



PETIT LIVRET DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

SANITE ANGRAND

2021

Ce projet est possible grâce à la collaboration de Citoyenneté jeunesse dans le cadre du projet « Jeunes de la diversité culturelle en région ». Le projet vise à faire la promotion de la pleine participation et la présence des jeunes de la diversité culturelle sur les lieux de pouvoir à travers le Québec et est rendu possible grâce à l'appui financier du gouvernement du Québec.

Les contenus du présent document relèvent des jeunes qui ont participé à l'initiative de Citoyenneté Jeunesse et n'engagent en rien le gouvernement du Québec.



Avec la participation financière de :



« La vie vaut la peine d'être vécue » - Bo Lozoff

Il n'y a pas de plus grande souffrance que la souffrance mentale. Cette douleur infligée à certaines personnes est une lutte sans fin. La santé mentale constitue un sujet tabou dans diverses communautés, car il existe de nombreux préjugés. En effet, dans certaines communautés culturelles ou sexuelles, se référer à un professionnel de la santé pour parler de la santé mentale est mal vu. Cette stigmatisation pousse certains étudiants de ces différentes communautés à se replier sur eux-mêmes et vivre une profonde détresse sans pouvoir demander de l'aide.

Ce petit livret a pour but de venir en aide à ceux qui sont aux prises avec différents troubles mentaux et qui ne savent pas comment ni où trouver de l'aide. Contribuant à lutter contre la stigmatisation des victimes de troubles de santé mentale, ce guide propose de décortiquer quatre troubles particuliers. On y retrouve leurs signes et symptômes ainsi que des ressources communautaires.

Ce petit guide n'aurait pas vu le jour sans l'aide de Citoyenneté jeunesse. En effet, le projet « Les jeunes de la diversité culturelle en région » m'a permis, en tant qu'ambassadrice, d'utiliser ma voix pour porter une cause qui me tient à cœur; celle de pouvoir servir ma communauté. Les différentes formations reçues dans le cadre de cette implication ont énormément contribué à la conception de ce projet.

Un remerciement spécial à Audrey Anne et Elsa pour leur aide tout au long de ce projet. Je remercie également ma famille et mes amis pour leur support. Merci à Annabelle Irakiza, Lounès Félicin et Laurent Ngoumou. Une pensée spéciale à l'ADSGUL et ses membres pour leur soutien financier.

En espérant de tout cœur aider quelqu'un dans le besoin.

Sanite Angrand



LA DÉPRESSION

La dépression, qu'est-ce que c'est ?

La dépression est un trouble de l'humeur caractérisé par un sentiment de tristesse et une perte de plaisir pendant une longue période. Elle perturbe et impacte négativement la qualité de vie.

Comment faire face à la dépression ?

- Reconnaître qu'il y a un problème
- Être actif : faire des activités physiques (la marche, du vélo, la course, la natation etc.).
- Faire des activités qui procurent du plaisir
- Trouver un équilibre de vie, favoriser ce qui vous procure du bien-être
- Rejoindre un groupe de soutien

Comment se manifeste la dépression ?

- Perte d'intérêt ou de plaisir à effectuer des activités habituelles
- Perte d'appétit et perte de poids
- Insomnie ou hypersomnie
- Baisse d'énergie ou fatigue prolongée
- Sentiment de désespoir et de solitude
- Difficulté de concentration ou à prendre des décisions
- Hygiène et apparence négligés
- Sentiment d'impuissance

RESSOURCES

Centre de consultation de psychologie de l'université Laval

<https://www.scep.ulaval.ca/> - Téléphone: 418-656-5490

Centre aide de l'université Laval

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie> - Téléphone: 418-656-7987

Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec

<https://acsmquebec.org/> - Téléphone: 418-529-1979

Centre de crise de Québec

<http://centredecrise.com/> - Téléphone: 418-688-4240



L'anxiété, qu'est-ce que c'est ?

L'anxiété est une réaction émotionnelle normale. Elle permet de se protéger en cas de danger réel ou imaginaire. L'anxiété devient problématique lorsque la peur et la crainte deviennent constantes et préoccupantes. Elle empêche de fonctionner et d'accomplir des tâches au quotidien.

Comment faire face à l'anxiété?

- Avoir des habitudes de vie saine (bon sommeil, bonne alimentation, des moments de détente, etc.)
- Faire de l'activité physique régulièrement (Ex : la marche, la natation, etc.)
- Utiliser des méthodes telles que la méditation et la respiration
- Trouver des ressources aidantes

Comment se manifeste l'anxiété?

- Peur excessive de perdre le contrôle
- Palpitation et accélération du rythme cardiaque
- Sueurs abondantes
- État de panique
- Bouffées de chaleur ou frissons
- Tremblement
- Tension musculaire
- Maux et douleurs constantes
- Désorganisation totale (difficulté de concentration, inattention, perte de mémoire, impulsivité).

RESSOURCES

Centre de consultation de psychologie de l'université Laval

<https://www.scep.ulaval.ca/> - Téléphone: 418-656-5490

Centre aide de l'université Laval

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie> - Téléphone: 418-656-7987

Association canadienne pour la santé mentale filiale de Québec

<https://acsmquebec.org/> - Téléphone: 418-529-1979

Le pavois

<http://lepavois.org> - Téléphone: 418-627-2157

Phobies Zéro

<https://www.phobies-zero.qc.ca/> - Téléphone: 514-276-3105



La dépendance, qu'est-ce que c'est ?

La dépendance peut être psychologique ou physique. Elle est caractérisée par un comportement répétitif pour satisfaire un besoin impérieux. La dépendance psychologique peut se manifester par l'abus d'une substance tel que l'alcool ou la drogue. S'agissant de la dépendance physique, elle est relative aux symptômes de sevrage suite à l'abus de certaines substances.

Comment se manifeste la dépendance?

- Difficulté à arrêter la pratique d'une activité ou d'une substance
- Avoir un besoin intense de consommer et prendre part à une activité
- Sensation d'irritabilité, anxiété et nervosité lors de l'arrêt d'un comportement
- Sentiment de culpabilité dû à la pratique de ce comportement

Différents types de dépendance

Substance

- Alcool
- Drogues
- Médicaments

Comportement

- Jeu de hasard
- Technologies, communications, internet.
- Alimentation
- Travail
- Jeux Vidéo

RESSOURCES

Centre de consultation de psychologie de l'université Laval

<https://www.scep.ulaval.ca/> - Téléphone: 418-656-5490

Tel-Aide Québec

<https://www.telaide.qc.ca> - Téléphone: 418-686-2433

Portage

<https://portage.ca/fr/> - Téléphone: 418-524-0320

Centre Casa

<https://www.centrecasa.qc.ca/> - Téléphone : (418) 871-8380

Le portail

<https://therapieleportail.org/> - Téléphone: 418 878-2867

Maison d'entraide l'Arc-en-Ciel

Tél. :418 522-2915 <http://www.maison-arc-en-ciel.org>

Aide-drogue

<https://www.aidedrogue.ca> - Téléphone: 1-800-265-2626

Éduc'alcool

<https://www.educalcoool.qc.ca>

Info-Social 811

SUICIDE

LES IDÉES SUICIDAIRES

Les idées suicidaires, qu'est-ce que c'est ?

Les idées suicidaires sont des pensées négatives qui ont trait à un désir de mettre fin à sa vie, lorsqu'une personne vit des moments difficiles.

Comment faire face aux idées suicidaires?

- Demander de l'aide ; téléphoner à **Info-Social 811** pour se renseigner
- Parler à un proche de confiance
- Consulter un intervenant social dans un CLSC ou un centre de santé proche de chez vous
- Éviter l'isolement
- Faire de l'exercice physique
- Prendre des moments de détente

Comment se manifeste les idées suicidaires?

- Tristesse profonde
- Haine de soi-même
- Sensation d'échec
- Agressivité
- Irritabilité
- Pessimisme
- Manque de motivation
- Difficulté à se concentrer
- Insomnie
- Manque d'appétits

RESSOURCES

Centre de consultation de psychologie de l'université Laval

<https://www.scep.ulaval.ca/> - Téléphone: 418-656-5490

Centre de crise de Québec

<http://centredecrise.com/> - Téléphone: 418-688-4240

Centre de prévention du suicide de Québec

<https://www.cpsquebec.ca/> - Téléphone: 1-866-277-3553

Association québécoise de prévention du suicide

<https://www.aqps.info/>

Suicide.ca

Téléphone: 1-866-277-3553

Tel-jeunes

<https://www.teljeunes.com/Accueil> - Téléphone: 1-800-263-2266

Écoute entraide

<https://www.ecoute-entraide.org/ligne-decoute/> - Téléphone: 1-855-365-4463

Info-Social 811

RÉFÉRENCES

Association des médecins psychiatres du Québec, (2017, 24 janvier). « Dépression », URL : <https://ampq.org/info-maladie/depression/>.

Canadian Mental Health Association. (2018, 17 janvier). « Les troubles anxieux », URL : <https://cmha.ca/fr/les-troubles-anxieux>.

CAPRES (2019). *Étudiants internationaux en enseignement supérieur / Dossier CAPRES*, URL : <http://www.capres.ca/dossiers/etudiants-internationaux>.

Comprendre la dépendance. (2019, novembre). *Homewood santé, Vitalité* (4), pp. 1-4.

CPA Webmaster (2020, 21 septembre). « Série " La psychologie peut vous aider " : Le suicide », Société canadienne de psychologie, URL <https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-suicide/>.

eSantéMentale.ca. (2017, 18 mai). *Dépression chez les adultes*, URL : <https://www.esantementale.ca/Canada/Depression-in-Adults/index.php?m=article&ID=8880>.

eSantéMentale.ca. (2016, 8 octobre). *L'anxiété chez les adultes*, URL : <https://www.esantementale.ca/Canada/Lanxiete-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8871>.

eSantéMentale.ca (2016, 28 octobre). « Faire face aux idées suicidaires : Édition jeunesse », URL : <https://www.esantementale.ca/Canada/Coping-with-Thoughts-of-Suicide-Youth-Edition/index.php?m=article&ID=24330>.

Fortinash, K. M. et al., (2016). *Soins infirmiers - Santé Mentale et Psychiatrie* (2ème édition), Chenelière, pp. 241-250.

Gouvernement du Québec (2019, 25 octobre). « Troubles anxieux », URL : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/troubles-anxieux>.

Maison L'épervier (2019, 11 décembre). *Comment reconnaître une dépendance?* URL : <https://maisonlepervier.com/nouvelles/comment-reconnaitre-une-dependance>.

Organisation mondiale de la Santé, (2013, 19 novembre). « OMS | Syndrome de dépendance », URL https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/fr/.

RÉDACTION ET RECHERCHE

Sanite Angrand

DESIGN GRAPHIQUE

Annabelle Irakiza

PARTENAIRE FINANCIER

Association pour la Diversité Sexuelle et de Genre de l'Université Laval

AVEC L'APPUI DE

Audrey-Anne Blanchet et Elsa Mondésir-Villefort



Avec la participation financière de :



Les contenus du présent document relèvent des jeunes qui ont participé à l'initiative de Citoyenneté Jeunesse et n'engagent en rien le gouvernement du Québec.