

camh

Si un membre de votre famille choisit de ne pas se faire soigner

Les gens qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de dépendance ne sont pas toujours disposés à se faire soigner. Certains ne reconnaissent pas le problème, d'autres se disent qu'ils peuvent très bien y faire face par eux-mêmes et qu'ils n'ont pas besoin de se faire soigner. D'autres encore se méfient du système de santé mentale ou craignent la stigmatisation qui accompagne un diagnostic de trouble mental ou de dépendance. Une famille est dans une situation difficile quand un de ses membres ne voit pas le besoin de se faire soigner, mais que ses proches, qui sont témoins de la situation, jugent qu'il a besoin d'aide.

Comment en parler avec la personne

Vous pourriez être tenté.e de l'exhorter sans cesse, de la supplier ou même de la menacer pour l'inciter à se faire soigner. Malheureusement, cette attitude a souvent pour effet de bloquer la communication, et la personne pourrait cesser de vous écouter.

Pour exprimer l'importance que vous attachez au traitement, essayez de parler à la première personne plutôt qu'à la deuxième. En parlant à la première personne, on relate ses propres émotions ou sa propre façon de voir au lieu de critiquer l'autre personne ou de lui commander. De cette façon, on peut faire valoir son point de vue sans mettre la personne sur la défensive.

Ainsi, au lieu de dire : « Tu as besoin de te faire soigner! » Dites plutôt : « Quand je t'entends dire que tu es malheureuse/malheureux, je me fais du souci. Je crois que ça t'aiderait vraiment si tu parlais à quelqu'un de ce que tu ressens. »

Ce que vous pouvez faire

Renseignez-vous sur la maladie mentale et les dépendances

Il est plus facile de faire face à la situation si on s'est bien renseigné sur ce que la personne peut éprouver. Il existe de nombreuses ressources qui traitent de la question, mais il est parfois difficile de savoir à qui se fier. La partie « Soutiens » du présent dépliant vous fournit un bon point de départ. En outre, si des séances d'information sont offertes, vous pourriez y assister.

Parlez à la personne de vos inquiétudes et encouragez-la à demander de l'aide

Parlez à votre proche de vos inquiétudes. Réfléchissez à la meilleure façon d'exprimer ce que vous ressentez (consultez la partie « Comment en parler avec la personne »).

Suggérez à la personne de voir son médecin de famille ou de prendre rendez-vous dans un centre de traitement. Renseignez-vous sur les procédés d'orientation, les critères d'admissibilité et les services spécialisés ou adaptés à la culture (p. ex. services à l'intention des LGBTABI+ ou axés sur la spiritualité) qui répondront le mieux à vos besoins.

Trouvez du soutien pour vous-même et le reste de votre famille

Les familles ont tout intérêt à trouver du soutien : en assistant à une séance d'information, en consultant un.e thérapeute ou en se joignant à un groupe de soutien. Il se pourrait aussi qu'il y ait un groupe d'entraide pour les familles près de chez vous. Pour savoir où trouver du soutien, consultez la partie « Soutiens ».

Prenez soin de vous

Il peut être exténuant de soutenir un membre de la famille aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de dépendance. Et il n'est pas toujours facile de tenir compte de ses propres besoins quand on doit veiller sur un être cher. Prenez du temps pour vous-même et veillez à ne pas négliger vos propres besoins : on ne peut pas véritablement aider un proche si on ne prend pas également soin de soi-même.

- Prenez du temps pour les activités qui vous aident à déstresser.
- Prenez du temps pour voir d'autres membres de votre famille et vos amis.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide à vos amis et aux membres de votre famille.
- Prenez conscience de vos limites et sachez les faire respecter.
- Prenez soin de votre propre santé physique et mentale et faites-vous aider si nécessaire.

Prenez soin des autres membres de votre famille

Les troubles mentaux et la dépendance ont des répercussions pour l'ensemble de la famille de la personne touchée, ainsi que pour ses amis. Il importe que les personnes de son entourage reçoivent le soutien dont elles ont besoin. Aidez-les comme vous le pouvez sans vous surmener, et faites connaître les soutiens indiqués à la fin de cette brochure à d'autres personnes.

Les enfants ont tout particulièrement besoin de comprendre ce qui se passe et ils peuvent avoir besoin d'aide à ce sujet. Si vous pensez qu'un enfant vit mal ce qui se passe, vous pourriez parler au médecin de famille. L'enfant pourrait aussi bénéficier des services d'un travailleur ou d'une travailleuse social.e en milieu scolaire ou des services d'un organisme communautaire.

Comment se préparer à une situation d'urgence

Essayez de penser à plusieurs scénarios et de prévoir ce que vous feriez. Un plan d'urgence doit inclure une liste de numéros de téléphone, dont les suivants :

- hôpital le plus proche
 - lignes d'écoute téléphonique
 - service de police local
 - fournisseur de soins
 - services de garde d'enfants, si nécessaire
 - membres de la famille ou amis prêts à apporter de l'aide
- Le dépliant de CAMH *Si un membre de votre famille songe au suicide* contient des numéros de lignes d'écoute téléphonique et d'autres soutiens.

Et si j'ai lieu de croire que mon proche risque de se faire du mal ou d'en faire à autrui?

- Si vous vous inquiétez au sujet de la sécurité immédiate de la personne, conduisez-la au service des urgences de l'hôpital le plus proche, dans la mesure où vous pouvez le faire sans danger.
- Si elle refuse d'aller à l'hôpital, composez le 911. Il peut être difficile de prendre la décision de composer ce numéro. Dites à l'opérateur.trice que votre proche semble avoir des symptômes d'un trouble mental, au cas où il existe une équipe d'intervention pour les cas d'urgence liés aux troubles mentaux.
- Après avoir appelé le 911, vous pourriez ressentir le besoin de chercher un soutien pour ne pas vous sentir seul.e.
- Si la personne est agitée, si elle profère des menaces ou si elle se montre agressive, composez le 911 en veillant à vous protéger ainsi qu'à protéger les personnes à proximité.

Peut-on forcer un membre de sa famille à se faire soigner?

Toute personne est en droit de refuser un traitement. Un traitement est généralement plus efficace quand la personne y consent. Cependant, la *Loi sur la santé mentale* prévoit des cas d'urgence où une personne peut subir une évaluation médicale sans son consentement.

Formule 1

Si un médecin a lieu de penser qu'une personne constitue un risque pour elle-même ou pour autrui, il peut remplir une Formule 1, qui permet de garder une personne à l'hôpital jusqu'à 72 heures aux fins de mise en observation.

S'il est déterminé que la personne ne présente aucun risque pour elle-même ni pour autrui, elle peut quitter l'hôpital si telle est sa volonté et en dépit d'un avis médical contraire.

En revanche, si l'équipe psychiatrique détermine que la personne présente un risque pour elle-même ou pour autrui, il est possible de l'empêcher de quitter l'hôpital en remplissant d'autres formules prévues par la Loi sur la santé mentale, jusqu'à ce qu'il soit établi qu'elle peut quitter l'hôpital sans danger.

Formule 2

Si vous craignez qu'un membre de votre famille présente un risque pour lui-même ou pour autrui, vous pouvez demander à un juge de paix (www.ontariocourts.ca/ocj) de vous délivrer une Formule 2, qui permet à la police de conduire la personne à l'hôpital pour la faire examiner. À l'hôpital, un médecin déterminera s'il y a lieu de recourir à une Formule 1.

Le fait de recourir à une Formule 2 peut endommager la relation entre vous et votre proche. Toutefois, le plus important est d'assurer la sécurité de votre proche et des personnes de son entourage.

Un.e agent.e de police peut également conduire une personne à l'hôpital si l'agent.e ou une autre personne a été témoin d'un comportement dangereux résultant d'un trouble mental, ou si l'agent.e est en possession d'une Formule 1 ou 2.

Soutiens

Association canadienne pour la santé mentale
www.cmha.ca/fr

ConnexOntario
Tél. : 1 866 531-2600
www.connexontario.ca

Mood Disorders Association of Ontario
www.mooddorders.ca (en anglais)

Ressources pour les familles

CAMH
Accès CAMH (ligne pour les familles)
Tél. : 416 535-8501, poste 2

Centre de ressources pour les familles
Tél. : 416 535-8501, poste 33202
Adresse courriel : familyengagement@camh.ca
www.camh.ca/fr/vos-soins/soutien-pour-les-familles

Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario
Tél. : 1 833 416-2273 (ligne d'écoute 24 heures sur 24, sept jours sur sept)
<https://ontariocaregiver.ca/fr/>

FAME Reconnect Family and Caregiver Support Services
Tél. : 416 248-2050
www.reconnect.on.ca (en anglais)

Mood Disorders Association of Ontario
www.mooddorders.ca (en anglais)

Soutien pour les enfants et les jeunes

Black Youth Helpline
Tél. : 416 285-9944 (Toronto)
ou 1 833 294-8650 (Canada)
<https://blackyouth.ca> (en anglais)

Collection *Ce que les enfants veulent savoir...* (CAMH)
(Lorsqu'un de leurs parents boit trop d'alcool; Lorsqu'un de leurs parents a un trouble bipolaire; Lorsqu'un de leurs parents est déprimé; Lorsqu'un de leurs parents a vécu une psychose)
<http://store.camh.ca>

LGBT YouthLine
Tél. : 1 800 268-9688
SMS : 647 694-4275
www.youthline.ca (en anglais)

Reconnect FAMEkids
Tél. : 416 248-2050
www.reconnect.on.ca (en anglais)

Service d'urgence psychiatrique Youthdale
Tél. : 416 363-9990
www.youthdale.ca (en anglais)

Ressources pour les cas d'urgence

Fem'aide

Tél. : 1 877 336-2433

<https://femaide.ca>

Assaulted Women's Helpline

Tél. : 416 863-0511 ou 1 866-863-0511 (sans frais)

Jeunesse, J'écoute

Tél. : 1 800 668-6868

SMS : 686868 (« PARLER »)

Services de crises du Canada

(prévention du suicide et soutien)

Tél. : 1 833 456-4566

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

(pour les peuples autochtones)

Tél. : 1 855 242-3310

Talk 4 Healing (pour les femmes autochtones)

Ligne d'aide : 1 855 554-4325

Ligne de détresse : 1 888 200-9997

Clavardage : www.talk4healing.com (en anglais)

Gerstein Crisis Centre (Toronto) Tél. : 416 929-5200

Toronto Distress Centre Tél. : 416 408-4357

Pour de plus amples renseignements sur les problèmes de santé mentale, y compris les dépendances, ou pour télécharger un exemplaire de cette publication, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant, ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au Service des publications de CAMH :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : publications@camh.ca

Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909

Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau des relations avec les clients :

Tél. : 416 535-8501, poste 32028

Courriel : client.relations@camh.ca

Les membres de la famille d'un client ou patient sont invités à communiquer avec le Bureau de l'engagement des familles dans l'espace RBC d'apprentissage pour les patients et les familles où ils peuvent accéder à de l'information et du soutien.

1025, rue Queen Ouest (Édifice McCain des soins complexes et du rétablissement)

rez-de-chaussée, salle B1.1309

Tél. : 416 535-8501, poste 33202

Courriel : family.engagement@camh.ca

Page Web :

www.camh.ca/fr/vos-soins/soutien-pour-les-familles

Available in English.

camh
la santé mentale, c'est la santé