

Les pairs aidants sont formés pour fournir un soutien et une compréhension, aider les personnes à s'y retrouver dans le système de santé mentale, faire le pont entre les personnes et les services communautaires et appuyer les étapes de la réalisation des objectifs personnels. Il s'agit de personnes qui ont déjà vécu une maladie mentale ou soutenu un proche.

### Autres services communautaires

Parfois, nous avons besoin d'une aide supplémentaire pour accomplir les activités quotidiennes comme le ménage, la préparation des repas, nous rendre à des rendez-vous ou remplir des formulaires afin d'obtenir un soutien au logement ou au revenu. Les organismes communautaires peuvent offrir différents types de services d'aide pratique comme la livraison de repas à domicile, le transport, les soins à domicile et la défense des intérêts. Vous pouvez trouver ces services auprès des membres de votre équipe de soutien, d'organismes communautaires et de votre réseau de services de santé provincial ou territorial. Certains services comportent des frais, d'autres peuvent avoir des critères d'admissibilité. Si vous ne savez pas à qui vous adresser, communiquez avec votre filiale locale de l'ACSM pour trouver des services dans votre région.

## COMMENT PUIS-JE AIDER UN PROCHE?

Les proches peuvent jouer un rôle important pour aider quelqu'un à choisir les meilleures options pour sa situation. Vous pouvez offrir à la fois un soutien affectif et beaucoup d'aide pratique importante, par exemple fixer des rendez-vous ou trouver des services. Vous pouvez également être indispensable pour l'aider à surveiller les premiers changements dans son bien-être, y compris les détériorations et les améliorations.

Il est important de respecter les souhaits de votre proche, même si vous n'êtes pas d'accord. Obliger quelqu'un à choisir un traitement, un ou une prestataire de services en particulier peut nuire aux relations et compliquer les choses pour tout le monde. Si votre proche est un adulte, il a le droit de choisir ses propres soins et au respect de sa vie privée dans la plupart des situations. Sachez que, dans la plupart des cas, les prestataires de services sont tenus par la loi de protéger les renseignements personnels sur le traitement. Cependant, votre proche peut permettre à son équipe de soins de vous faire part d'une partie ou de la totalité des renseignements avec vous.

Si vous soutenez un proche, vous pouvez également trouver des services qui pourraient vous être utiles. Il s'agit de groupes de soutien pour aider les proches à relever les défis et à établir des liens avec d'autres personnes. De plus, les services communautaires comme les soins à domicile peuvent offrir plusieurs services d'aide pratique à la maison.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

**Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).**



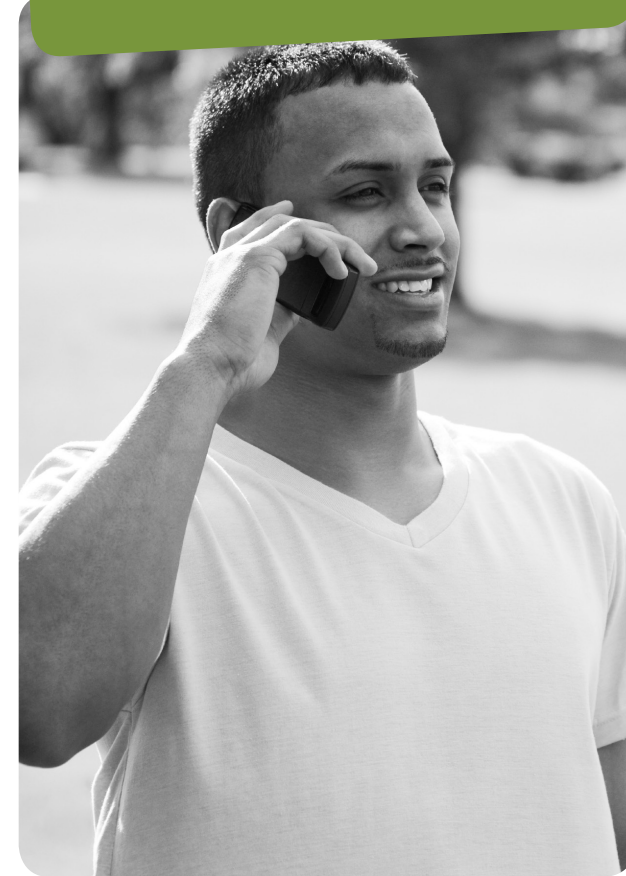
**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2014 56327-05/14

**OBTENIR  
DE L'AIDE**



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

Certaines personnes craignent de demander de l'aide en raison de la honte qui entoure souvent les problèmes de santé mentale. Elles peuvent croire qu'en demandant de l'aide, elles admettent que quelque chose ne tourne pas rond. Certaines s'inquiètent de la façon dont les autres pourraient les percevoir. Demander de l'aide signifie que vous voulez faire des changements ou progresser vers vos nouveaux objectifs de santé. Nous devrions reconnaître le courage qu'il faut pour s'exprimer et changer. Obtenir de l'aide fait partie du rétablissement.

Le rétablissement peut signifier bien des choses différentes. Certaines personnes le voient comme un retour à leur vie quotidienne avant les signes d'un problème de santé. D'autres le voient comme apprendre à bien vivre, donner à une communauté et établir des relations, malgré le défi que pose un problème de santé. Le rétablissement est un processus ou un cheminement plutôt qu'un seul objectif final. Une équipe de soutien peut vous aider à cheminer, car personne ne devrait jamais avoir à suivre son cheminement tout seul. Une équipe de spécialistes de soins et de services peut vous guider, vous aider et vous conseiller, célébrer vos victoires et vous soutenir au besoin.

## CRÉER VOTRE ÉQUIPE

Les premières étapes peuvent être les plus difficiles, mais savoir où chercher de l'aide constitue un bon début. Voici des pistes pour vous aider à créer votre équipe de soutien :

- Parlez aux amis, amies et membres de la famille qui vous soutiennent. Parlez-leur de vos sentiments et laissez-les faire partie de votre équipe.

- Parlez à votre médecin de famille, une excellente personne-ressource qui peut vous mettre en contact avec d'autres spécialistes, au besoin.
- Établissez des rapports avec des cliniques ou des organismes communautaires de santé mentale comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour obtenir des renseignements, de l'aide et des services.
- Appelez une ligne d'aide. Certains organismes offrent également du soutien en ligne ou par textage.
- Renseignez-vous sur la santé mentale. Vous pouvez trouver des livres, des sites Web et d'autres ressources utiles auprès de votre gouvernement provincial ou territorial, et d'organismes communautaires.
- Établissez des liens avec d'autres personnes personnellement atteintes d'une maladie mentale et apprenez-en davantage sur leur cheminement vers le rétablissement.
- Assistez aux ateliers et séances d'information qui ont lieu dans des centres et des organismes communautaires, dans des écoles, des collèges ou des universités.
- Parlez à une personne de confiance (membre, chef) de votre groupe confessionnel ou votre groupe culturel.

## LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE

Pour déterminer les personnes qui feront partie de votre équipe de soutien, il faut tenir compte de votre situation et de vos objectifs. Toutefois, la plupart des équipes combinent certaines des personnes suivantes.

### Médecin de famille

Votre médecin de famille évaluera vos besoins, éliminera d'autres causes, travaillera avec vous pour élaborer un plan d'action, vous soutiendra pour choisir d'autres membres de votre équipe et suivra vos progrès. Vous ne pouvez avoir accès à certains services, comme la psychiatrie, que si votre médecin de famille vous oriente vers un spécialiste. Ce processus s'appelle un aiguillage.

### Psychiatre

Les psychiatres sont des médecins en titre spécialistes du diagnostic et du traitement de la maladie mentale. Leurs méthodes de soutien au rétablissement comprennent la prescription de médicaments et du counseling. Pour consulter en psychiatrie, votre médecin de famille doit habituellement vous aiguiller. Les honoraires sont couverts par les régimes de soins médicaux provinciaux.

### Psychologue et conseiller

Les psychologues, les conseillères et les conseillers autorisés ou certifiés sont formés pour évaluer les problèmes de santé mentale et ont recours à différents types de counseling ou à d'autres méthodes. Cela comprend souvent l'enseignement de compétences différentes pour aider à améliorer le bien-être. Il ne s'agit pas de médecins en titre pouvant prescrire de médicaments. Vous pouvez prendre rendez-vous avec un ou une de ces spécialistes vous-même, sans aiguillage de la part d'un médecin. Les honoraires ne sont pas couverts par tous les régimes de soins médicaux provinciaux ou territoriaux. Pour savoir si le coût des consultations est couvert, adressez-vous à votre compagnie d'assurance privée ou à la personne responsable de votre régime d'avantages sociaux au travail.

### Autres professionnels et professionnelles de la santé mentale

De nombreux professionnels et professionnelles de la santé mentale peuvent vous aider dans votre processus de rétablissement et appuyer vos objectifs. Si vous consultez un ou une prestataire de soins, cette personne peut vous suggérer de faire équipe avec d'autres professionnels et professionnelles de la santé mentale (infirmier ou infirmière, travailleur social ou travailleuse sociale, ergothérapeute). Vous pourriez aussi avoir accès à ces personnes dans le cadre d'un régime privé. Comme certains honoraires peuvent ne pas être couverts par votre régime de soins médicaux provincial ou territorial, renseignez-vous sur les coûts et la couverture offerte lorsque vous prenez rendez-vous.

### Organismes communautaires de santé

Les organismes communautaires de santé mentale comme l'Association canadienne pour la santé mentale peuvent vous aider à trouver des ressources et offrent de nombreux programmes différents qui pourraient également vous être utiles. Pour trouver une filiale de l'ACSM dans votre communauté, consultez notre site Web à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).

### Groupes de soutien et pairs aidants

Les groupes de soutien sont un endroit sécuritaire pour partager vos expériences, apprendre des autres et établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez. Certains groupes de soutien sont des groupes formels dirigés par un professionnel ou une professionnelle de la santé mentale, d'autres sont des groupes de pairs plus informels. Vous pouvez trouver des groupes de soutien auprès des membres de votre équipe de soutien et d'organismes communautaires de santé.