

Santé Mentale



Une bonne santé mentale aide à se sentir bien dans sa peau et satisfait de son sort. Au Canada, une personne sur cinq devra composer avec un problème de santé mentale dans sa vie. Les personnes qui éprouvent des problèmes de santé mentale tels que le stress, l'anxiété, la dépression ou toute autre situation devraient chercher à obtenir de l'aide.

- **Le stress** est une réaction aux situations difficiles. Il peut aider à surmonter les défis de la vie mais il peut aussi taxer le corps et l'esprit quand il est récurrent ou constant. L'excès de stress peut entraîner la fatigue ou la maladie, notamment des accidents vasculaires cérébraux ou des infarctus. Il peut aussi causer des troubles de santé mentale.
- **L'anxiété** est une réponse à des situations relativement normales ou à des personnes par la peur, la crainte, l'inquiétude ou la panique. L'anxiété peut entraîner des battements de cœur accélérés, donner lieu à de la sudation ou nuire à la respiration.
- **La dépression** se manifeste par des sentiments prolongés de tristesse ou de désespoir. La douleur et la fatigue en sont parfois des manifestations physiques.

Traumatisme et trouble de stress post-traumatique

Grand nombre de réfugiés ont connu la guerre, la violence ou d'autres situations traumatisantes. Souvent, ils craignent les personnes d'autorité ou hésitent à faire confiance aux autres. Certaines personnes perdent la mémoire ou se sentent déprimées ou anxieuses. D'autres développent un trouble de stress post-traumatique (TSPT), un problème de santé mentale grave.

Les enfants qui ont vécu un traumatisme peuvent se mettre à agir plus jeunes que leur âge. Certaines cessent de parler ou refusent de quitter leurs parents, même pour aller à l'école. Ces enfants ont besoin de soins spéciaux.

- Pour de plus amples renseignements, visiter <https://cmha.ca/fr/trouble-de-stress-post-traumatique-tspt>
www.adam.mb.ca/about-anxiety (en anglais seulement)

Obtenir de l'aide

Une personne qui éprouve des problèmes de santé mentale peut s'adresser à son médecin, à un conseiller en installation, à un travailleur social ou à un conseiller spirituel. De nombreux services de counseling sont offerts par des organismes de santé mentale et dans des centres de services communautaires.

Certaines personnes ont accès au Programme d'aide aux employés ou au Programme d'aide aux employés et à la famille, qui offrent des services de counseling et de soutien gratuits.

Un médecin généraliste peut aiguiller ses patients vers des spécialistes en traumatismes ou en TSPT, comme ceux du Centre d'intervention d'urgence en santé mentale, où l'offre de services en santé mentale diversifiée correspond aux besoins variés de sa clientèle. Les services sont offerts sur ou sans rendez-vous.

- Pour en savoir plus, visiter le www.soinscommunsmb.ca/services/sante-mentale/centre-intervention-urgence



Financé par :

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Funded by:

Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Santé Mentale



Ressources

Voici les lignes d'urgence en santé mentale accessibles aux Manitobains

- **Klinic Crisis Line**
204 786-8686 ou 1-888-322-3019
ATS 204-784-4097
- **Manitoba Suicide Prevention & Support Line**
1-877-435-7170
- **Jeunesse, J'écoute** (pour les 5 à 20 ans)
1-800-668-6868
- **Klinic Sexual Assault Crisis Line**
204-786-8631
1-888-292-7565
ATS 204-784-4097
- **Manitoba Farm & Rural Support Services**
supportline.ca - counseling en ligne
1-866-367-3276 (de 10 h à 21 h)
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits**
1-855-242-3310

Counseling offert en anglaise et en français et, sur demande en cri, en ojibwé et en inuktitut par téléphone et par clavardage au

<https://www.espoirpouremieuxetre.ca/>

- Pour de plus amples renseignements, visiter le www.gov.mb.ca/health/mh/index.fr.html

Health Links-Info santé

Health Links - Info Santé est un service téléphonique d'information et d'aiguillage offert par des infirmiers autorisés en tout temps en français et en anglais, ainsi que dans plus de 110 langues, par l'entremise d'interprètes. Composer le 204 788-8200, de Winnipeg, ou le 1-888-315-9257, d'ailleurs au Manitoba.

- Pour de plus amples renseignements : www.centredesante.mb.ca/ressources/dans-votre-communaute/health-links-info-sante

Programme fédéral de santé intérimaire

Ceux qui attendent d'être admissible aux services de soins de santé du Manitoba pourraient se qualifier pour recevoir des soins dans le cadre du Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI). Le PFSI ne couvre pas les frais pour des produits et services remboursables dans le cadre d'un régime d'assurance-maladie privé.

Pour de plus amples renseignements, visiter le www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-partir-canada/soins-sante/programme-federal-sante-interimaire/services.html

Services de santé mentale pour les réfugiés

Voici une liste des services de santé mentale accessibles aux réfugiés

Service centralisé de soins de santé mentale aux enfants et aux adolescents de l'Office régional de la santé de Winnipeg (ORSW)	204-958-9660
Service d'aide aux jeunes toxicomanes	1-877-710-3999
Service centralisé de soins de santé mentale communautaires de l'ORSW	204-788-8330
Service mobile d'urgence en santé mentale pour adultes de l'ORSW	204-940-1781
Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances	1-855-662-6605

N. B. : En cas de situations d'urgence potentiellement mortelles, composer le 911 pour obtenir de l'aide immédiate, ou se rendre au centre ou service d'urgence le plus près.

- Pour de plus amples renseignements, consulter la liste de ressources suivantes : www.gov.mb.ca/health/primarycare/providers/docs/triageguide_resource_list.pdf (en anglais seulement).