



# Orientation to Ontario

## SANTÉ MENTALE

La santé mentale est un élément important du bien-être et de la satisfaction. Au Canada, 1 adulte sur 5 éprouve des préoccupations de santé mentale à un moment ou l'autre de sa vie. Si vous avez un problème de santé mentale comme le stress, l'anxiété, la dépression ou autre, vous devriez demander de l'aide.

- Le stress est une réaction physique à une situation pénible. Bien que le stress puisse aider à supporter les difficultés, il peut aussi nuire à la santé physique et mentale si les défis se multiplient ou sont trop intenses. Un stress excessif peut causer une maladie, la fatigue, une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, et peut entraîner des problèmes de santé mentale graves.
- L'anxiété fait en sorte qu'on réagit aux situations normales ou qu'on répond aux gens avec peur, appréhension, inquiétude ou panique. L'anxiété peut aussi se manifester par des symptômes physiques comme des battements de cœur rapides, la transpiration ou l'hyperventilation.
- La dépression est un trouble de l'humeur qui cause des sentiments de tristesse et d'apathie persistants. La dépression peut aussi produire des symptômes physiques comme la douleur et la fatigue.

### Traumatisme et syndrome de stress post-traumatique (SSPT)

Les réfugiés ont souvent vécu la guerre, de la violence et d'autres formes de traumatisme. Les gens qui ont subi un traumatisme peuvent craindre les autorités, avoir du mal à faire confiance aux autres ou souffrir de pertes de mémoire, de dépression ou d'anxiété. Certaines personnes peuvent être atteintes du syndrome de stress post-traumatique, un problème de santé mentale sérieux.

Les enfants qui ont connu un traumatisme peuvent commencer à se comporter comme des enfants plus jeunes. Il est possible qu'ils refusent de parler ou d'être séparés de leurs parents. Les enfants victimes d'un traumatisme ont besoin de soins particuliers.

### DEMANDE D'AIDE

Si vous ou un membre de votre famille avez des problèmes de santé mentale, consultez un médecin, un agent d'intégration des immigrants, un travailleur social ou un conseiller spirituel pour obtenir de l'aide.

De nombreux organismes de santé mentale et centres de santé communautaire fournissent des services de counseling gratuits.

Votre employeur offre peut-être un programme d'aide aux employés (PAE) ou un programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) qui propose des

1-855-626-0002

<https://orientationontario.ca>



Financé par/Funded by:

services de counseling gratuits et pourra vous aider à trouver le soutien dont vous avez besoin.

Votre médecin peut également vous diriger vers un psychiatre. Les soins psychiatriques sont couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario. Votre médecin peut également vous aider à trouver un thérapeute spécialisé dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique.

### Refugee HealthLine (ligne info-santé pour les réfugiés)

La Refugee HealthLine peut aider les réfugiés à trouver des services de soins de santé. Ce n'est pas un service d'écoute téléphonique ni un numéro d'urgence.

Appelez ce numéro pour trouver une clinique ou un service de santé qui offre des soins aux réfugiés près de chez vous. Refugee HealthLine (ligne info-santé pour les réfugiés) : [1 866 286-4770](tel:18662864770).

### Aide en santé mentale dans d'autres langues

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) offre des renseignements sur la santé mentale dans de nombreuses langues. Vous trouverez ces renseignements à la section Info-santé de son site Web. [camh.ca/fr/vos-soins](http://camh.ca/fr/vos-soins)

### RESSOURCES

Ligne d'aide en santé mentale  
ConnexOntario : [1 866 531-2600](tel:18665312600) -  
[connexontario.ca/fr](http://connexontario.ca/fr)

Ligne d'écoute pour la lutte contre les dépendances : [1 800 565-8603](tel:18005658603)

Ligne d'information sur le sida et la santé sexuelle : [1 800 668-2437](tel:18006682437)

Jeunesse, J'écoute est un service de counseling gratuit et confidentiel offert 24 heures sur 24 aux enfants du Canada.  
[1 800 668-6868](tel:18006686868)

Allo J'écoute est un service de counseling gratuit et confidentiel offert 24 heures sur 24 aux étudiants des collèges et universités de l'Ontario. [1 866 925-5454](tel:18669255454)

En cas de crise de santé mentale ou

d'URGENCE, appelez le [911](tel:911) ou rendez-vous à l'hôpital le plus proche.

