



« Dire les vraies choses »

Histoires de santé mentale au Canada

Quelles sont les expériences concrètes que vivent les gens par rapport au système de santé mentale? Nous avons posé la question à travers le pays. Voici ce qu'on nous a répondu.



Les psychiatres et les médecins sont difficiles à trouver.

J'ai éventuellement pu voir une infirmière. Elle m'a dit que je devais consulter en psychiatrie, mais je n'ai jamais pu avoir ce rendez-vous. Ça n'a mené à rien. Mon dossier est passé entre les mailles du filet.

(Halifax, Nova Scotia)

À Vancouver, il est absolument impossible de trouver des psychiatres. Les listes d'attente sont de deux ans ou plus. Parfois, notre tour n'arrive jamais.

(Vancouver, C.-B.)

Il est pratiquement impossible de trouver des psychiatres en région rurale.

(Grande Prairie, Alberta)

En ce moment, je n'ai pas accès à un ou une psychiatre. Je n'ai pas non plus de médecin de famille. Il n'y a donc personne qui fait le suivi de ma médication psychiatrique. Je dois me rendre dans des cliniques sans rendez-vous pour les obtenir, alors personne ne peut en faire le suivi ou l'ajuster.

(Ottawa, Ontario)



Les listes d'attente détériorent l'état de santé des gens.

Ma médecin m'a dit qu'il y avait une liste d'attente de trois ans pour avoir accès à une thérapie. Autrement dit, je dois me débrouiller par moi-même.

(Regina, Saskatchewan)

Nous sommes retournés six fois à l'urgence. Mon conjoint est sur une liste d'attente pour avoir un ou une médecin depuis que nous avons déménagé ici. Ça fait donc deux ans et demi et il attend toujours. C'est terrible.

(Whitehorse, Yukon)



Les services privés, comme ceux des psychologues et des thérapeutes, sont souvent inabordables.

Je dois choisir entre suivre une thérapie et manger.

(Edmonton, Alberta)

Je n'ai pas les moyens de payer 100 \$ pour une séance de thérapie. C'est difficile parce que certaines personnes veulent aller en thérapie, mais ne peuvent pas se le permettre.

(Charlottetown, Î. P. É.)



Lors d'une crise, on a l'habitude d'intervenir en envoyant la police. L'intervention communautaire – par l'entremise d'équipes spécialisées dans les situations de crise psychologique – répond tellement mieux aux besoins des gens.

Envoyer des gens armés, comme si on était dans un film de cowboys, ça ne règle pas le problème.

(Edmonton, Alberta)

Si vous parlez à l'équipe de crise de l'hôpital, elle pourrait appeler la police. Et Dieu sait comment ça peut dégénérer. En tant qu'Autochtone, je n'ai vraiment pas besoin de ça.

(Edmonton, Alberta)

J'ai l'impression que chaque fois que je fais une tentative de suicide, on envoie la police. Mais je ne pense pas que la police est formée pour gérer ces situations.

(Regina, Saskatchewan)



Quand les gens n'ont nulle part où aller pour se faire soigner, ils aboutissent à l'urgence. Mais c'est souvent une porte tournante... ou un cul-de-sac.

Ils ne font pas attention à ce qu'il dit ni à son problème réel. On lui dit : « Nous lui avons donné des médicaments. Il va bien. » Puis, on lui donne son congé après six heures. Eh bien, surprise : il y retourne parce que rien n'est réglé.

(Moose Jaw, Saskatchewan)

J'avais besoin d'aide. On m'a dit d'aller directement à l'urgence. Puis, à l'urgence, on m'a dit : « C'est juste votre alcoolisme. Arrêtez de boire et rentrez chez nous ».

(Vancouver, Colombie-Britannique)

En tant qu'Autochtone, il faudrait que je sois vraiment à court de moyens pour aller chercher de l'aide à l'hôpital. J'ai trop souvent entendu parler de personnes en situation de crise qui se sont fait refuser l'aide dont elles avaient besoin.

(Regina, Saskatchewan)



Parfois, même le système banalise la santé mentale.

Si votre problème n'est pas visible, vous êtes invisible à l'urgence. Il faut que vos poignets saignent.

(Edmonton, Alberta)

Vous attendez à l'urgence et on vous dit : « C'est très occupé parce que nous gérons des personnes qui sont malades. »

(Charlottetown, Î.-P.-É.)



Il est très difficile de trouver des soins de santé mentale dans sa collectivité.

Je trouve le système très difficile à comprendre. Il faudrait quasiment être clinicien ou clinicienne pour pouvoir faire les choses correctement. C'est tout simplement injuste.

(Prince George, Colombie-Britannique)



Les gens ont besoin d'aide pour trouver les services.

J'ai besoin qu'une personne soit là pour moi, m'accompagne. Beaucoup de personnes avec des problèmes de santé mentale ont de la difficulté à communiquer, mais c'est à elles que revient la responsabilité de le faire. C'est comme si vous accouchiez et que vous deviez pratiquer votre propre péridurale. Ça n'a aucun sens.

(Winnipeg, Manitoba)



Les soins de santé mentale : tellement plus que des médecins et des médicaments.

J'ai commencé à participer aux programmes sociaux. C'était tout aussi important pour mon traitement que d'aller voir mon psychiatre ou de prendre mes médicaments.

(Halifax, Nouvelle-Écosse)



Il arrive même que les médecins ne connaissent pas les ressources disponibles.

J'ai demandé à mon médecin des services de santé mentale et il m'a répondu : « Vous pourriez chercher ce qu'il y a. » Je veux simplement qu'on me tienne par la main et qu'on fasse les démarches avec moi, pas qu'on me dise : « Fais les recherches et tiens-moi au courant. »

(Guelph, Ontario)



Les cercles et les groupes de rétablissement – en personne ou en ligne – apportent une aide et un espoir complémentaires au soutien clinique.

J'ai cru pendant plusieurs années que la thérapie était la seule option, mais je ne pouvais pas me l'offrir. Je ne savais pas grand-chose sur les services de santé mentale offerts dans la communauté. J'aurais pu me pointer dans n'importe quel groupe; ils sont tous pertinents.

(Guelph, Ontario)



Le soutien par les pairs est un service de santé mentale où l'on vous jumelle avec des pairs qui ont reçu une formation.

La meilleure interaction que j'ai eue, ce n'était pas avec un ou une médecin, mais avec une personne paire aidante.

(Edmonton, Alberta)

Le soutien par les pairs a été l'élément le plus important de mon parcours de guérison, sans conteste.

(Guelph, Ontario)

Si ma paire aidante n'a plus de mes nouvelles, elle va m'appeler ou m'envoyer un courriel pour me demander comment je vais, si j'ai besoin de parler. Elle va le remarquer si je suis sur une mauvaise pente.

(Charlottetown, Î.-P.-É.)

Les personnes paires aidantes peuvent s'appuyer sur leurs expériences et dire : « Moi aussi, j'ai la schizophrénie. Moi aussi, j'étais sans-abri. Moi aussi, j'étais toxicomane. » et « Les choses vont changer. » Des fois, c'est tout ce qu'on a besoin d'entendre.

(Winnipeg, Manitoba)



Les organismes communautaires sont des tremplins vers l'emploi et le logement qui aident les gens à se rétablir et à rester en santé.

Avoir un travail me donne un sentiment d'importance. Ça me donne l'impression de redonner à la société, d'avoir une voix. Et ça me donne une raison d'être.

(Charlottetown, Î.-P.-É.)

J'ai déménagé en maison d'hébergement et même si ça n'a pas toujours été facile, j'ai appris à cuisiner pour moi-même. Je garde mon espace propre. J'éprouve une grande fierté. Ce serait bien d'avoir enfin un endroit à moi.

(Charlottetown, Î.-P.-É.)

Les personnes qui utilisent les services de santé mentale sont les mieux placées pour savoir ce qui fonctionne. Elles nous disent de changer nos façons de faire. Nous devons les écouter.

Tout le monde devrait pouvoir obtenir le soutien dont il a besoin. Peu importe la personne, l'endroit où elle habite et ce dont elle a besoin. C'est aussi simple que cela.



Association canadienne
pour la santé mentale

La santé mentale pour tous

À propos de l'Association canadienne pour la santé mentale

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Elle offre des services, des programmes et du soutien dans plus de 330 collectivités réparties dans toutes les provinces et au Yukon.