

MANUEL DE RESSOURCES SUR LA SANTÉ MENTALE POUR LES AIDANTS ÂGÉS



Un guide destiné aux aidants âgés de la région de York ou de Simcoe Sud qui assurent des soins à un membre de leur famille atteint de problèmes de santé mentale.

TABLE DES MATIÈRES

Manuel sur la santé mentale pour les aidants âgés	2
Manuel sur la santé mentale pour les aidants âgés.....	2
À propos de nous	2
Remerciements	2
À propos de ce manuel	3
Introduction	3
Comprendre la santé mentale	4
Qu'est-ce que la santé mentale?.....	4
Savoir reconnaître les signes d'une maladie mentale	4
8 conseils pour vous aider à soutenir un membre de la famille atteint d'une maladie mentale	6
Obtenir de l'aide pour le membre de votre famille.....	9
Les composantes essentielles du rétablissement.....	10
Tableau d'exploration du système de santé mentale	12
Aide offerte à l'aidant	14
Préoccupations communes en matière de soins partagées par les pairs ..	14
Planification financière.....	16
Pourquoi le logement est-il important?.....	16
La santé mentale et la loi.....	17
Ressources en matière d'autogestion des soins	22
Soutien 24 heures et en cas de crise	23
Services de soutien pour les aidants et la famille.....	24
Ressources en matière de logement	32
Planification financière.....	35
Ressources juridiques.....	35
Exploration des services	38
Lectures recommandées	39
Glossaire	40
Références.....	43

MANUEL SUR LA SANTÉ MENTALE POUR LES AIDANTS ÂGÉS



À PROPOS DE NOUS

Le Réseau de services de soutien de York est un organisme communautaire à but non lucratif qui offre une gamme de programmes et de services pour aider les personnes qui ont un trouble du développement ou des problèmes de santé mentale dans la région de York et de Simcoe Sud à surmonter les difficultés de la vie. Notre objectif vise à aider toutes les personnes à mener une vie enrichissante par des relations et la participation à la communauté tout en assurant leur bien-être. Pour en savoir plus, visitez notre site Web à l'adresse yssn.ca.

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons remercier tous les aidants âgés qui ont participé à nos consultations individuelles et groupes de discussion, et collaboré à la collecte des renseignements et des ressources cités aux présentes.

Nous saluons tout particulièrement les membres de notre comité consultatif : Ed BeaATS, Susan Dobson, Sherry Summers, Aundrea Larocque, Megan Rochford, Suzanne Saulnier, Hillary Richardson, Andrea Sinclair et Mona Lancaster.

Cette initiative a été financée par le gouvernement du Canada - Programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

On peut obtenir des exemplaires imprimés de ce manuel en appelant le 1-866-257-9776, ou en visitant notre site Web à l'adresse yssn.ca.

À PROPOS DE CE MANUEL

Ce manuel a été créé pour servir de guide aux personnes comme vous, âgées de 55 ans et plus, qui s'occupent d'un membre de la famille ayant un problème de santé mentale, et qui vivent dans la région de York ou de Simcoe Sud.

Sous l'égide d'un comité consultatif composé d'aidants âgés bénévoles, d'agences et de groupes de services sociaux axés sur la santé mentale et les aînés, l'aidant chargé de ce projet a organisé une série de groupes de discussion auxquels prenaient part des aidants âgés de 55 ans et plus. Les renseignements recueillis ont été utilisés pour créer le présent manuel. Nos recherches ont clairement démontré que les aidants et les membres de la famille étaient vivement intéressés à mieux connaître les services de soutien locaux offerts pour les aider, eux-mêmes ainsi que leurs proches, à relever les défis liés à la santé mentale.

Nous espérons que ce manuel vous aidera, vous et vos proches, à trouver des services locaux formels et bien informés plus tôt dans le processus afin que vous puissiez mener tous deux une vie plus enrichissante.

INTRODUCTION

En tant qu'aidant âgé d'un membre de la famille aux prises avec des problèmes de santé mentale, vous êtes souvent appelé à fournir des soins de longue durée à votre enfant handicapé en raison de la nature chronique et épisodique de son état de santé mentale, surtout dans les cas d'affection mentale grave. Cette situation se présente à un moment de la vie où la plupart de ceux et celles qui avancent en âge se réjouissent à l'idée de voir leurs enfants adultes devenir autonomes et indépendants. La prestation de soins est un rôle volontaire et non rémunéré, cependant, vous avez peut-être parfois le sentiment que vous ne sauriez pouvoir vous en soustraire. Les problèmes complexes et débilitants des membres de la famille qui ont des troubles de santé mentale et leur dépendance continue peuvent peser lourdement sur vous, surtout si vous êtes vous-même affligé de problèmes de santé et d'autres difficultés liées à l'âge.

COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE



QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

La santé mentale est un état dans lequel une personne arrive à **équilibrer tous les aspects de sa vie**, sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel. Elle englobe la capacité de réaliser son plein potentiel et de faire face aux défis qui nous confrontent chaque jour. Cela peut aussi comprendre faire des choix, prendre des décisions, savoir s'adapter et surmonter des situations difficiles, ou encore énoncer ses besoins et ses désirs.

*Si je suis venu au monde, ce n'est pas pour le transformer
en un lieu où il fasse bon vivre, mais pour y vivre.*

~ H.D. Thoreau

Si nous pouvons réussir à trouver l'équilibre dans notre vie, nous ne serons pas enorgueillis par les petits triomphes ni anéantis par la défaite. Nous allons continuer à vivre, convaincus que nous faisons de notre mieux et, rappelons-le, notre principale activité sur cette terre, c'est de vivre.¹

SAVOIR RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UNE MALADIE MENTALE

Les défis liés à la santé mentale sont décrits comme étant des perturbations de la pensée, des sentiments et des comportements associés au stress et à des difficultés à composer avec la vie quotidienne. Il n'existe aucun facteur particulier qui contribue aux problèmes de

¹ Karen Casey Martha Vanceburg, *The Promise of a New Day : A Book of Daily Meditations* (Simon and Schuster, 2009) 26 janvier.

santé mentale; les défis associés peuvent être complexes et liés à des facteurs génétiques, sociaux et environnementaux. Voici quelques signes précurseurs de la maladie mentale :

- Baisse du rendement/absence répétée au travail ou à l'école
- État de tristesse ou d'irritabilité extrême
- Sautes d'humeur extrêmes
- Excès d'énergie
- Repli sur soi-même
- Perte de motivation à s'occuper de soi (p. ex., hygiène personnelle, changements dans les habitudes alimentaires)
- Troubles du sommeil
- Abus de drogue ou d'alcool
- Pensées suicidaires
- Malaises physiques inexplicables
- Incapacité à s'acquitter des tâches quotidiennes/affronter les problèmes

Être la seule personne à entendre, voir, sentir et ressentir certaines choses (hallucinations)

La moitié (50 %) des personnes ayant une maladie mentale présentent des signes avant l'âge de 14 ans, et 75 % de celles qui en seront atteintes auront des symptômes avant l'âge de 24 ans.

Il est important de savoir interpréter les signes et d'obtenir un diagnostic approprié le plus tôt possible puisque les jeunes chez qui la maladie est inconnue ont tendance à recourir à l'abus de substances pour faire face à la situation. Parmi les aidants que nous avons interrogés, 67 % ont affirmé que leurs proches présentaient à la fois des problèmes de santé mentale et de toxicomanie.

Seulement 20 % des personnes obtiennent le soutien dont elles ont besoin, notamment un diagnostic approprié et un traitement pour les aider à se remettre d'une maladie mentale traitable.²

8 CONSEILS POUR VOUS AIDER À SOUTENIR UN MEMBRE DE LA FAMILLE ATTEINT D'UNE MALADIE MENTALE

1. Analysez leur comportement

Posez-vous la question suivante : y a-t-il un changement soutenu et prononcé du comportement de la personne envers sa famille et ses amis, dans son humeur ou ses modes de pensée, dans son intérêt envers les soins personnels (y compris l'hygiène et les habitudes alimentaires ou de sommeil)?

2. Rappelez-vous que ce n'est pas de votre faute

La maladie mentale n'est la faute de personne. Les avancées technologiques nous ont aidés à comprendre que le cerveau, comme tout autre organe malade, fonctionne différemment chez les personnes atteintes de maladie mentale. L'interaction de la génétique et du développement neurologique du cerveau, ainsi que les effets liés à des événements et des relations externes profondément stressants sont à l'origine de la maladie mentale. Tout comme certains d'entre nous sont plus vulnérables au diabète et à l'hypertension, d'autres sont plus prédisposés aux maladies mentales en raison de facteurs génétiques et de développement.

3. Ayez confiance en vous

Il est pénible de voir un proche souffrir d'une maladie mentale et d'avoir à faire face à situation, d'autant plus que le soutien est souvent à long terme. Ce que vous ressentez est une réaction normale à une situation anormale.

² Lloyd Sederer, *The Family Guide to Mental Health Care* (W. W. Norton, 2013), 2–9.

La meilleure chose à faire est de vous fier à vos instincts. **Cessez de poser un diagnostic; confiez plutôt cette tâche à un professionnel.** Nous vous suggérons de prendre en note ce que vous voyez, d'aller au-delà du déni qui pourrait s'installer en vous et chez la personne, et de rencontrer votre médecin pour entamer le processus.

4. Demandez de l'aide

Allez chercher du soutien et faites appel à la sagesse de personnes sur lesquelles vous pouvez compter, ou demandez conseil à un professionnel. La maladie mentale est un état de santé complexe, et aucun plan d'action n'est une solution parfaite. La collaboration facilite la prise de décisions, le soutien et la planification des prochaines étapes.

5. Recherchez de l'aide dès que possible

Des recherches ont démontré à plusieurs reprises que les chances de rétablissement d'une maladie (par exemple, le diabète, l'hypertension, le cancer) dépendent de la rapidité du recours et du mode de traitement. Toute maladie mentale non traitée peut endommager le cerveau ainsi que les cellules et les connexions intercellulaires de façon permanente. Avec le temps, ces dommages contribuent à nuire au rendement de la personne à l'école ou au travail, et à la capacité d'entretenir des relations. Nous vous recommandons de rechercher de l'aide le plus tôt possible auprès de votre médecin, de votre travailleur social ou d'un psychologue.

Bien que la plupart des troubles mentaux se manifestent à l'enfance, il s'écoule en moyenne 9 ans entre l'apparition des symptômes et le début d'un traitement chez les jeunes, ce qui est étonnant (donnée établie aux États-Unis). Les médecins appellent cette période la « durée d'une maladie non traitée » et ils savent que l'attente ralentit le bon fonctionnement du cerveau. En outre, les jeunes commencent souvent à présenter des problèmes d'humeur, de concentration, d'anxiété et de développement social de façon plus subtile entre l'âge de 2 et 4 ans, soit bien avant l'apparition de changements inquiétants dans leur vie.³

³ Sederer, *The Family Guide to Mental Health Care*, 11.

6. Évitez les confrontations

Le conseil le plus difficile à suivre est d'éviter de confronter la personne ou de l'implorer de demander de l'aide. Décrivez plutôt ce que vous voyez. Fixez des limites ou des restrictions de manière à assurer votre sécurité et à pouvoir tirer parti de la situation. Le message que vous voulez transmettre à votre proche est le suivant :

Je ne veux pas contrôler ta vie; je veux que tu vives ta propre vie, que tu puisses prendre soin de toi et que tu aies ce à quoi tu aspiras. Mais je t'aime et je vais intervenir si j'en ressens le besoin. Je n'hésiterai pas à me retirer si tout va pour le mieux.⁴

7. Découvrez comment le système de santé mentale peut vous aider

Notre système de soins de santé n'a pas toujours de solution toute faite pour les cas de maladies mentales. Il importe donc que vous vous teniez à l'affût des services qui sont offerts. Explorez les secteurs privés et publics pour trouver des programmes qui vous informent sur les médicaments, les traitements, les cliniques, l'assurance, la santé mentale et les lois qui régissent les dépendances. De nombreux groupes de soutien psycho-éducatif traitent de ces sujets.

8. N'abandonnez jamais

Le délai de rétablissement d'une maladie mentale est long et suit un certain cours de traitement. Toute manifestation de frustration de votre part ne fera que ralentir les progrès.

*Notre plus grande faiblesse réside dans l'abandon.
La façon la plus sûre de réussir est d'essayer une autre fois.*

~ Thomas Edison⁵

⁴ Sederer, *The Family Guide to Mental Health Care*, 17.

⁵ « Thomas Edison Quotes » Webescence, consulté le 6 mai 2020, <https://www.lesmotspositifs.com/notre-plus-grande-faiblesse/>

OBTENIR DE L'AIDE POUR LE MEMBRE DE VOTRE FAMILLE

L'un des principaux objectifs de la prestation de soins à votre proche est de soulager les symptômes qui l'empêchent de vivre pleinement sa vie afin de lui permettre de bien fonctionner. Ce processus peut se faire en trois étapes :

Étape 1 : Évaluation et diagnostic

Nous vous encourageons à aider votre proche à obtenir une évaluation officielle, grâce à l'intervention de la famille, afin de dépister ce qui a déjà été fait et ce qui doit être fait pour le soutenir et améliorer son bien-être. Un diagnostic est parfois établi à l'issue de l'évaluation. Cependant, celui-ci n'est pas toujours requis pour obtenir de l'aide, mais il peut faciliter la planification du traitement et les résultats escomptés.

Étape 2 : Traitement

Le traitement, ou la phase des soins, peut différer d'une personne à l'autre. Il peut inclure des médicaments, des conseils, une thérapie, la collaboration de groupes de soutien ou une autogestion des soins (autosoins). Le traitement est normalement axé sur le rétablissement.

Étape 3 : Suivi

Des soins de suivi pourraient être recommandés à la fin du traitement dans la poursuite du rétablissement, et ce, sous diverses formes. La santé mentale est très souvent un défi de toute une vie. Lorsque le membre de votre famille cesse de prendre ses médicaments ou quitte son programme, les anciens comportements peuvent refaire surface. Il est important de s'engager à long terme pour se remettre de cette maladie et améliorer sa qualité de vie. Ce cheminement ne se fait habituellement pas seul, mais plutôt en groupe avec l'aide d'une équipe de soins, et un soutien des pairs et de la famille.

LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DU RÉTABLISSEMENT

Le rétablissement est...

Pris en charge par la personne : Il doit faire preuve d'autodétermination et d'autonomie pour favoriser son rétablissement.

Centré sur la personne : Votre proche est unique et ses besoins, forces, préférences, objectifs, culture et antécédents, y compris les expériences traumatisantes qui affectent et déterminent son chemin vers le rétablissement, lui sont propres.

Holistique : Le rétablissement englobe tous les aspects de la vie d'une personne, y compris son esprit, son corps, son âme et sa communauté. Les services et les soutiens mis à sa disposition doivent être intégrés et coordonnés.

Appuyé par les pairs et les alliés : Les groupes de soutien mutuel qui partagent des connaissances et des compétences sur les expériences d'une personne jouent un rôle sans équivoque dans le rétablissement.

Appuyé par des relations et des réseaux sociaux : Un facteur important du processus de rétablissement est la présence et la collaboration de personnes qui croient en la capacité de guérison du proche. Ces personnes offrent de l'espoir, du soutien et de l'encouragement, ainsi que des stratégies et des ressources à l'appui du changement.

Adapté à la culture et sous son influence : Le rétablissement de la personne tiendra compte de ses valeurs culturelles, de ses traditions et de ses croyances, tous des éléments essentiels qui servent à établir son objectif de rétablissement.

Favorisé par le traitement des traumatismes : Les services et le soutien doivent tenir compte des traumatismes afin de favoriser la sécurité et la confiance du point de vue physique et émotif. Le rétablissement devrait encourager le choix, l'habilitation et la collaboration.

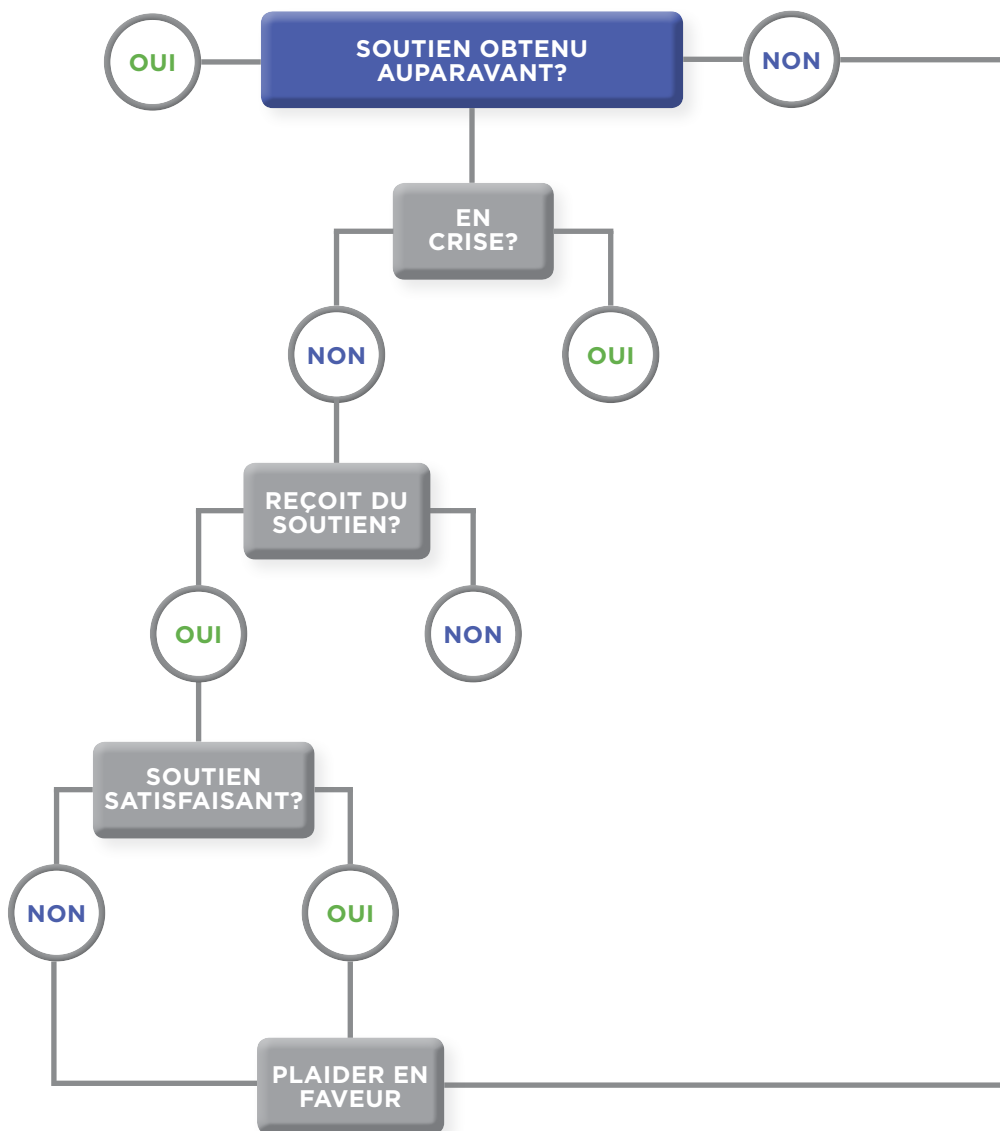
Inclusif; il englobe les forces et la responsabilité de la personne, de la famille et de la communauté : Les personnes, les familles et les communautés misent sur ce qu'elles ont de mieux à offrir et sur leurs ressources pour contribuer au rétablissement du proche.

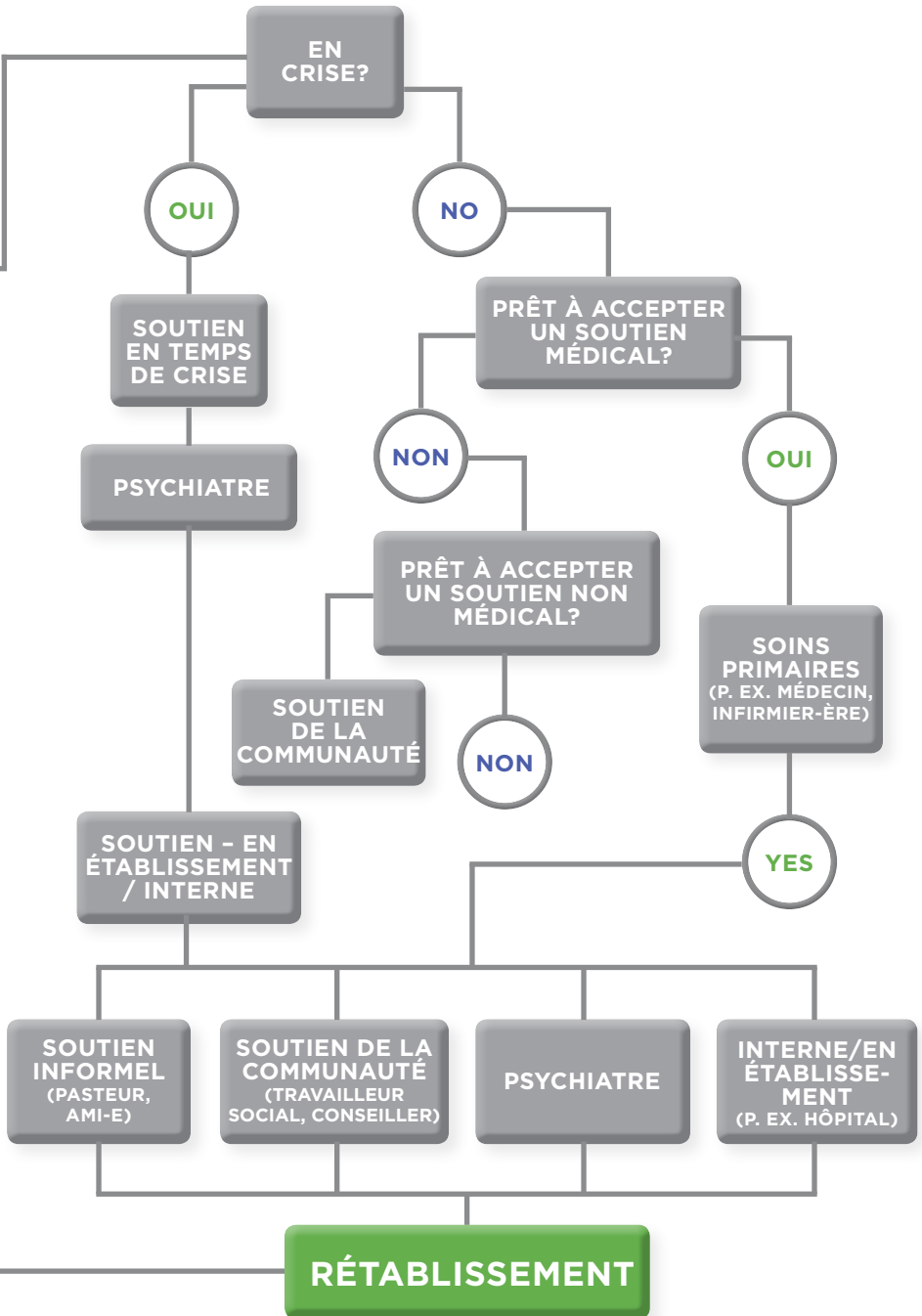
Me rendre disponible pour aider et me faire aider par un grand nombre de personnes est essentiel à mon rétablissement.⁶

⁶ Al-Anon Family Groups, Hope for Today (Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 2007), 285.

TABLEAU D'EXPLORATION DU SYSTÈME DE SANTÉ MENTALE

Le tableau suivant sert à naviguer l'aide offerte en Ontario pour les personnes qui ont des problèmes de santé mentale.





AIDE OFFERTE À L'AIDANT



Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, au cours d'une année donnée, une personne sur cinq au Canada sera personnellement touchée par la maladie mentale. À l'âge de 40 ans, environ 50 % de la population éprouveront ou auront éprouvé une maladie mentale.⁷ Sans aide, la maladie mentale peut fragiliser le potentiel de votre proche et paralyser votre famille. Si vous êtes trop accablé par la situation, vous ne serez pas porté à agir. Non seulement la maladie mentale affecte-t-elle votre proche, mais elle exige aussi beaucoup de votre famille en créant des tensions, en vous dressant contre votre conjoint ou partenaire, et en plongeant les autres membres de la famille immédiate dans un état d'agitation, de peur et de confusion.

PRÉOCCUPATIONS COMMUNES EN MATIÈRE DE SOINS PARTAGÉES PAR LES PAIRS

Les aidants qui ont participé à nos groupes de discussion ont affirmé éprouver ce qui suit en relation avec leur rôle d'aidant d'un proche atteint d'une maladie mentale :

Santé mentale

- Dépression
- Anxiété
- Stress subclinique
- Nombreux sentiments négatifs, notamment la culpabilité, la tristesse, la crainte, l'inquiétude
- Ambivalence au sujet des soins
- Témoigner de la souffrance des proches

Bien-être et état de santé général

- Fatigue
- Troubles du sommeil
- Risque de maladie, de blessure, de mortalité
- Déficience fonctionnelle

Contraintes secondaires

- Travail/emploi
- Aspect financier
- Stress relationnel
- Perte de temps en raison de l'autogestion de la santé
- Diminution de la qualité de vie

Avoir à prendre des décisions en matière de soins

- Déterminer le « moment » du recours aux divers services
- Placement en établissement
- Planification des soins de fin de vie

Ressources et admissibilité aux services

- Logement
- Soins de santé
- Services communautaires
- Répit

Enjeux liés à la famille

- Conflits face aux soins
- Manque de soutien pour l'aidant
- Équilibrer les besoins des membres de la famille en bonne santé et malades
- Troubles du comportement
- Conflits interpersonnels

Obtenir des soins

- Manque de coopération de la part du bénéficiaire des soins
- Interface avec les systèmes de services
- Coordination des systèmes

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez obtenir de l'aide, bien qu'il importe que vous compreniez toutes les facettes de la maladie mentale, depuis la prévention jusqu'aux symptômes, en passant par le traitement,

⁶ "Fast Facts about Mental Illness" Association canadienne pour la santé mentale, consulté le 24 mars 2020, <https://cmha.ca/fast-facts-about-mental-illness>.

les méthodes de guérison, la maîtrise de l'assurance maladie et les subtilités du système juridique qui privilégient généralement le droit à la vie privée du patient par rapport aux besoins d'information de la famille. Savoir c'est pouvoir, alors assurez-vous de bien cerner tout ce que comportent la maladie, le système de santé mentale et votre rôle d'aidant.

PLANIFICATION FINANCIÈRE

De nombreux aidants ne connaissent pas très bien les questions financières liées à la situation de leurs proches. La planification financière d'une famille ayant un membre atteint de problèmes de santé mentale peut être difficile à comprendre. Il existe des organisations locales qui peuvent vous aider à préparer son avenir financier et à explorer les différents programmes financiers mis à la disposition du membre de votre famille, comme les testaments, le fonds Henson Trust, l'assurance vie, le régime d'épargne-invalidité à la retraite (REEI), la planification successorale et le programme ontarien de soutien aux personnes handicapées (POSPH), ainsi que son admissibilité. Les services de planification sont souvent gratuits et certains organismes, comme le Réseau de services de soutien de York, préparent des événements d'information pour vous aider à dépister ce qui s'offre à vous.

POURQUOI LE LOGEMENT EST-IL IMPORTANT?

Environ 57 % des aidants âgés que nous avons interrogés avaient des enfants adultes atteints de problèmes de santé mentale qui vivaient avec eux. Ils ont exprimé leur inquiétude quant à la capacité de pouvoir leur trouver un logement et au taux de disponibilité. Cette préoccupation devient cruciale à mesure que vous avancez en âge puisque vous commencez à vous demander ce qui adviendrait de votre enfant si vous aviez à emménager dans un établissement de soins de longue durée.

Nous avons dressé une liste de soutiens au logement offerts dans la région de York et de Simcoe Sud que vous trouverez dans la section des ressources d'autogestion de la santé du présent manuel.

LA SANTÉ MENTALE ET LA LOI

La loi joue un rôle important dans le secteur de la médecine, en particulier dans les sphères de la psychiatrie et de la santé mentale. Les questions de sécurité personnelle et publique, de vie privée, de confidentialité et de compétence doivent être considérées.

L'un des plus grands défis associés à la maladie mentale est le refus de votre proche d'admettre l'existence d'un problème, de recevoir des soins et de poursuivre le traitement. La « mise en formules » d'un membre de la famille, si celui-ci représente un risque pour lui-même et pour les autres, peut être une pratique essentielle dans ce cheminement.

Nous avons résumé ci-après la loi sur la santé mentale ainsi que la définition des Formules 1 et 2 liées aux cures obligatoires pour votre proche, et des Formules 3 et 4 qui expliquent la façon dont un médecin peut prolonger un séjour de traitement de votre proche à l'hôpital.

Si la personne refuse que son équipe de santé ou son psychiatre partage avec vous des renseignements à son sujet, vous pouvez certainement leur faire part de vos préoccupations. Profitez de l'occasion pour discuter de votre expérience avec ces professionnels. Vous leur fournirez peut-être ainsi de l'information qui pourrait servir à l'évaluation, au traitement et au suivi de votre proche.

Loi sur la santé mentale

La loi sur la santé mentale est une loi de l'Ontario qui définit les modalités de l'administration des soins de santé mentale. L'objectif vise à réglementer l'admission des personnes en cure obligatoire dans des établissements psychiatriques. Depuis la réforme législative de 2000, la loi 68 (souvent appelée « Loi en l'honneur de Brian Smith », abattu en 1995 par une personne souffrant de schizophrénie paranoïde) permet au médecin traitant d'ordonner un traitement dans la communauté.

Voici un résumé des renseignements requis pour « remplir des formules » pour une personne en vertu de la loi sur la santé mentale :

Formule 1 : Sur l'ordonnance d'un médecin

- Les médecins exerçant en Ontario ont le droit de signer une Demande d'évaluation psychiatrique (Formule 1). Ce document autorise l'appréhension, la détention et l'évaluation d'une personne qui satisfait à certaines exigences de la Loi sur la santé mentale.
- Si une personne a consulté un médecin, peu importe la raison, celui-ci peut remplir une Formule 1 dans les sept jours suivant la consultation, sur laquelle il décrit les symptômes observés ou donne les renseignements qui lui ont été fournis par une autre personne.
- Lorsqu'une personne est amenée à un établissement désigné selon l'annexe 1 parce qu'elle fait l'objet d'une Formule 1, elle doit être évaluée dans les 72 heures qui suivent son arrivée et une décision doit être prise. Soit qu'on décidera que la personne DOIT être admise (admission en cure obligatoire), soit qu'elle DEVRAIT être admise (admission en cure facultative), soit qu'il n'est pas nécessaire que la personne soit admise et qu'elle peut quitter l'hôpital.
- Si aucune des conditions indiquées ci-dessus ne s'applique, la solution de rechange est d'obtenir une Ordonnance rendue par un juge de paix (Formule 2).

Formule 2 : Sur l'ordonnance rendue par un juge de paix

N'importe qui peut demander une Formule 2 - Examen psychiatrique ordonné par un juge de paix, laquelle autorise l'appréhension d'une personne et son transport aux fins de consultation par un médecin. Le médecin peut ensuite déterminer si une évaluation psychiatrique obligatoire (Formule 1) est nécessaire. Si c'est le cas, on doit amener la personne à un établissement hospitalier désigné selon l'annexe 1, où l'on peut effectuer des examens psychiatriques jour et nuit, sept jours par semaine.

La personne demandant la Formule 2 doit fournir suffisamment de renseignements pour convaincre le juge de paix que celle-ci est nécessaire. Les renseignements demandés se divisent en quatre catégories :

1. Preuve d'une maladie mentale - à l'aide d'antécédents ou en décrivant les symptômes et les comportements manifestés, si aucun diagnostic n'a été posé (p. ex., entendre des voix, avoir des idées délirantes, adopter un comportement bizarre ou désorganisé).
2. La personne constitue un danger pour elle-même ou pour les autres - paroles, gestes ou comportements indiquant des pensées suicidaires, menaces ou voies de fait envers les autres ou comportement en raison duquel le demandeur craint que quelqu'un puisse être victime de violence ou que quelqu'un ne soit à risque.
3. La personne ne répond pas à ses besoins. Des exemples concrets comprennent le fait de sortir sans manteau ou sans chaussettes durant l'hiver, de ne pas avoir de nourriture, d'avoir l'air faible ou déshydraté, de refuser de la nourriture par crainte d'être empoisonnée, de ne pas obtenir de soins médicaux pour un problème médical (p. ex. refuser de mettre son bras fracturé dans un plâtre ou ne pas traiter une infection) à cause de symptômes psychiatriques.
4. Sur une autre page, on demande votre nom et votre numéro de téléphone. Il y a aussi un espace où vous pouvez faire part de vos préoccupations. Veuillez inscrire tous vos numéros de téléphone, et assurez-vous que le personnel du service d'urgence peut vous joindre pour en discuter.

Vous trouverez tous les détails sur le processus du juge de paix sous la Loi sur la santé mentale. Vous pouvez consulter le processus complet et la loi en vous rendant sur le site Web du gouvernement de l'Ontario, page Lois-en-ligne, à l'adresse ontario.ca/fr/lois et faire une recherche dans l'interprétation de la loi sur la santé mentale.

Une fois la Formule 2 rendue

Une fois que vous avez l'ordonnance rendue par le juge de paix (Formule 2), apportez-la immédiatement au poste de police. Fournissez les renseignements suivants :

1. un numéro de téléphone où l'on peut vous joindre;
2. si la personne a été traitée à un hôpital en particulier, une demande voulant qu'on l'amène à l'hôpital où elle a un dossier médical;
3. une brève description écrite de la maladie et de tout autre problème de santé pour le médecin qui traitera le patient; cette description devrait être jointe au formulaire;
4. le plus de renseignements possible concernant tout antécédent de violence, toute arme (type et emplacement) et tout autre renseignement, dans le but d'assurer la sécurité de la personne qui sera appréhendée et celle des policiers;
5. le plus de renseignements possible sur l'endroit où la personne pourrait se trouver.
6. Conservez une copie de la formule.
7. Obtenez le numéro de dossier des services policiers.

Formule 3 : Malade en cure obligatoire—hospitalisation pendant une période maximale de 14 jours.

Si votre médecin a signé une Formule 3, la personne doit rester à l'hôpital pendant une période maximale de 14 jours. Pendant ce temps, il sera soumis à une évaluation et à un traitement psychiatrique (santé mentale) continu. C'est ce qu'on appelle l'admission en cure obligatoire.

Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le psychiatre de votre proche ou le membre de votre famille peut appeler le Bureau de l'intervention en faveur des patients des établissements psychiatriques au 416-327-7000 ou au 1-800-578-2343.

Formule 4 : Admission en cure obligatoire—hospitalisation pendant une période de plus de 14 jours.

Si votre médecin a signé une Formule 4, votre proche sera détenu dans un hôpital pour les périodes maximales suivantes

- un mois supplémentaire en vertu d'un premier Certificat de renouvellement (Formule 4);
- deux mois supplémentaires en vertu d'un deuxième Certificat de renouvellement (Formule 4);
- trois mois supplémentaires en vertu d'un troisième Certificat de renouvellement (Formule 4);
- Trois mois supplémentaires tout au plus en vertu d'un premier Certificat de continuation (Formule 4A) et des certificats subséquents.

La Loi sur la santé mentale établit deux raisons pour vous considérer comme malade en cure obligatoire :

1. les symptômes du trouble mental sont tels que cela pourrait représenter un danger pour vous-même ou pour une autre personne si vous n'êtes pas détenu dans un établissement psychiatrique; ou
2. votre proche doit être détenu dans un établissement psychiatrique afin de recevoir un traitement pour un trouble mental continu ou récurrent, car le non-traitement de ce trouble risque de vous causer des blessures et que le traitement du trouble, au contraire, améliore son état. Les raisons légales particulières pour l'admission en cure obligatoire sont expliquées en détail dans la Loi sur la santé mentale. La Formule 30 (Avis au/à la malade) explique les motifs de la détention de votre proche en vertu d'une Formule 3, d'une Formule 4 ou d'une Formule 4A.

Si vous avez des questions, communiquez avec l'intervenant en faveur des patients ou le conseiller en matière de droits de votre région, ou avec le bureau principal du Bureau de l'intervention en faveur des patients des établissements psychiatriques, au 1-800-578-2343.

RESSOURCES EN MATIÈRE D'AUTOGESTION DES SOINS



Il est ESSENTIEL que vous obteniez du soutien pour vous-même.

Nous vous encourageons à vous inscrire à des programmes psycho-éducatifs et à participer à des groupes de soutien régulièrement ainsi qu'à d'autres programmes offerts tout au long de l'année dont vous trouverez la liste ci-dessous. La participation à ces programmes vous aidera à établir des liens avec d'autres personnes qui connaissent les mêmes expériences et à former votre réseau de soutien par les pairs.

Près de 38 % des aidants âgés interrogés pour la création du présent manuel ont déclaré avoir dû faire face à leurs propres problèmes de santé physique et mentale.

Toutes les ressources décrites ci-après vous encourageront à pratiquer l'autogestion des soins puisque le stress que vous subirez peut compromettre votre santé et votre bien-être. Parmi les aidants âgés que nous avons interrogés, 38 % ont affirmé qu'ils avaient consulté pour des problèmes physiques comme le cancer et les problèmes cardiaques, ou des problèmes de santé mentale comme l'anxiété ou la dépression.

Nous vous invitons à faire l'essai de plusieurs mesures de soutien pour vous-même. Deux ou trois outils de soutien par semaine pourraient vous fournir la force nécessaire pour vous aider à vous occuper de votre proche. Nous vous encourageons à traiter la situation avec détermination et en donnant l'exemple.

Ces ressources vous aideront à devenir un **défenseur de la santé mentale**. Lorsque vous serez mieux informé et soutenu dans cette démarche, vous développerez de meilleures compétences en matière de défense des droits pour accompagner votre proche avec confiance et l'aider dans son parcours vers le rétablissement.

Conseil pour les aidants!

Ne manquez pas de vous inscrire pour recevoir des courriels ou des documents par la poste des organisations qui figurent ci-dessous afin de toujours être au fait de ce qui se déroule dans le domaine de la santé mentale. Vous pouvez appeler ou consulter le site Web d'une organisation pour savoir si de nouvelles réunions ou de nouveaux lieux de rencontre ont été ajoutés.

SOUTIEN 24 HEURES ET EN TEMPS DE CRISE

Ligne d'assistance téléphonique pour les aidants naturels de l'Ontario

Une ligne d'assistance offerte 24 heures sur 24 qui peut aider à faire la recherche de ressources pour vous.

Téléphone : 1-833-416-2273

Site Web : ontariocaregiver.ca

Services d'intervention en cas de crise dans la communauté de Réseau de services de soutien de York, 1-855-310-COPE (2673)

Hébergé par le Réseau de services de soutien de York, ce service offre un soutien aux personnes de 16 ans et plus qui vivent une crise de santé mentale et leurs familles. La ligne téléphonique est accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Vous pouvez aussi envoyer un message texte au 1-855-310-2673 ou clavarder en direct avec un travailleur à l'intervention d'urgence en ligne à l'adresse cope.yssn.ca de 7 h à minuit chaque jour.

Téléphone : 1-855-310-COPE (2673), (ATS) 1-866-323-7785

Site Web : cope.yssn.ca

UpHub.ca et manuel Améliorez votre vie

Le carrefour Up Hub du Réseau de services de soutien de York est une collection d'outils et de ressources en ligne dirigés par des pairs créés pour aider les résidents de la région de York qui recherchent des services ou qui ont besoin de soutien pour vivre une vie enrichissante. Vous pouvez également faire la demande d'un exemplaire du manuel Améliorez votre vie qui contient les ressources locales.

Téléphone : 905-898-6455 ou sans frais 1-866-257-9776

Site Web : uphub.ca

SERVICES DE SOUTIEN POUR LES AIDANTS ET LA FAMILLE

Soutien à court terme : 5 à 8 semaines

Addiction Services of York Region (ASYR)

L'ASYR offre le programme **Family and Friends Group** d'une durée de 7 semaines à Aurora, dans la région de York. Il s'agit d'un groupe fermé auquel on doit s'inscrire au début du cycle. Le programme s'adresse aux personnes, aux couples et/ou aux familles (personnes de 25 ans et plus) qui souhaitent obtenir du soutien pour résoudre les problèmes de toxicomanie ou de jeu de leur proche (personnes de 25 ans et plus).

Inscription par téléphone obligatoire.

Téléphone : 905-841-7007, poste 322

Site Web : asyr.ca

Adoption Council of Ontario (ACO)

L'ACO offre des services de groupes de soutien et de sensibilisation.

Adresse : 36, av. Eglinton Ouest, Toronto (Ontario)

Téléphone : 416-482-0021

Site Web : adoption.on.ca

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

L'ACSM de la région de York et de Simcoe Sud organise divers groupes de soutien pour les familles dans la région de York.

Programmes éducatifs de 10 semaines pour les aidants (gratuits)

Ce programme d'une durée de 2 heures est offert 4 fois par année, généralement le mercredi soir, à Aurora et Newmarket. De nouveaux emplacements seront ajoutés.

Prière de s'inscrire auprès du Bureau central d'admission au 905-841-3977, poste 3321

Closed Family Support Group (Groupe de soutien fermé pour la famille)

Ces séances d'une durée de deux heures sont offertes tous les deux mardis du mois à Aurora. Elles procurent un soutien et, certaines semaines, un volet éducatif. Pour y participer, vous devez avoir suivi le programme éducatif de 10 semaines pour les aidants.

Prière de s'inscrire auprès du Bureau central d'admission au 905-841-3977, poste 3321

Open Family Support Group (Groupe de soutien ouvert pour la famille)

Ce groupe se réunit tous les deux lundis du mois à Markham et s'adresse à tous les membres de la famille. Appelez le 905-841-3977, poste 4255, pour de plus amples détails. Aucune inscription requise.

H.O.P.E

Ce programme est offert aux familles de proches qui ont des problèmes de santé mentale et qui subissent un premier épisode de psychose. Un soutien familial est disponible pendant la période du soutien. Comprend un volet éducatif pour la famille de 6 semaines sur la « psychose ».

Prière de s'inscrire auprès du Bureau central d'admission au 905-841-3977, poste 3321

Catholic Family Services (CFS)

Les CFS offrent des services de consultation le lundi de 11 h à 17 h 30 à Bradford. Le coût est établi en fonction d'une échelle mobile.

Téléphone : 1-888-726-2503

Site Web : cfssc.ca

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Le CAMH propose des groupes de soutien éducatif aux familles en matière de toxicomanie et de santé mentale. Le membre de la famille n'a pas à être un client du centre pour participer.

Téléphone : 416-535-8501, poste 2 (Accès à CAMH)

Site Web : camh.ca

CHATs (Community & Home Assistance to Seniors)

CHATs organise des groupes de soutien et des cours sur les soins pour les personnes qui s'occupent d'un conjoint, d'un ami ou d'un parent âgé. Les bureaux sont situés à Richmond Hill, Aurora, Thornhill, Bradford, Sutton et Newmarket. Prière d'appeler pour se renseigner sur les soutiens offerts dans votre région. Entrevue initiale obligatoire.

Adresse : 240, Edward St, Aurora (Ontario)

Téléphone : 905-713-6596

Site Web : chats.on.ca

Eating Disorders of York Region's Riverwalk Wellness Centre's

Le centre met sur pied des petits groupes psycho-éducatifs pour les familles d'une durée 4 semaines sur demande. Le coût est d'environ 30 \$ à 40 \$ par semaine.

Address : 16, Industrial Parkway S, Aurora (Ontario)

Téléphone : 905-886-6632

Site Web : edoyr.com

Families for Addiction Recovery (FAR)

FAR est un groupe de défense des droits qui soutient les familles dans la lutte contre la toxicomanie.

Téléphone : 855-377-6677

Site Web : farcanada.org

Family Services of York Region (FSYR)

La FSYR fournit aux aidants des séances de consultation en famille, par couple et individuelles. Les aidants peuvent prendre rendez-vous si ce service les intéresse. Il s'agit d'un organisme qui traite des objectifs à court terme et les coûts sont établis en fonction d'une échelle mobile selon la taille et les revenus de la famille.

Téléphone : 905-895-2371

Site Web : fsyr.ca

Home on the Hill Supportive Housing, Richmond Hill

Home on the Hill offre une gamme de programmes pour les aidants.

Family Support Group and Respite, organisé à l'église anglicane.

Tous les deux mercredis, de 19 h à 21 h.

Respite : Les familles participent également à des activités de répit financées par Home on the Hill, comme un souper au restaurant ou un dîner pris ensemble.

Robert Veltheer Lecture Series on Mental Illness. Pour obtenir plus de renseignements, envoyer un courriel à info@home-on-the-hill.ca ou appelez leur numéro principal.

Art therapy aide les aidants et leurs proches ayant des problèmes de santé mentale comme l'épuisement professionnel, la dépression, l'anxiété ou les pensées suicidaires, à exprimer leur état et leurs sentiments dans un espace sécuritaire où aucun jugement n'est porté.

Yoga Class : Ce cours est destiné aux proches aidants et aux personnes atteintes de maladie mentale. *Communiquez avec Maggie@rveltheer.com pour en savoir plus.*

Free Community Lunch : Ce programme est destiné aux participants qui veulent faire du bénévolat dans la cuisine. Les aidants sont également les bienvenus. Le programme croit en une approche d'« esprit sain dans un corps sain ».

Téléphone : 905-883-9376

Site Web : home-on-the-hill.ca

Hospice Palliative Care Ontario (HPCO)

HPCO est une association qui répertorie tous les centres de soins palliatifs et les prestataires de soins palliatifs de l'Ontario. Certains hospices offrent des programmes de bien-être pour les aidants atteints d'une maladie limitant l'espérance de vie, comme le cancer, les maladies cardiaques, etc. Les services peuvent inclure des programmes gratuits comme la méditation, le yoga, le reiki et l'art-thérapie. L'hospice le plus près de chez vous pourrait offrir certains cours, notamment *Caregiver Toolkit/Caregiver 101*. Consultez votre centre de soins palliatifs local pour connaître les programmes dispensés. *Entrevue d'admission obligatoire.*

Site Web : hpcoco.ca

JACS Toronto (Jewish Addiction Community Services)

Les services communautaires JACS procurent des séances de consultation aux membres de la famille, sur rendez-vous; le coût est établi en fonction d'une échelle mobile. Le groupe Here to Help se réunit le jeudi soir au 846, av. Sheppard Ouest à Toronto; *aucune inscription requise.*

Téléphone : 416-638-0350

Site Web : jacstoronto.org

Jewish Family & Child

Téléphone : Appelez le Bureau central d'admission au 416-638-7800 pour obtenir de l'information pour la région de York.

The Krasman Centre

Le Centre Krasman est une initiative visant les clients et les victimes qui offre des programmes de soutien par les pairs, des carrefours de rencontres et des ressources pour les survivants d'une maladie, de problèmes de toxicomanie et de logement, leur famille et leurs amis. Il organise de nombreux groupes de soutien dans la région de York et de Simcoe Sud.

Richmond Hill: Family Recovery Action Plan (FWRAP), offert de temps à autre.

Family/Caregiver Support Drop-in : Halte-accueil qui a lieu tous les troisièmes mardis du mois, de 19 h à 21 h. Appelez le 905-780-0491 et demandez à parler à Sophy ou Zebina.

Alliston: Family Recovery Action Plan (FRAP) Halte-accueil qui a lieu tous les deuxièmes mardis du mois à Newmarket à la bibliothèque publique de 18 h 30 à 20 h. Appelez le 905-780-0491 et demandez à parler à Sophy ou Zebina.

Téléphone : 905-780-0491, poste 128 pour obtenir des renseignements sur tous les autres programmes ou envoyer un courriel à k.goodberry@krasmancentre.com pour s'inscrire à leur infolettre distribuée par la poste ou par courriel.

Site Web : krasmancentre.com

Mood Disorder Association of Ontario (MDAO)

MDAO offre des programmes de soutien gratuits aux personnes de l'Ontario, et à leurs familles, qui vivent avec une dépression, de l'anxiété ou un trouble bipolaire.

Family Member Supporters : Halte-accueil offerte les 1^{er} et 3^e jeudis de chaque mois de 19 h à 20 h 30 à Toronto.

The Open Family Forum : Organisé les 2^e et 4^e mardis de chaque mois au 36, av. Eglinton Ouest, bureau 602, de 19 h à 20 h 50. Le forum permet aux participants qui s'occupent d'une personne atteinte d'un problème de santé mentale d'obtenir et de partager de l'information, de donner et de recevoir du soutien par les pairs et de se renseigner sur notre programme de soutien par les pairs et de rétablissement Family Matters et autres ressources offertes à Toronto. Appelez Debra au 416-486-8046, poste 238 ou envoyez un courriel à debraf@mdao.ca, si vous souhaitez y participer. Inscription obligatoire.

Téléphone : 416-486-8046 (Toronto)

Site Web : mooddisorders.ca

Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario

L'OSANO soutient les aidants naturels en étant un point d'accès unique à l'information pour leur permettre de réussir dans leur rôle. En travaillant de concert avec les aidants naturels, les prestataires de soins de santé et d'autres organismes, l'organisme met à profit une variété de travaux en cours pour réduire les situations d'épuisement des aidants et améliorer leur expérience en prestation de soins. L'OSANO soutient les aidants naturels en étant un point d'accès unique à l'information pour leur permettre de réussir dans leur rôle. En travaillant de concert avec les aidants naturels, les prestataires de soins de santé et d'autres organismes, l'organisme met à profit une variété de travaux en cours pour réduire les situations d'épuisement des aidants et améliorer leur expérience en prestation de soins.

Téléphone : 416-362-CARE (2273) ou sans frais 1-888-877-1626

Site Web : ontariocaregiver.ca

Ontario Shores (bureau de Whitby seulement)

Ontario Shores offre un plan d'action de 8 semaines intitulé *Wellness Recovery Action Planning (WRAP®)* pour les aidants de personnes atteintes de maladie mentale ainsi qu'une série de séances d'éducation pour la famille offertes au printemps et à l'automne. Ils proposent également un programme de 6 semaines intitulé *Powerful Tools for*

Caregivers, en hiver et des ateliers pour les aidants tout au long de l'année en plus d'un groupe de discussion ouvert aux familles (*Open Family Discussion Group*) le jeudi.

Téléphone : 905-430-4055, poste 6769 ou par courriel à l'adresse **familyresourcecentre@ontarioshores.ca** pour vous inscrire sur la liste de distribution des ressources pour la famille et événements à venir.

Site Web : ontarioshores.ca

Schizophrenia Society of Ontario (SSO)

L'organisme offre les programmes suivants pour les aidants :

Strengthening Families Together (SFT) : Un groupe de sensibilisation et de soutien d'une durée de 4 semaines pour les membres de la famille et amis de personnes atteintes d'une maladie mentale grave. Chaque session de 4 semaines est offerte au coût de 50 \$/personne. Les sujets présentés lors des sessions de groupe comprennent :

- La schizophrénie et la psychose
- Options de traitement
- Faire face au défi en famille
- Système de santé mentale et système de justice pénale
- Défense des droits

Monthly Support Group: Family Monthly support Group:

Animé par un conseiller, ce groupe se réunit chaque 2^e mardi du mois, de 18 h à 20 h

Téléphone : 1-800-449-6367 (Toronto)

Site Web : schizophrenia.on.ca

VITA Community Living Services (en collaboration avec Mens Sana)

VITA offre des services aux familles et aux personnes qui vivent avec un proche atteint troubles mentaux et/ou de déficience intellectuelle (double diagnostic).

Adresse : 4301, Weston Rd, Toronto (Ontario)

Téléphone : 416-749-6234 (Bruna)

Site Web : vitacls.org

Soutien à long terme : 52 semaines

Al-Anon (Ontario South Al-Anon)

Ce groupe s'adresse aux personnes qui ont été touchées par des problèmes de consommation d'alcool ou de dépendance dans leur famille.

Téléphone : 416-410-3809

Site Web : al-anon.alateen.on.ca/GTA

Celebrating Recovery

Ce groupe est ouvert à toute personne qui présente des habitudes, des dépendances et des maladies, ou qui se sentent coincées dans ces situations. Les aidants sont les bienvenus. Trouvez un groupe local sur leur site Web. Le groupe de Newmarket se rencontre à l'église communautaire Cedarview tous les lundis à 19 h et celui de Richmond Hill tous les mardis à 19 h à l'église communautaire Summit.

Site Web : celebratererecovery.ca

Co-dependency Anonymous (CoDA)

Un programme destiné à ceux ou celles qui ont comme objectif commun d'aider à forger des relations saines, non co-dépendantes.

Téléphone : 416-564-9520 (région de York)

Site Web : codacanada.ca

Emotional Rescue

Un groupe de soutien par les pairs qui partage des connaissances, des ressources et de l'information dans un environnement de soutien confidentiel pour aider à atténuer les symptômes de santé mentale et à faire face à la maladie. Les aidants sont les bienvenus. Le groupe se réunit chaque lundi de 19 h à 21 h à l'église Northridge à Aurora. *Des services de consultation sont également disponibles sur rendez-vous.*

Téléphone : 905-895-6276

Site Web : northridgesa.com/recovery-support

Sharing the Burden

Rencontres hebdomadaires organisées pour soutenir les personnes qui luttent contre les misères de la vie et qui ont besoin d'un soutien dans la communauté.

Téléphone /message texte : 647-222-0515

Site Web : sharingtheburden.ca

Cornerstones to Recovery (soutien des toxicomanes)

Ce groupe de soutien procure un lieu de rencontre sécuritaire et productif pour les personnes en phase de guérison d'une dépendance vers un rétablissement communautaire durable. On y offre également un centre de bien-être pour les familles touchées par la dépendance de leur proche. Pour 10 \$ par mois, vous pouvez profiter de cours, de programmes et d'ateliers sur de nombreux sujets.

Téléphone : 905-762-1551

Site Web : cornerstonetorecovery.com

Nar-Anon Family Groups of Ontario

Pour les familles touchées par les dépendances d'une autre personne.

Téléphone : 416-239-0096

Site Web : naranonontario.com

RESSOURCES EN MATIÈRE DE LOGEMENT

Refuges (logement temporaire)

Les refuges offrent un logement provisoire ainsi que d'autres soutiens comme la consultation, des repas, des loisirs et des transports d'urgence. Certains refuges proposent également un hébergement de plus longue durée.

360 Kids

360 Kids Connections and HOPE Program

Téléphone : 905-475-6694 (Richmond Hill)

Site Web : 360kids.ca

Blue Door Shelters (East Gwillimbury)

Logement d'urgence, Leeder Place accueille les familles et Porter Place, les hommes en quête de soutien.

Site Web : bluedoor.ca

Soutien au logement

Les ressources de logement suivantes sont conçues pour aider les aidants comme vous à bénéficier d'une période de répit. .

Association canadienne de la santé mentale (ASCM)

L'ACSM offre les programmes Logement d'abord et Maison maintenant pour fournir un soutien au logement à votre proche atteint de problèmes de santé mentale.

Téléphone : Bureau central d'admission 1-866-345-0183, poste 3321

Site Web : cmha-yr.on.ca

CONTACT Community Services

Ce centre axé sur le logement fournit une aide et des informations gratuites aux personnes de la communauté de Simcoe Sud qui sont à la recherche d'un logement.

Téléphone : 705-435-4900

Site Web : contactsouthsimcoe.ca

LOFT Community Services

LOFT propose un éventail de services de logement supervisés :

- Programme du premier épisode
- Soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Soutien des toxicomanes
- Soutien résidentiel sur place
- Aide à la vie autonome pour les personnes âgées
- Logement de transition
- Soins de répit

Téléphone : 416-979-1994

Site Web : loftcs.org

Simcoe County Subsidized Housing

Le comté de Simcoe propose diverses options de logement subventionné et des renseignements sur la façon de présenter une demande, ainsi que d'autres informations sur le logement sur son site Web.

Téléphone : 1-866-893-9300 ou 705-726-9300

Site Web : simcoe.ca (*sélectionnez l'onglet Community dans la partie supérieure de la page d'accueil puis Social Housing*)

York Region Subsidized Housing

La région de York offre diverses options de logement subventionné et des renseignements sur la façon de présenter une demande, ainsi que d'autres informations sur le logement sur son site Web.

Téléphone : 1-877-464-9675, TTY 1-866-512-6228 or 905-895-4293

Site Web : york.ca (*select the Community Support tab at the top of the homepage and then Housing*)

Loyers résidentielst

S'il n'y a aucun logement subventionné de disponible, on peut accéder à des loyers résidentiels avec soutiens.

Le **centre d'aide au logement de la région de York** offre sur son site divers numéros de téléphone pour communiquer avec les régions.

Markham : 416-317-3655

Thornhill et Georgina : 416-414-6779

Vaughan : 416-268-0654

Richmond Hill : 647-241-1237

Newmarket : 647-267-5319

Site Web : shhc.ca

CONTACT Services communautaires

Le Centre de ressources sur le logement fournit une assistance et des renseignements gratuits aux personnes de la communauté de Simcoe Sud qui sont à la recherche d'un logement.

Téléphone : 705-435-4900

Site Web : contactsouthsimcoe.ca

Streamlined Access

Si votre proche bénéficie des services d'un gestionnaire de cas offerts par l'ACSM, LOFT ou le Réseau de services de soutien de York, celui-ci peut l'aider à trouver un logement.

Téléphone : 289-340-0348 ou sans frais 1-844-660-6602

Site Web : yssn.ca/streamlined-access

PLANIFICATION FINANCIÈRE**Graeme Treeby/Special Needs Planning Group & Bright Futures Planning Group**

Cet organisme se spécialise dans le domaine des problèmes de santé physique, de retard de développement et de santé mentale, et collabore avec des personnes qui résident dans la région de York et de Simcoe Sud.

Téléphone : 905-640-8285

Site Web : specialneedsplanning.ca ou brightfuturesplan.com

RESSOURCES JURIDIQUES

Vous trouverez ci-dessous une liste de sources d'aide juridique

Aboriginal Legal Services

Téléphone : 1-844-633-2886

Site Web : aboriginallegal.ca

Advocacy Centre for Elderly (ACE)

Téléphone : 416-598-2656

Site Web : acelaw.ca

Community Legal Clinic of York Region

Procure des services juridiques gratuits aux personnes à faible revenu qui résident dans la région de York, et de défense des droits d'accès à la justice.

Téléphone : 905-508-5018

Site Web : clcyr.on.ca

Community Legal Clinic of Simcoe, Haliburton, Kawartha Lakes (Clinique juridique communautaire)

Cette clinique regroupe des avocats qui fournissent des services juridiques gratuits aux résidents de Simcoe, Haliburton et/ou Kawartha Lakes qui n'ont pas les moyens de retenir les services d'un avocat. Ce groupe défend également les droits d'accès à la justice.

Téléphone : 1-800-461-8953

Site Web : communitylegalclinic.ca

Éducation juridique communautaire Ontario (CLEO)

Téléphone : 416-408-4420

Site Web : cleo.on.ca

Commission du consentement et de la capacité

La Commission du consentement et de la capacité est une institution indépendante nommée par le gouvernement provincial de l'Ontario en vertu de la Loi sur le consentement aux soins de santé. Elle mène des audiences en vertu de la Loi sur la santé mentale, de la Loi sur le consentement aux soins de santé, de la Loi sur la protection des renseignements personnels sur la santé, de la Loi sur la prise de décisions au nom d'autrui et de la Loi sur le dépistage obligatoire par test sanguin.

Téléphone : 1-866-777-7391 ou 416-327-4142

Site Web : ccboard.on.ca

Gouvernement de l'Ontario, Lois-en-ligne (Lois en matière de santé mentale)

Téléphone : 416-326-5300 ou 416-325-3408 ou sans frais partout en Ontario

1-800-268-7095

Site Web : ontario.ca/fr/lois

Justice Net

Une base de données consultable sur l'aide juridique offerte à un coût établi en fonction d'une échelle mobile.

Téléphone : 1-866-919-3219 à Thornhill

Site Web : justicenet.ca

Système de demande de référence – Bureau de l'Ontario

Service de référence d'un avocat.

Téléphone : 1-855-947-5255

Site Web : lsrs.iso.ca

Aide juridique Ontario

Pour aider les familles à faible revenu de l'Ontario à résoudre leurs problèmes juridiques.

Téléphone : 1-800-668-8258

Site Web : legalaid.on.ca

Ministère de la Procureure générale

Pour obtenir des renseignements sur la prise de décisions pour autrui et les procurations.

Téléphone : 1-800-518-7901 ou 416-326-2220

Site Web : <https://www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/>

Pro Bono Law Ontario

Des avocats bénévoles offrent des conseils juridiques gratuits par téléphone pour aider les personnes qui n'ont pas les moyens de retenir les services d'un avocat, mais qui ont des besoins juridiques essentiels.

Téléphone : 1-855-255-7256

Site Web : probonoontario.org

Bureau de l'intervention en faveur des patients des établissements psychiatriques

Ce bureau fournit des services de consultation, de sensibilisation et de défense des droits aux personnes placées dans des établissements de soins de santé mentale désignés en Ontario.

Téléphone : 1-800-578-2343 (Bureau central à North York)

Site Web : <https://www.sse.gov.on.ca/mohlrc/ppao>

Speak up Ontario

Une initiative qui vise à accroître la sensibilisation envers le consentement aux soins de santé et à la planification préalable des soins.

Téléphone : 1-800-349-3111, poste 31

Site Web : speakupontario.ca

Soutien de la police communautaire

York Regional Police (YRP)

Le service de police de la région de York offre une variété de services de sécurité communautaire.

Téléphone : 1-866-876-5423

Site Web : yrp.ca

South Simcoe Police Service (SSPS)

Le service de police de la région de Simcoe Sud offre une variété de services de sécurité communautaire.

Téléphone : 705-436-2141 (Innisfil), 905-775-3311 (Bradford)

Site Web : southsimcoepolice.on.ca

EXPLORATION DES SERVICES

Mood Disorders Association of Ontario

Des programmes axés sur la famille sont offerts aux aidants pour les aider à s'orienter dans le système de santé mentale.

Adresse : 36, av. Eglinton Ouest, Bureau 602, Toronto (Ontario)

Téléphone : 416-486-8046 ou sans frais 1-888-486-8236

Site Web : mooddisorders.ca

Ontario Caregiver Organization (OCO)

Cette organisation offre aux aidants des renseignements sur la façon de s'orienter dans le système de santé mentale

Téléphone : 416-362-CARE (2273) ou sans frais 1-888-877-1626

Site Web : ontariocaregiver.ca

Accès simplifié

Ce service est offert pour vous aider à aiguiller un proche âgé de 16 ans ou plus qui est touché par des problèmes de santé mentale et/ou de toxicomanie, ou de double diagnostic et qui réside dans la région de York ou de Simcoe Sud. L'organisation peut vous aider à mettre votre proche en contact avec de nombreux services et soutiens de logement dans votre communauté.

Téléphone : 289-340-0348 ou sans frais 1-844-660-6602

Site Web : yssn.ca/streamlined-access

LECTURES RECOMMANDÉES

Concise Introduction to Mental Health in Canada, Second Edition

Auteurs : Elliot Goldner, Emily Jenkins, and Dan Bilsker, 2016

ISBN-13: 978-1551309064

Henry's Demons: Living with Schizophrenia, A Father and Son's Story

Auteurs : Patrick Cockburn and Henry Cockburn, 2011

ISBN-10: 1439154708

The Centre Cannot Hold: My Journey Through Madness

Auteurs : Elyn Saks, 2007

ISBN-13: 978-1401309442

The Family Guide to Mental Health Care

Auteurs : Lloyd I. Sederer, MD, 2013

ISBN-13: 978-0393707946

The Noonday Demon: An Atlas of Depression

Auteurs : Andrew Solomon, 2001

ISBN-13: 9781501123887

GLOSSAIRE



Ce glossaire a pour but de vous aider à comprendre la signification des termes utilisés dans ce manuel et/ou d'expliquer plus en détail ceux que vous avez pu rencontrer lors de vos recherches sur la santé mentale.

Co-dépendance

La co-dépendance est définie comme étant un problème d'estime de soi. En général, les personnes co-dépendantes n'ont pas d'« estime de soi », mais plutôt une « estime des autres » fondée sur des éléments externes comme leur apparence, les personnes qu'ils connaissent et la réussite de leurs enfants. Elles acquièrent généralement leur valeur en misant sur ce que les autres pensent d'eux et ne sont généralement pas à l'écoute de leurs sentiments. Les co-dépendants ne s'établissent souvent aucune limite saine pour se protéger.

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Créée dans les années 1950 pour traiter les troubles dépressifs et anxieux, la TCC s'est récemment avérée être une ressource utile pour traiter des maladies psychotiques. Le processus thérapeutique consiste d'abord à cerner le problème par l'expression des pensées et des croyances. Le thérapeute accompagne ensuite le client pour l'aider à reconnaître les comportements qui contribuent à son dysfonctionnement. Enfin, le client apprend à pratiquer une nouvelle façon de penser et d'agir pour améliorer sa vie dans ses activités quotidiennes. La TCC débloque les liens entre les pensées, et libère les sentiments négatifs et les comportements autodestructeurs.

Thérapie comportementale dialectique (TCD)

Cette thérapie est un type particulier de thérapie cognitivo-comportementale. Elle est utilisée de façon plus répandue pour aider les personnes atteintes de graves problèmes d'humeur, d'impulsion et

d'estime de soi. La TCD aide les personnes à gérer leurs sentiments. Elle leur permet de s'observer (état de pleine conscience) et de mieux tolérer des niveaux de détresse invalidants. Il s'agit d'une TCC augmentée qui comprend la pleine conscience, le contrôle des émotions et la tolérance des états émotionnels intenses.

Thérapie de désensibilisation par les mouvements oculaires et retraitement (EMDR)

Utilisée pour le traitement des traumatismes, la désensibilisation par les mouvements oculaires et retraitement est un type d'intervention à visée psychothérapeutique développée par Francine Shapiro dans les années 1990; elle implique demander à la personne traitée de se rappeler des souvenirs liés à des images troublantes - le thérapeute amène ensuite le patient à utiliser une stimulation sensorielle bilatérale, par exemple faire des mouvements oculaires latéraux ou tapoter de la main. La thérapie EMDR utilise un protocole à trois volets : (1) les événements passés qui sous-tendent le dysfonctionnement sont traités, forgeant de nouveaux liens associatifs avec les informations adaptatives; (2) les circonstances actuelles qui provoquent la détresse sont ciblées, et les déclencheurs internes et externes sont désensibilisés; (3) des modèles imaginaires d'événements futurs sont incorporés afin d'aider le client à acquérir les compétences nécessaires au fonctionnement adaptatif.

Groupe du Plan d'action de rétablissement et de mieux-être pour les familles (WRAP)

Le programme WRAP® pour les familles est un atelier d'entraide de 8 semaines basé sur le programme initial « Wellness Recovery Action Plan (WRAP®) ». L'atelier explore les moyens de soutenir le proche en difficulté sans pour autant nous y perdre. Le programme comprend les éléments suivants :

- Boîte à outils du bien-être pour la personne et la famille
- Plan d'entretien quotidien pour la personne et la famille
- Cerner les éléments déclencheurs et établir un plan d'action pour la personne et la famille

- Déterminer les signes précurseurs et établir un plan d'action pour la personne et la famille
- Reconnaître les signes d'une dégradation de la situation et établir un plan d'action pour la personne et la famille
- Planification des crises pour la personne et la famille
- Planification d'après-crise pour les personnes et les familles
- Sujets de rétablissement pour la personne et la famille

Traumatismes multigénérationnels

Les expériences traumatisantes vécues dans l'enfance nuisent au développement de l'enfant, ce qui peut donner lieu à des troubles à l'âge adulte, notamment la dépression, l'anxiété, les problèmes de santé et le comportement antisocial. Ironiquement, ces adultes risquent davantage de transmettre l'impact du traumatisme à la génération suivante. En conséquence, des cycles de traumatismes sont causés involontairement au sein de la famille et se perpétuent d'une génération à l'autre. Citons comme exemple de cette situation une personne qui a grandi avec des parents alcooliques ou vécu avec une personne atteinte de stress post-traumatique (PTSD) qui n'a suivi aucune thérapie associée aux traumatismes.

Comportement psychotique

Une perte de contact avec la réalité caractérisée par des idées délirantes et des troubles de la perception (hallucinations).

Traumatisme

Une blessure qu'une personne subit. Dans le domaine de la santé mentale, la blessure est généralement en raison d'un abus ou d'une négligence. Les événements traumatisants n'arrivent souvent pas à combler l'écart entre les événements du passé et actuels. Ils peuvent se présenter chez une personne sous forme de comportements d'automutilation et autopunitifs. Deux personnes qui vivent le même événement traumatique y réagiront différemment.

RÉFÉRENCES

Al-Anon Family Groups, *Hope for Today*. Al-Anon Family Group Headquarters, 2006.

Casey, Karen, and Martha Vanceburg. *The Promise of a New Day: A Book of Daily Meditations*. San Francisco: Harper, 1996.

Cloud, Henry, and John Sims Townsend. *Boundaries: When to Say Oui, How to Say Non to Take Control of Your Life*. Zondervan, 2017.

Mellody, Pia, et al. *Facing Codependence: What It Is, Where It Comes from, How It Sabotages Our Lives*. San Francisco: Harper, 2003.


Sederer, Lloyd I. *The Family Guide to Mental Health Care*. New York: W.W Norton & Company, 2013.

« Training Programs : Intergenerational Trauma Treatment Model (ITTM). » *The Intergenerational Trauma Treatment Model*, The Intergenerational Trauma Treatment Model, 4 Mar. 2019, theittm.com/training-programs/.

« Faits saillants sur la maladie mentale. » *Association canadienne pour la santé mentale*, <https://cmha.ca/fr/faits-saillants-sur-la-maladie-mentale>.

York Support Services Network
240 Edward St., Unit 3, Aurora, ON L4G 3S9
905-898-6455 | 1-866-257-9776
www.yssn.ca

 @yorksupport

 @york_support



*Cette initiative a été financée par le gouvernement du Canada -
Programme Nouveaux Horizons pour les aînés.*

Ce projet est financé par le
gouvernement du Canada.

Canada 