'un se parler à lui-même, crier ou afficher un comportement étrange. Pour le même délit mineur, les personnes souffrant d'un trouble mental sont plus susceptibles de se faire arrêter ou accuser que des personnes sans trouble mental. Les personnes ayant un trouble sévère sont plus susceptibles d'avoir des problèmes d'alcool ou de drogue et la toxicomanie est un facteur de risque important de criminalité et de violence dans l'ensemble de la population.

### Qui sont ces personnes judiciairisées?

Le portrait de la santé mentale en milieu judiciaire est multiple et varié. On compte ainsi : une majorité de personnes qui commettent des **délits mineurs** et qui n'auraient pas été arrêtées si elles n'avaient pas eu un trouble de santé mentale. Ceux qui commettent des **délits de survie** liés à la pauvreté, par exemple, manger dans un restaurant sans payer ou voler un article dans un magasin. Ceux qui commettent des délits liés à leur **problème d'alcool ou de drogue**, problème plus fréquent chez les personnes atteintes d'un trouble mental. Un certain nombre qui ont un trouble de la personnalité et qui ont commis plusieurs délits, en particulier des actes de violence envers autrui. Un faible pourcentage dont les symptômes (délires, hallucinations, etc.) les poussent à des comportements violents.

### La Commission d'examen des troubles mentaux du Québec (CETM)

La Commission d'examen des troubles mentaux (CETM) du Québec est un tribunal administratif créé en 1992 en vertu du Code criminel. La CETM rend des décisions concernant les personnes qui font l'objet soit d'une décision d'**inaptitude à subir leur procès**, soit d'un verdict de **non-responsabilité criminelle** pour cause de troubles mentaux. Tant que l'accusé n'est pas libéré inconditionnellement ou jugé apte à subir son procès, une révision doit être tenue chaque année. La CETM siège toujours en formation d'au moins trois membres dont un avocat et un psychiatre.

### Pour subir son procès, un accusé doit être apte

Si une personne a commis un délit relevant du Code criminel et qu'elle souffre d'un problème de santé mentale, il se peut que la question de son **aptitude à subir son procès** soit soulevée. L'aptitude à subir son procès réfère à l'état mental de l'accusé **au moment du déroulement des procédures judiciaires**.

Une personne est inapte à subir son procès si, à cause d'un trouble mental, elle ne comprend pas la nature et l'objet des poursuites, les conséquences éventuelles des poursuites ou si elle n'est pas en mesure de communiquer avec son avocat (Article 2, Code criminel canadien).

Au Canada, le juge émet une ordonnance d'évaluation pour qu'un professionnel de la santé mentale, la plupart du temps un psychiatre, évalue l'aptitude d'une personne à subir son procès et soumettre son rapport à la Cour.

Si une personne est trouvée apte à suivre son procès, son procès peut débuter.

Si une personne est trouvée inapte à subir son procès, on suspend les procédures judiciaires. La Commission d'examen des troubles mentaux (CETM) transfère alors la personne vers une institution psychiatrique, souvent l'institut Pinel si elle a commis un délit grave. Si elle accepte, la personne peut recevoir des traitements. Elle se présente alors devant la CETM qui détermine son aptitude.

Lorsque l'accusé est de nouveau apte à subir son procès, la CETM le renvoie devant le tribunal régulier, tout en précisant les mesures à prendre pour assurer le maintien de son aptitude et la protection du public.

Si l'accusé reste toujours inapte, la CETM rend des décisions portant sur sa détention en établissement ou sur sa libération. Elle peut aussi recommander la suspension des procédures contre l'accusé, dans le cas où il est clair qu'il ne pourra jamais être apte (à cause d'un retard mental, par exemple) et qu'il ne représente pas un danger pour la société.

Il n'existe aucun chiffre récent sur le nombre exact de personnes qui reçoivent chaque année une ordonnance d'évaluation d'aptitude à subir son procès. On estime ce nombre à 5 000 au Canada.

### **La responsabilité criminelle d'un accusé atteint d'un trouble mental**

La **responsabilité criminelle** réfère à l'état mental de l'accusé **au moment où il a commis son délit**.

La responsabilité criminelle d'une personne n'est pas engagée si cette personne était atteinte de troubles mentaux qui la rendaient **incapable** de juger de la nature et de la qualité de l'acte criminel ou de comprendre que l'acte était mauvais **au moment où il a été commis** (Article 16, Code criminel canadien).

Le fait de souffrir d'un trouble mental n'exempte pas automatiquement une personne de sa responsabilité criminelle. Un examen judiciaire et psychiatrique strict le déterminera. Son verdict sera alors coupable ou non criminellement responsable pour cause de troubles mentaux.

Si une personne obtient un verdict de non-responsabilité criminelle, elle ne sera pas acquittée ou libérée sur le champ. La CETM devra d'abord évaluer le risque que cette personne représente pour la sécurité du public. Les audiences se tiennent dans l'établissement où l'accusé est détenu ou soigné. Si la CETM estime que la personne pose un risque pour la société, elle sera maintenue en détention dans un hôpital désigné par la CETM. Sinon, la personne doit être libérée, avec ou sans conditions.

### **Quelques statistiques sur la non-responsabilité criminelle pour cause de troubles mentaux**

Au Québec, entre 350 et 400 personnes sont déclarées non criminellement responsables pour cause de troubles mentaux chaque année. La majorité d'entre elles ont un diagnostic du spectre de la schizophrénie. Près de 85% sont des hommes. L'âge moyen est de 36 ans. Une personne sur trois vit à Montréal et la moitié dans la région de Montréal. La moitié d'entre elles n'avaient pas d'antécédents criminels.

[www.douglas.gc.ca](http://www.douglas.gc.ca)



**Avec la SRAADD, mes droits, j'y vois!**

**1060 rue Saint-François-Xavier bureau 340, Trois-Rivières(QC) G9A 1R8**

**Numéro: (819) 693-2212 Sans frais: 1 (800) 563-2212**

**Télécopie: (819) 693-5550**

**Site Internet : [www.sraadd.com](http://www.sraadd.com)**

**Courrier électronique : [sraadd@cgocable.ca](mailto:sraadd@cgocable.ca)**