

Santé mentale et dépendances



Guide d'information et de ressources
pour la communauté francophone
de Terre-Neuve-et-Labrador



BESOIN D'AIDE IMMÉDIATEMENT ?

Si vous traversez une crise ou si vous vous inquiétez pour la sécurité d'un·e proche, de l'aide est disponible **24/24h, 7/7j** :



- **Appelez le 911** : En cas d'urgence ou de danger immédiat.
- **988 : Ligne d'aide bilingue en cas de crise suicidaire**
- **811 Info-Santé** : Pour parler à un·e infirmier·ère et être orienté·e vers les services de santé mentale.



- **Rendez-vous au service des urgences de l'hôpital le plus proche.**



- **Bridge the gApp** : Trouvez des ressources adaptées à votre besoin :
 - www.bridgethegapp.ca

**Nous vous encourageons à noter ces contacts en cas de besoin.
Vous n'êtes pas seul·e, et du soutien existe.**

Sommaire



<u>Introduction</u>	4
<u>Partie 1 : Comprendre la santé mentale</u>	6
1. Qu'est-ce que la santé mentale ?	7
2. Les bases de la santé mentale dès l'enfance : l'impact des premières relations	9
<u>Partie 2 : Les différentes conditions de santé mentale</u>	11
1. <u>La neurodivergence</u>	12
◦ TSA, TDAH, Troubles "-dys", syndrome de Gilles de la Tourette	
2. <u>Mieux comprendre les différentes conditions de santé mentale</u>	22
◦ Dépression, anxiété, TSPT, TOC, Schizophrénie et psychose, troubles de la personnalité	
3. <u>Étapes et expériences de vie</u>	30
◦ Puberté, Grossesse et périnatalité, ménopause, immigration et déménagement, rupture et séparation, deuil, burnout, maladies chroniques, retraite et vieillissement	
4. <u>Dépendances et toxicomanie</u>	38
<u>Partie 3 : Groupes à risque et leurs besoins spécifiques</u>	39
◦ Jeunes, personnes LGBTQIA+, femmes, personnes racisées, personnes immigrantes, peuples autochtones, personnes âgées, personne en situation d'itinérance, intervenant·es d'urgence, vétérans	
<u>Partie 4 : Guide pratique pour obtenir de l'aide</u>	51
1. <u>En situation d'urgence</u>	52
2. <u>Le système de santé mentale à TNL : où aller ?</u>	53
3. <u>Que faire en attendant un rendez-vous ?</u>	56
4. <u>Soutien pour les proches</u>	57
<u>Conclusion et remerciements</u>	58

Bonjour !

Bienvenue dans ce guide : un outil pour vous accompagner

Pourquoi ce guide ?

Prendre soin de sa santé mentale est essentiel, mais **quand on cherche de l'aide, il peut être difficile de savoir par où commencer**. C'est encore plus vrai pour la communauté francophone de Terre-Neuve-et-Labrador, où **les ressources en santé mentale en français sont rares**.

C'est pourquoi ce guide a été conçu pour **vous offrir des outils concrets et accessibles, et vous aider à naviguer le système de santé mentale dans la province**. Vous y trouverez des informations claires sur les différents troubles mentaux, des conseils pratiques pour trouver du soutien, et des ressources adaptées à votre réalité.

Nous savons que **chaque parcours est unique** et que plusieurs facteurs peuvent influencer la santé mentale : l'isolement, les discriminations, l'accès limité aux services... **Ce guide adopte une approche basée sur l'inclusion, la diversité et la lutte contre la stigmatisation**.

Que vous soyez **vous-même concerné·e, que vous voulez aider un proche, ou simplement en quête d'informations fiables**, ce guide est là pour vous.



Comment utiliser ce guide ?

- **Pas besoin de tout lire d'un coup !** Ce guide est conçu pour être utilisé **selon vos besoins**. Vous pouvez aller directement aux sections qui vous intéressent grâce aux titres clairs et aux résumés en début de chaque chapitre.
- **Besoin d'une aide immédiate ?** Consultez la section "**Que faire en cas de crise ?**" pour accéder aux services d'urgence.
- **Vous cherchez des ressources pour une condition spécifique ?** La section "**Conditions mentales**" vous donnera des informations claires et des solutions adaptées.
- **Vous accompagnez un proche en difficulté ?** La section "**Soutien aux proches**" vous apportera des conseils concrets.



N'oubliez pas : Vous n'êtes pas seul·e. Il existe des solutions et des personnes prêtes à vous écouter.



Astuce : Vous vous sentez perdus ? Découvrez notre carte pour trouver plus facilement ce dont vous avez besoin.

J'ai besoin d'aide maintenant

- 📞 911 : En cas de danger immédiat
- 📞 811 Info-Santé
 - Orientation vers des services de santé
- 🌐 [BridgethegApp.ca](https://bridgethegapp.ca) (en anglais)
 - Trouver des ressources selon son besoin



QUE CHERCHEZ-VOUS ?



Je cherche des informations sur la santé mentale

- Comprendre la santé mentale :
 - les troubles et conditions les plus courantes

[Accès direct à la section](#)
Page 6



Je cherche des services de santé mentale à TNL

- Trouver du soutien et des ressources à TNL et en ligne

[Accès direct à la section](#)
Page 51



Je veux aider un-e proche

- Comment parler à un proche en détresse
- Comment prendre soin de soi en tant que proche aidant·e

[Accès direct à la section](#)
Page 57



PARTIE 1

**Comprendre la
santé mentale**

CHAPITRE 1

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale fait partie intégrante de notre bien-être général, tout comme notre santé physique. Elle influence **nos pensées, nos émotions, nos comportements et nos relations avec les autres**. Avoir une bonne santé mentale ne signifie pas être heureux se tout le temps, mais plutôt être en mesure de gérer les hauts et les bas de la vie.

Tout le monde a une santé mentale, qui peut fluctuer en fonction des événements de la vie, du stress et des défis personnels. Comme la santé physique, elle peut nécessiter du soin et du soutien à différents moments.

Une bonne santé mentale permet de :



- ✓ Gérer le stress du quotidien et s'adapter aux changements.
- ✓ Avoir des relations saines et se sentir bien entouré.e.
- ✓ Prendre des décisions et gérer les responsabilités.
- ✓ Trouver du sens et de la satisfaction dans ses activités.

Santé mentale vs trouble mental : quelle est la différence ?

Tout le monde peut vivre des périodes de stress, d'anxiété ou de tristesse. Cela fait partie de l'expérience humaine. Un **trouble mental**, en revanche, est une condition qui **persiste dans le temps et affecte de façon significative la vie quotidienne** (travail, relations, activités courantes).

Quelques distinctions clés :

- Un **épisode de stress ou d'anxiété passager** peut survenir en réaction à un événement difficile.
- Un **trouble anxieux diagnostiqué** est plus intense, durable et peut nécessiter du soutien médical ou thérapeutique.
- Une **période de tristesse après un deuil** ou un échec est normale.
- Une **dépression profonde**, en revanche, entraîne une perte de motivation, de plaisir et d'énergie sur plusieurs semaines ou mois.

Il est normal de vivre des hauts et des bas. Mais lorsque ces difficultés deviennent envahissantes et persistent, il est important de **demander du soutien**.

Signes qu'il est temps de demander de l'aide

Beaucoup de personnes hésitent à demander de l'aide en santé mentale parce qu'elles pensent qu'elles doivent "s'en sortir seules" ou que leur situation "n'est pas assez grave". **Il n'est jamais trop tôt pour demander du soutien.**



Si vous ressentez l'un des signes suivants depuis plusieurs semaines, il peut être utile d'en parler à un·e professionnel·le :



- **Changements persistants d'humeur** (tristesse intense, irritabilité, anxiété excessive).
- **Troubles du sommeil** (insomnie, fatigue constante, hypersomnie).
- **Changements d'appétit** (perte ou prise de poids soudaine).
- **Désintérêt pour les activités habituelles** (travail, loisirs, relations sociales).
- **Isolement social** (envie d'éviter les gens, repli sur soi).
- **Pensées envahissantes ou idées suicidaires** → Dans ce cas, demandez de l'aide immédiatement.

Important : Vous n'avez pas à attendre d'être en détresse sévère pour chercher du soutien. Prendre soin de sa santé mentale est un processus continu.

Que faire si je ressens ces signes ?

- **Parler à quelqu'un de confiance** (ami·e, membre de la famille, collègue, professionnel·le de la santé).
- **Consulter une ressource spécialisée** (voir la section sur les démarches pour trouver du soutien à Terre-Neuve-et-Labrador).
- **Explorer des stratégies d'auto-soins** (exercices de respiration, mouvement, thérapies alternatives comme l'art-thérapie ou la méditation).
- **Ne pas rester seul·e.** Le soutien communautaire et l'accompagnement sont essentiels.

Se rappeler : Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que prendre soin de sa santé physique. Demander de l'aide est une force, pas une faiblesse.

Déconstruire les mythes autour de la santé mentale : Vrai ou Faux ?

 Mythe	 Réalité
"La santé mentale, c'est juste dans la tête."	Faux. Elle repose sur des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.
"Les troubles mentaux sont rares."	Faux. 1 personne sur 3 est touchée chaque année au Canada.
"Les médicaments sont une solution miracle."	Faux. Ils sont une option parmi d'autres et fonctionnent mieux avec du suivi thérapeutique.
"Si on parle de suicide à quelqu'un, on risque de lui donner l'idée."	Faux. En parler peut sauver des vies en ouvrant un espace sécurisant.
"On peut toujours 'se reprendre en main' avec de la volonté."	Faux. Un trouble mental n'est pas une question de force mentale ou de choix.

Les bases de la santé mentale dès l'enfance : l'impact des premières relations

Notre manière de gérer le stress, de vivre nos émotions et d'interagir avec les autres **se construit dès la petite enfance**. Les premières relations avec nos parents ou figures d'attachement jouent un rôle clé dans le développement de notre bien-être mental. Cependant, la santé mentale n'est pas figée : il est toujours possible de renforcer son équilibre émotionnel, peu importe son parcours de vie.

Pourquoi est-ce important ?

- Ces premières relations influencent la **régulation émotionnelle, l'estime de soi et les relations sociales**.
- **Un attachement sécurisant agit comme un facteur protecteur**, mais il est important de noter que de nombreux facteurs influencent la santé mentale : les expériences de vie, les traumatismes, les inégalités sociales et les systèmes de soutien disponibles.
- **Il n'y a pas de parent "parfait"** : le plus important est la présence bienveillante et la capacité d'apporter du réconfort aux enfants, même de manière imparfaite.

Les styles d'attachement en bref

La **théorie de l'attachement**, développée par **John Bowlby**, décrit **quatre grands types d'attachement** qui influencent notre manière d'interagir avec les autres et de gérer le stress :

Attachement sécurisant	Attachement insécure		
	Évitant	Anxieux	Désorganisé
L'enfant se sent en confiance avec ses figures d'attachement, il sait qu'il peut compter sur elles en cas de besoin. Cela favorise la résilience et l'équilibre émotionnel.	L'enfant apprend à ne pas montrer ses émotions, car il sent que ses besoins ne sont pas toujours pris en compte. Cela peut rendre plus difficile l'expression émotionnelle à l'âge adulte.	L'enfant recherche constamment l'attention et craint d'être abandonné. Cela peut mener à une anxiété relationnelle et une forte dépendance affective.	L'enfant reçoit des signaux contradictoires de ses figures d'attachement (parfois réconfortantes, parfois effrayantes). Cela peut entraîner une difficulté à gérer les émotions et des schémas relationnels instables.

Ce qui est important à retenir :

- **Aucun attachement n'est "définitif"** : tout au long de la vie, il est possible de travailler sur ses modes relationnels et son bien-être émotionnel, notamment grâce à la thérapie.
- **Les réalités systémiques ont un impact** : la pauvreté, le stress, les traumatismes intergénérationnels et le manque de soutien peuvent influencer le développement émotionnel. Ce n'est pas une responsabilité individuelle, mais une question de contexte global.
- **Le soutien, à tout âge, fait une différence** : une relation bienveillante, qu'elle vienne d'un·e proche, d'un·e thérapeute ou d'une communauté, peut aider à **reconstruire un sentiment de sécurité émotionnelle**.



💡 Il n'est jamais trop tard pour renforcer sa sécurité émotionnelle

Nous avons tous et toutes **des parcours de vie différents**, influencés par des facteurs familiaux, sociaux et environnementaux. **Peu importe votre histoire, il est toujours possible de renforcer votre bien-être mental et vos relations.**

Quelques pistes :

- **Explorer son attachement** en thérapie ou avec des ressources psychoéducatives.
- **Se connecter à des relations bienveillantes** et sécurisantes.
- **Pratiquer l'auto-compassion** et déconstruire les schémas appris dans l'enfance.

Ressource utile

- [Bridge the gApp](#) (en anglais)

💙 **Personne n'a un parcours linéaire. Le plus important est de trouver du soutien et d'avancer à son rythme.**



PARTIE 2

Les différentes conditions de santé mentale

CHAPITRE 1

Neurodivergence : une autre façon de penser et d'interagir

La **neurodivergence** désigne les différences naturelles dans la façon dont le cerveau fonctionne. **Ce n'est pas une maladie**, mais simplement une autre manière d'apprendre, de communiquer et de gérer l'information.

Certaines personnes peuvent vivre très bien avec ces différences, tandis que d'autres rencontrent des **défis importants**, surtout si leur environnement n'est pas adapté. Ce n'est pas la neurodivergence en elle-même qui pose problème, mais plutôt le fait que **nos écoles, nos lieux de travail et notre société en général ne sont pas toujours conçus pour répondre aux besoins variés de chacun**.

Exemples de neurodivergences

La neurodivergence regroupe plusieurs profils, dont :

- **Le Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA)**
 - Une manière unique de percevoir et d'interagir avec le monde.
- **Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)**
 - Une différence dans la gestion de l'attention, de l'énergie et des émotions.
- **Les troubles en "-dys" (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, etc.)**
 - Des particularités dans l'apprentissage du langage, de l'écriture ou des mathématiques.
- **Le syndrome de Tourette**
 - Présence de tics moteurs et/ou vocaux involontaires.

Un spectre de diversité

Chaque personne neurodivergente est différente : certaines ont besoin d'adaptations spécifiques, d'autres rencontrent peu de difficultés. Ce qui est essentiel, c'est de **comprendre que ces différences existent et qu'un environnement plus inclusif peut permettre à tout le monde de mieux s'épanouir**.





Pourquoi les filles et les femmes sont moins souvent diagnostiquées ?

On a longtemps cru que ces conditions étaient plus fréquentes chez les garçons, mais en réalité, elles touchent **autant les filles et les femmes**.

Alors pourquoi sont-elles moins souvent diagnostiquées ?

Pendant des années, les recherches sur le TSA et le TDAH ont été faites **principalement sur des garçons**, créant une image fautive des signes à surveiller. Résultat : les filles et les femmes passent souvent **inaperçues** et reçoivent **un diagnostic plus tard**, parfois seulement à l'âge adulte.

Trouble du spectre de l'autisme :

- Beaucoup de filles autistes apprennent à **imiter les comportements attendus** pour s'intégrer (ex : forcer le contact visuel, copier les expressions des autres).
- Elles peuvent aussi être très sociables en apparence, même si c'est épuisant. À cause de ce "**camouflage**" (*masking* en anglais), elles sont parfois diagnostiquées avec de **l'anxiété ou des troubles émotionnels**, au lieu de l'autisme.

Trouble du déficit de l'attention avec/sans hyperactivité

Les filles ont souvent un **TDAH plus discret**, sans hyperactivité externe visible car en réalité il est interne. Elles peuvent être **rêveuses, oublier des choses, avoir du mal à s'organiser**, mais comme elles ne dérangent pas en classe, on ne s'en rend pas compte. Là encore, on retrouve le phénomène du **camouflage** (*masking*). Elles sont donc diagnostiquées **bien plus tard que les garçons**, souvent à l'âge adulte.

Pourquoi c'est important d'en parler ?

Quand on ne sait pas qu'on est autiste ou qu'on a un TDAH, on passe souvent des années à **se forcer à fonctionner comme les autres**, ce qui peut entraîner **beaucoup de fatigue, de stress et d'anxiété**. Sans diagnostic ni adaptation, ces différences peuvent aussi mener à une **baisse de l'estime de soi**, un sentiment d'échec ou même un **risque accru de burn-out**.

Mieux reconnaître ces signes permet de **mieux accompagner les personnes concernées**, de leur offrir des stratégies adaptées et de créer un environnement où elles peuvent s'épanouir sans avoir à masquer qui elles sont.

Coup d'oeil rapide sur les différentes caractéristiques

Condition	Caractéristiques principales	Défis rencontrés	Approches et soutiens possibles
TSA	Différences dans la communication et l'interaction sociale, hypersensibilité sensorielle, forte concentration sur des intérêts spécifiques	Difficultés à comprendre les conventions sociales, anxiété face aux changements, surcharge sensorielle	Communication adaptée (visuelle, simplifiée), environnement sensoriellement adapté, reconnaissance et valorisation des intérêts spécifiques
TDAH	Inattention, impulsivité, hyperactivité mentale ou physique	Difficulté à maintenir l'attention, organisation, gestion du temps, régulation émotionnelle	Stratégies organisationnelles, soutien pédagogique, gestion du temps et des distractions, médication selon les besoins
Dyslexie	Difficulté avec la lecture et l'orthographe, confusion de lettres, lenteur de lecture	Frustration en milieu scolaire, estime de soi affectée, difficultés dans l'accès à l'écrit	Outils technologiques (correcteurs, synthèse vocale), soutien pédagogique, adaptation des évaluations
Dyspraxie	Difficulté de coordination motrice, maladresse, problèmes d'écriture	Problèmes avec l'écriture, habillage, sports et tâches nécessitant de la précision	Ergothérapie, adaptations scolaires, outils d'aide à l'écriture (claviers, logiciels)
Dyscalculie	Difficulté à comprendre les concepts mathématiques et les nombres	Difficulté avec les opérations de base, les séquences numériques et l'estimation des quantités	Approche multisensorielle pour l'apprentissage, outils numériques pour faciliter les calculs
Syndrome de Tourette	Présence de tics moteurs et/ou vocaux involontaires, pouvant varier en intensité	Impact sur la confiance en soi, réactions sociales inappropriées, stress aggravant les tics	Techniques de gestion du stress, soutien psychologique, adaptation scolaire et professionnelle



Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA)

EN BREF

Les 4 points clés à retenir



Une communication différente : Certaines personnes autistes peuvent avoir du mal à comprendre les sous-entendus, les gestes ou les expressions des autres.



Un besoin de routine : Beaucoup préfèrent suivre une routine claire et prévisible, et peuvent être mal à l'aise avec les changements imprévus.



Des intérêts très précis : Beaucoup de personnes autistes ont une passion forte pour un ou plusieurs sujets spécifiques.



Des sensibilités sensorielles particulières : Certaines personnes ressentent très fortement (ou très peu) les sons, les lumières ou les textures.

Les signes à surveiller

- ✓ Évite ou a du mal à garder le contact visuel.
- ✓ Préfère des routines précises et peut avoir du mal à gérer les imprévus.
- ✓ Peut être dérangé·e par des sons forts ou des lumières vives.
- ✓ A des difficultés à créer des liens d'amitié ou à comprendre les situations sociales.
- ✓ Peut avoir des gestes répétitifs (par exemple : aligner des objets, se balancer).

Ressources pour le TSA à TNL et en ligne



Scannez moi !

[Autism Society of Newfoundland and Labrador \(ASNL\)](#) (en anglais)

- Programmes et services de soutien, Évaluations et diagnostics, Activités et groupes sociaux



Scannez moi !

[AIDE Canada](#)

- Plateforme d'information complète, Ressources spécifiques pour TNL
- Guides pratiques pour familles



Scannez moi !

[Fédération québécoise de l'autisme](#)

- Documentation en français, Outils et stratégies pratiques, Ressources gratuites en ligne

Le TSA, plus en détails

L'autisme est une variation naturelle du fonctionnement du cerveau qui influence la manière dont une personne perçoit le monde, communique et interagit avec les autres. Il s'agit d'un **spectre**, ce qui signifie que chaque personne autiste est différente : certaines ont besoin d'un soutien important au quotidien, tandis que d'autres sont autonomes mais rencontrent tout de même des défis spécifiques.

Caractéristiques principales

Les personnes autistes peuvent présenter une ou plusieurs des particularités suivantes :

- **Un mode de communication différent** : Certaines personnes autistes parlent peu ou pas du tout, tandis que d'autres s'expriment avec un vocabulaire très riche mais peuvent avoir du mal à comprendre les sous-entendus ou l'ironie, ainsi que la communication non verbale (expressions du visage, gestes, contact visuel).
- **Des sensibilités sensorielles particulières** : Les sons, lumières, odeurs, textures ou contacts physiques peuvent être ressentis de manière plus intense (hypersensibilité) ou, au contraire, très peu (hyposensibilité).
- **Un besoin de routine et de prévisibilité** : Les imprévus et les changements soudains peuvent être très stressants. Avoir un emploi du temps clair et structuré aide souvent à mieux gérer le quotidien.
- **Des centres d'intérêt spécifiques et intenses** : Les personnes autistes développent souvent des passions très fortes pour certains sujets (ex : les animaux, l'espace, un type de musique, les jeux vidéo).

Défis et solutions possibles

Bien que chaque personne autiste ait des expériences différentes, certaines adaptations peuvent faciliter la vie quotidienne :

Défis	Adaptations possibles
Sensibilité aux bruits, lumières fortes	Porter des écouteurs anti-bruit, ajuster l'éclairage
Difficulté avec les changements	Utiliser un emploi du temps visuel, prévenir en avance des changements
Communication verbale difficile	Encourager la communication écrite ou par images/pictogrammes
Centres d'intérêt très spécifiques	Les utiliser comme motivation dans l'apprentissage ou le travail

Accompagnements et soutiens possibles

- **Orthophonie** : pour les personnes ayant des défis dans la communication verbale.
- **Ergothérapie** : pour les difficultés liées aux perceptions sensorielles ou à la motricité.
- **Psychothérapie adaptée** : avec des professionnel·les formé·es à l'autisme et aux approches neuro-affirmatives.

Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)

EN BREF

Les 4 points clés à retenir



Difficulté à rester concentré·e :

Certaines personnes avec un TDAH ont du mal à maintenir leur attention longtemps, surtout pour des tâches répétitives ou qui les ennue.



Besoin de bouger :

Certaines personnes ressentent le besoin constant de bouger ou ont du mal à rester immobiles longtemps.



Impulsivité :

Tendance à agir ou parler rapidement, sans réfléchir aux conséquences.



Gestion des émotions difficile :

Les émotions peuvent être intenses, avec parfois des réactions rapides de frustration ou d'impatience.

Les signes à surveiller

- ✓ Difficulté à rester concentré·e sur une tâche (ex : oublier facilement, être souvent distrait·e).
- ✓ Besoin constant de bouger, difficulté à rester en place.
- ✓ Prend souvent des décisions impulsives.
- ✓ Tendance à parler beaucoup ou à interrompre les autres.
- ✓ Difficulté à gérer son temps ou à terminer ce qui a été commencé.

Ressources pour le TDAH à TNL et en ligne



Scannez moi !

[CADDAC / CSTC - Centre de sensibilisation au TDAH, Canada](#)

- Plateforme d'information complète bilingue
- Ressources éducatives, soutien aux familles, groupes de soutien, coaching



Scannez moi !

[Programme Doorways \(en anglais\)](#)

- Soutien psychologique gratuit, sans rendez-vous ni référence nécessaire, pour accéder rapidement à des professionnels de la santé mentale et des dépendances à TNL



Scannez moi !

[Au-delà du TDAH \(Beyond ADHD\)](#)

- Clinique privée virtuelle (service payant)
- Services incluant des évaluations/diagnostics et suivis virtuels spécialisés

Le TDAH, plus en détails

Le **TDAH** est un trouble neuro-développemental qui affecte les **fonctions exécutives du cerveau**, c'est-à-dire la capacité à organiser, planifier, réguler ses émotions et gérer son attention. Il ne s'agit pas d'un manque d'effort ou de motivation, mais d'un fonctionnement différent qui influence la manière dont l'information est traitée. Le TDAH peut impacter l'école, le travail ou la vie quotidienne, mais avec les bons outils, il est possible de mieux gérer ses défis.

Caractéristiques principales : les 3 formes du TDAH

1. Inattentif :

- Difficulté à se concentrer sur une tâche sur une longue durée, surtout si elle est répétitive.
- Oublis fréquents (clés, rendez-vous, tâches inachevées).
- Rêveries fréquentes, tendance à être "dans la lune".

2. Hyperactif/Impulsif :

- Besoin constant de bouger, difficulté à rester assis longtemps.
- Tendance à parler rapidement et à interrompre les autres sans le vouloir.
- Difficulté à attendre son tour dans une conversation ou une file d'attente.
- Prise de décisions impulsives sans évaluer les conséquences.

3. Combiné : mélange des deux profils ci-dessus.

Approches et soutiens possibles

• Accompagnement et suivi

- **Coaching en TDAH** : pour apprendre à mieux organiser son quotidien et trouver des stratégies adaptées.
- **Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** : pour gérer l'impulsivité et la régulation des émotions.
- **Médication** (si nécessaire) : les stimulants comme le méthylphénidate peuvent être une option, mais ne conviennent pas à tout le monde. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.

• Stratégies et adaptations

- **Outils visuels et rappels** : liste à cocher, alarmes, calendrier numérique et/ou sur le frigo.
- **Travailler par petites périodes** et fractionner le travail en étapes (ex : technique Pomodoro)
- **Environnement adapté**
 - Bureau calme, casque anti-bruit → élimination des distractions.
 - Travailler debout ou assis sur un ballon d'assise, utiliser un objet pour occuper les mains (balle anti-stress, Cube Rubik).
- **Activité physique régulière** → Améliore la concentration et régule l'énergie.

Les troubles "-dys" : les troubles spécifiques de l'apprentissage

Les troubles "-dys" regroupent plusieurs différences neurologiques qui affectent la lecture, l'écriture, la coordination ou la gestion des chiffres. Ces différences ne sont **pas liées à l'intelligence**, mais elles peuvent rendre certains apprentissages plus difficiles si aucun soutien n'est mis en place.

Caractéristiques principales - chaque trouble "-dys" a ses particularités :

Condition	Définition	Défis rencontrés
Dyslexie	Difficulté à lire et à reconnaître les mots.	Lecture lente, confusion entre certaines lettres (b/d, p/q), difficulté à comprendre les textes.
Dysorthographe	Difficulté avec l'orthographe et la grammaire.	Fautes fréquentes, difficulté à écrire des phrases complètes, oublis de lettres.
Dyscalculie	Difficulté avec les chiffres et les concepts mathématiques.	Confusion entre les nombres, difficulté à comprendre les opérations, problèmes avec les séquences et la logique mathématique.
Dyspraxie (TAC - Trouble de l'Acquisition de la Coordination)	Difficulté à coordonner les mouvements et les gestes.	Maladresse, écriture difficile, difficulté avec les sports et les tâches manuelles (lacer ses chaussures, couper avec des ciseaux).
Dysphasie	Difficulté à comprendre ou à exprimer le langage oral.	Trouble du langage, difficulté à organiser ses idées, compréhension limitée des consignes complexes.

Ressources à TNL et en ligne



Scannez moi !

[Learning Disabilities Association of NL](#) (en anglais)

- Soutien et information, programmes éducatifs, groupes de soutien



Scannez moi !

[Association canadienne des troubles d'apprentissage \(ACTA\)](#)

- Information complète sur les troubles d'apprentissage, ressources pour parents et adultes, guides pratiques



Scannez moi !

[MOBiDYS Canada](#)

- Livres numériques adaptés aux besoins "-dys"
- Solutions de lecture inclusive

Les troubles "-dys" : les troubles spécifiques de l'apprentissage

Approches et soutiens possibles

- **Accompagnement et suivi**
 - **Orthophonie** → Pour améliorer la lecture, l'écriture et le langage oral.
 - **Ergothérapie** → Pour aider à la coordination motrice (dyspraxie).
 - **Soutien pédagogique spécialisé** → Enseignants formés aux troubles d'apprentissage, aménagements scolaires.
- **Stratégies et adaptations**
 - **Outils numériques** → Claviers avec prédiction de mots, logiciels de lecture à voix haute, calculatrices adaptées.
 - **Méthodes d'apprentissage alternatives** → Utilisation d'images, de schémas et de manipulations concrètes pour mieux comprendre les concepts.
 - **Temps supplémentaire pour les examens** → Permet de compenser la lenteur d'exécution.
 - **Écriture simplifiée** → Utilisation de phrases courtes et d'un langage clair pour faciliter la compréhension.



Saviez-vous ?

Des ressources existent à Terre-Neuve-et-Labrador pour soutenir les élèves et étudiant·es vivant avec des troubles "-dys" :

Pour obtenir du soutien scolaire :

- Contactez le Conseil scolaire francophone provincial (CSFP), qui peut :
 - Évaluer les besoins spécifiques de votre enfant
 - Mettre en place des adaptations scolaires concrètes
 - Vous orienter vers des services spécialisés adaptés

À l'université :

- Le Blundon Centre (Université Memorial - MUN) offre :
 - Des accommodements académiques adaptés
 - Des technologies d'assistance spécifiques
 - Un soutien adapté pour les examens

N'hésitez pas à les contacter directement pour connaître toutes les possibilités d'accompagnement !

Le syndrome de Gilles de la Tourette

Le **syndrome de Gilles de la Tourette** est une condition neurologique qui se manifeste par des **tics moteurs et/ou vocaux involontaires**. Ces tics peuvent apparaître dès l'enfance et varier en intensité au fil du temps.

Caractéristiques principales :

Les tics sont des mouvements ou des sons involontaires, soudains et répétés.

Type de tics	Exemples
Tics moteurs (mouvements)	Clignements des yeux, haussements d'épaules, grimaces faciales, mouvements des bras.
Tics vocaux (sons involontaires)	Raclements de gorge, reniflements, répétition de mots ou de sons.

Les tics peuvent s'intensifier avec le stress ou la fatigue, mais ils ne sont pas contrôlés volontairement.

Approches et soutiens possibles

- **Accompagnement et suivi**
 - **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** → Aide à mieux gérer l'impact des tics au quotidien.
 - **Intervention comportementale globale pour les tics (CBIT)** → Méthode spécialisée pour réduire la fréquence et l'intensité des tics.
 - **Médication (si nécessaire)** → Dans certains cas, des traitements peuvent être proposés pour diminuer les tics lorsqu'ils sont très gênants. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.
- **Stratégies et adaptations**
 - **Environnement bienveillant** → Sensibiliser l'entourage pour réduire la stigmatisation et le stress.
 - **Réduire le stress et la fatigue** → Les tics peuvent être plus marqués en période de stress, un mode de vie équilibré peut aider à les atténuer.
 - **Flexibilité en milieu scolaire ou professionnel** → Aménagements pour permettre de bouger, minimiser les interruptions, éviter la mise en avant involontaire des tics.

Ressource en ligne



Scannez
moi !

[Tourette Canada](#) (en anglais)

- Informations et soutien pour les personnes concernées et leurs familles.

Mieux comprendre les différentes conditions de santé mentale

Les troubles de la santé mentale peuvent toucher tout le monde, à tout moment de la vie. Pourtant, il est parfois difficile d'en parler ou de savoir où chercher de l'aide. **Ce guide vise à fournir des informations claires et accessibles pour mieux comprendre ces conditions et trouver des solutions adaptées.**

Certaines conditions sont passagères et liées à une période de stress ou un événement difficile. D'autres sont plus persistantes et nécessitent un suivi à long terme. **Ce n'est pas une question de volonté, mais de soutien approprié.** Comprendre les signes, connaître les ressources disponibles et oser demander de l'aide sont des étapes essentielles vers un mieux-être.

Trouble	Caractéristiques principales	Où trouver du soutien ?
Dépression	Tristesse persistante, perte d'intérêt, fatigue intense	Médecins, lignes d'écoute, groupes de soutien
Anxiété	Inquiétude excessive, tensions, crises de panique	Techniques de gestion du stress, thérapie
Trouble bipolaire	Alternance entre phases d'euphorie et de dépression	Suivi psychiatrique, soutien familial
Trouble de stress post-traumatique (TSPT) / TSPT complexe	Flashbacks, hypervigilance, insomnie, dissociation	Thérapies spécialisées, groupes de parole
Troubles de l'alimentation	Restriction alimentaire, compulsions, obsession du poids	Thérapie, médecins, nutritionnistes
Trouble obsessionnel compulsif (TOC)	Pensées intrusives, rituels répétitifs	Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
Schizophrénie	Hallucinations, difficultés à distinguer le réel	Suivi médical, soutien communautaire
Psychose	Perception altérée de la réalité, désorganisation	Psychiatrie, accompagnement individualisé
Troubles de la personnalité	Difficultés relationnelles, réactions intenses	Psychothérapie, stabilité de l'environnement

Ressources générales en santé mentale à TNL

Ces services sont disponibles pour toutes les conditions mentales mentionnées dans ce guide :

Services à TNL



Scannez
moi !

- [Programme Doorways](#) (*en anglais*)
 - Sessions de counseling sans rendez-vous
 - Orientation vers des services spécialisés



Scannez
moi !

- [Lifewise](#)
 - Groupes de soutien
 - Partage d'expériences et de stratégies
 - Ligne d'écoute 24/7 en français : 1-833-753-5460

Ressources en ligne gratuites :



Scannez
moi !

- [TAO \(Thérapie Assistée par Ordinateur\)](#)
 - Programme gratuit en français
 - Modules sur différentes conditions
 - Exercices pratiques et suivi



Scannez
moi !

- [Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\)](#)
 - Guides pratiques et information en français en ligne
 - Antenne locale à TNL (en anglais seulement)



Scannez
moi !

- [Institut Familles Solides](#)
 - Soutien en santé mentale pour les enfants, les jeunes et leurs familles
 - Programmes à distance, gratuits et confidentiels
 - Accompagnement par téléphone ou en ligne, avec des outils concrets



La dépression

EN BREF

La **dépression** affecte l'humeur, l'énergie et la motivation. Ce n'est pas juste une phase difficile, mais un trouble qui peut impacter profondément le quotidien.

Les signes à surveiller

- ✓ Tristesse persistante sans raison apparente
- ✓ Fatigue extrême, même après du repos
- ✓ Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- ✓ Sentiment de vide ou de désespoir
- ✓ Perte d'intérêt pour les activités habituelles
- ✓ Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)
- ✓ Isolement social et manque d'énergie pour interagir

Impact possible sur la vie quotidienne

La dépression peut rendre le travail, les relations et même les tâches simples (comme cuisiner ou se laver) très difficiles. Certaines personnes ressentent une douleur physique inexplicée, d'autres ont du mal à exprimer ce qu'elles ressentent.

Ce qui peut aider

- **En parler à un·e professionnel·es** : Médecin, psychologue, travailleur ou travailleuse social·e peuvent offrir du soutien.
- **Thérapie** : La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) aide à changer les pensées négatives.
- **Routine et hygiène de vie** : Maintenir des horaires fixes, faire de l'exercice doux, et voir des proches.
- **Médication** (si nécessaire) : Certains antidépresseurs peuvent être prescrits selon les besoins. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Ressource utile



Scannez
moi !

[Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\)](#)

- Fiches d'information détaillées sur la dépression
- Guides pratiques et outils d'auto-évaluation
- Ressources pour les proches

L'anxiété

EN BREF

L'**anxiété** est une réaction émotionnelle normale face au stress, mais elle devient problématique lorsqu'elle est **excessive, constante et interfère avec la vie quotidienne**. Elle peut se manifester par une inquiétude intense et durable, des crises de panique ou des troubles du sommeil.

Les signes à surveiller

- ✓ Peur excessive ou irrationnelle, difficulté à contrôler ses inquiétudes
- ✓ Tensions musculaires, palpitations
- ✓ Difficulté à se détendre, agitation constante
- ✓ Troubles du sommeil
- ✓ Sentiment d'être constamment « sur le qui-vive » ou tendu·e
- ✓ Symptômes physiques comme des maux de tête ou des troubles digestifs fréquents

Impact possible sur la vie quotidienne

L'anxiété persistante peut empêcher de profiter pleinement des activités sociales ou de loisirs, diminuer l'estime de soi, et rendre les tâches quotidiennes très difficiles. Elle peut aussi générer un sentiment d'épuisement ou une sensation d'être constamment débordé·e.

Ce qui peut aider

- **Techniques de relaxation et gestion du stress** : exercices de respiration, méditation pleine conscience, yoga ou activités apaisantes.
- **Soutien thérapeutique** : suivi avec un·e psychologue pour apprendre à mieux gérer l'anxiété.
- **Médication** (si nécessaire) : Certains antidépresseurs peuvent être prescrits selon les besoins, en complément d'une thérapie. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.
- **Groupes de soutien et outils numériques** : rejoindre des groupes de soutien en ligne ou utiliser des applications spécialisées en gestion de l'anxiété pour trouver des ressources pratiques et des conseils au quotidien.

Ressource utile



Scannez
moi !

[Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\)](#)

- Fiches d'information détaillées sur la dépression
- Guides pratiques et outils d'auto-évaluation
- Ressources pour les proches

Les troubles alimentaires

EN BREF

Les **troubles alimentaires** ne sont pas seulement liés à l'alimentation : ce sont des **troubles de santé mentale** qui affectent la relation qu'une personne entretient avec la nourriture, son corps et son image de soi. Ils peuvent avoir des **conséquences graves sur la santé physique et psychologique**, mais des solutions existent pour s'en sortir.

Types de troubles alimentaires et leurs caractéristiques

Trouble alimentaire	Description	Signes courants
Anorexie mentale	Restriction alimentaire extrême et peur intense de prendre du poids.	Perte de poids importante, obsession pour la nourriture et le contrôle, perception déformée de son corps.
Boulimie	Alternance entre crises de compulsion alimentaire et comportements compensatoires (vomissements, jeûne, sport excessif).	Manger en grande quantité en peu de temps, culpabilité après les crises, anxiété autour du poids.
Hyperphagie boulimique	Crises de compulsion alimentaire sans comportements compensatoires.	Manger de grandes quantités sans faim, sentiment de perte de contrôle, honte après les crises.
Bigorexie (dysmorphie musculaire)	Obsession pour la prise de masse musculaire et le contrôle du corps à travers le sport et l'alimentation.	Entraînements excessifs, préoccupations obsessionnelles pour la musculature, prise de suppléments/anabolisants.
Orthorexie	Obsession pour une alimentation "saine", pouvant mener à des restrictions extrêmes.	Exclusion rigide d'aliments considérés comme "malsains", détresse si les règles alimentaires ne sont pas respectées.

Ce qui peut aider

- **Psychothérapie spécialisée** (cognitivo-comportementale, thérapie d'acceptation et d'engagement)
- **Suivi avec un·e diététicien·ne ou nutritionniste** formé·e aux troubles alimentaires
- **Consultations médicales régulières** pour surveiller la santé physique
- **Éviter les régimes restrictifs** et favoriser une relation équilibrée avec la nourriture
- **Apprendre à gérer les émotions liées à l'alimentation** (stress, anxiété)
- **Maintenir une activité physique modérée**, sans excès

Ressource utile



Scannez moi !

[ANEB Québec \(Anorexie et Boulimie Québec\)](#)

- Ligne d'écoute, clavardage et accompagnement en français, accessible pour la communauté de TNL, et nombreuses ressources éducatives offertes en ligne



Scannez moi !

[The Eating Disorder Foundation of Newfoundland and Labrador \(EDFNL\)](#)

- Accompagnement et soutien à la famille et aux proches, groupes de soutien
- Information et ressources - Section en français sur le site

Trouble de stress post-traumatique (TSPT) et TSPT complexe

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Un traumatisme, c'est une réaction forte à un événement marquant qui nous dépasse. Ça peut être un accident, une agression, des violences, ou même une situation prolongée de stress extrême. Tout le monde ne réagit pas de la même façon, mais un trauma peut laisser des traces profondes sur la santé mentale et physique.

Différence entre TSPT et TSPT complexe

- **TSPT** : Résulte d'un événement unique et marquant (accident, agression, catastrophe). On retrouve des flashbacks, des cauchemars et une grande anxiété.
- **TSPT complexe** : Apparaît après des traumas répétés ou prolongés (violence domestique, abus, négligence dans l'enfance). En plus des symptômes du TSPT, on observe souvent des difficultés relationnelles, une image de soi négative et des émotions difficiles à gérer.



Le saviez-vous ? Près de **7 Canadiens** sur **10** vivront au moins un événement traumatisant dans leur vie.

Les signes à surveiller

- ✓ Cauchemars ou souvenirs intrusifs du trauma
- ✓ Difficulté à gérer ses émotions, irritabilité
- ✓ Sursauts faciles, sentiment d'être toujours en danger
- ✓ Évitement des lieux, personnes ou situations qui rappellent le trauma
- ✓ Sentiment de vide, de détachement des autres

Ce qui peut aider

- **Thérapies spécialisées (trauma-informée)** : EMDR, thérapies somatiques, thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
- **Pratiques de stabilisation** : Techniques de respiration, ancrage, méditation
- **Soutien social** : Parler à des proches, rejoindre un groupe de soutien

Ressource utile

[PTSD Association Canada](#) (en anglais)

- Information, témoignages et articles pour mieux comprendre les impacts du trauma.
- Ressources pour les personnes concernées et leurs proches



Scannez moi !

L'importance d'une approche trauma-informée

Le trauma affecte profondément notre sentiment de sécurité et notre confiance. Une approche **trauma-informée** reconnaît cet impact et :

- Crée un environnement sécurisant
- Respecte votre rythme et vos limites
- Vous redonne du contrôle sur votre processus de guérison
- Prend en compte l'ensemble de votre expérience

En cherchant du soutien, n'hésitez pas à demander si les professionnel·les sont formé·es à cette approche.

Trouble obsessionnel compulsif (TOC)

EN BREF

Les TOC impliquent des pensées intrusives et des comportements répétitifs visant à apaiser une anxiété intense.

Les signes à surveiller

- ✓ Pensées obsédantes récurrentes (peur de la contamination, d'un danger)
- ✓ Rituels répétitifs (se laver les mains, vérifier, compter)
- ✓ Détresse si ces rituels ne sont pas accomplis
- ✓ Impact sur la vie quotidienne (perte de temps, isolement)

Ce qui peut aider

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**, exposition avec prévention de la réponse
- **Médication si nécessaire** - N'hésitez pas à en parler à votre médecin.
- **Soutien familial et stratégies de gestion**

Schizophrénie et psychose

EN BREF

Ces conditions affectent la perception de la réalité, avec des hallucinations ou une désorganisation mentale.

Les signes à surveiller

- ✓ Hallucinations auditives ou visuelles
- ✓ Idées délirantes (persécutions, grandeurs)
- ✓ Discours ou pensée désorganisée
- ✓ Comportements inhabituels, isolement social

Ce qui peut aider

- **Suivi psychiatrique régulier et médication adaptée**
- **Soutien familial et accompagnement psychosocial**
- **Programmes de réhabilitation et intégration sociale**



Troubles de la personnalité

EN BREF

Les troubles de la personnalité influencent la manière dont une personne perçoit et interagit avec le monde.

Les signes à surveiller

- ✓ Instabilité émotionnelle intense
- ✓ Difficultés relationnelles, conflits fréquents
- ✓ Peur de l'abandon, comportements impulsifs
- ✓ Image de soi fluctuante

Ce qui peut aider

- **Thérapie dialectique comportementale (TDC)** pour la régulation émotionnelle
- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**
- **Soutien social structuré et groupes d'entraide**

Ressource utile



Scannez
moi !

[Fondation Sashbear](#)

- Soutien aux familles touchées par la dysrégulation émotionnelle
- Ateliers éducatifs, ressources, groupes de soutien et outils de communication

Conclusion : il y a de l'espoir

Les différentes conditions de santé mentale ne définissent pas une personne.

Avec du soutien, des ressources adaptées et des stratégies efficaces, **il est possible de retrouver un équilibre et une qualité de vie.**

Prenez soin de vous, et surtout, **osez demander de l'aide.**



CHAPITRE 3

Étapes et expériences de vie

Nos expériences de vie influencent notre bien-être mental. Certains moments sont particulièrement marquants et peuvent être sources de stress, d'adaptation ou de vulnérabilité. Voici un aperçu des principales transitions de vie et de leur impact sur la santé mentale.

Puberté

EN BREF

La **puberté est une période de grands bouleversements physiques, émotionnels et sociaux**. Ces changements peuvent être difficiles à gérer et influencer la santé mentale.

Les signes à surveiller

- ✓ Variations d'humeur importantes
- ✓ Anxiété sociale ou malaise dans son corps
- ✓ Difficultés à gérer les émotions ou conflits avec l'entourage
- ✓ Pression liée à l'image de soi ou aux attentes sociales

Ce qui peut aider

- **Échanger avec des personnes de confiance** : Famille, ami·es, professionnel·les de la santé.
- **Pratiquer l'auto-compassion** : Accepter que cette période est une phase d'adaptation.
- **S'informer sur les changements du corps et des émotions** : Se renseigner peut réduire l'anxiété face aux transformations.

Ressource utile

[Jeunesse, J'écoute](#)



Scannez
moi !

- Service 24/7 en français - Texto, clavardage ou téléphone
- 1-800-668-6868

Grossesse et périnatalité

EN BREF

La grossesse et la période post-partum sont des moments de transformation physique et émotionnelle. Si cette période est souvent perçue comme heureuse, elle peut aussi être marquée par du stress, de l'anxiété ou des troubles de l'humeur.

Les signes à surveiller

- ✓ Sauts d'humeur importants
- ✓ Anxiété excessive autour du bébé et de l'accouchement
- ✓ Fatigue extrême et troubles du sommeil
- ✓ Sentiment d'incapacité ou de détachement envers le bébé
- ✓ Idées noires ou profond sentiment de solitude

Ce qui peut aider

- **En parler** : Consulter un·e professionnel·le si les émotions deviennent envahissantes.
- **S'entourer** : Chercher du soutien auprès de proches ou de groupes de parents.
- **Prendre soin de soi** : Trouver des moments de repos et de détente.

Ressources utiles



Scannez moi !

[Programme prénatal et postnatal du gouvernement de TNL](#) *(en anglais)*

- Ressources complètes pour accompagner les parents avant et après la naissance.
- Informations pratiques sur la santé physique et mentale, le développement de l'enfant, et l'accompagnement parental.



Scannez moi !

[Programme Petite Enfance en Santé \(PES\) - CPEF Les P'tits Cerfs-Volants](#)

- Accompagnement et ressources spécifiques en français pour les familles francophones à TNL.
- Activités de sensibilisation à la santé et au développement des tout-petits.



Scannez moi !

[Planned Parenthood NL](#) *(en anglais)*

- Soutien global sur la santé reproductive, sexuelle et émotionnelle pendant la grossesse et après l'accouchement.
- Accès à des professionnels inclusifs, ressources éducatives et accompagnement individualisé.

Ménopause et périménopause

EN BREF

La ménopause et la périménopause (période de transition avant l'arrêt des règles, qui peut durer plusieurs années) **entraînent des changements hormonaux pouvant affecter l'humeur, le sommeil et la santé mentale.** Ces transformations surviennent généralement entre 45 et 55 ans, mais la périménopause peut commencer dès la quarantaine.

Les signes à surveiller

- ✓ Irritabilité, anxiété ou tristesse accrue
- ✓ Troubles du sommeil
- ✓ Difficulté de concentration ou pertes de mémoire
- ✓ Perte de motivation ou d'énergie
- ✓ Bouffées de chaleur et fluctuations hormonales qui peuvent influencer l'humeur

Ce qui peut aider

- **Adopter une bonne hygiène de vie** : Alimentation équilibrée, activité physique, relaxation.
- **Consulter un·e professionnel·le** : Des traitements et approches existent pour atténuer les symptômes.
- **Se connecter à d'autres personnes vivant cette transition** : Groupes de soutien et forums en ligne (notamment sur Facebook).

Ressources utiles



Scannez moi !

[Fondation canadienne de la ménopause](#)

- Organisation dédiée à sensibiliser et éduquer la population canadienne sur les impacts de la ménopause.
- Offre des informations fiables sur les symptômes, les risques pour la santé à long terme et des conseils pour mieux vivre cette transition.



Scannez moi !

[The Menopause Foundation of Newfoundland and Labrador](#) (en anglais)

- Organisme qui vise à soutenir, éduquer et autonomiser les personnes ménopausées tout au long de leur parcours.
- Se consacre à briser le silence autour de la ménopause, à plaider pour de meilleures politiques de santé et à créer des environnements de travail adaptés à la ménopause.



Scannez moi !

[Livre : « Hormones au féminin » par la Dre Sylvie Demers](#)

- Un guide pratique complet et accessible sur les hormones féminines, leur impact sur la santé globale, et la gestion efficace des symptômes liés à la ménopause, notamment via l'hormonothérapie.

Immigration et déménagement

EN BREF

Changer de lieu de vie, que ce soit un déménagement local ou une immigration, peut être une expérience excitante mais aussi stressante. Perdre ses repères et reconstruire un réseau social peut affecter le bien-être mental.

Les signes à surveiller

- ✓ Sentiment d'isolement ou de solitude
- ✓ Nostalgie du pays ou de la région d'origine
- ✓ Difficulté à s'adapter à une nouvelle culture ou langue
- ✓ Anxiété liée aux démarches administratives

Ce qui peut aider

- **Créer du lien** : Participer à des activités communautaires ou rencontrer d'autres personnes vivant la même expérience.
- **Se donner du temps** : L'adaptation peut prendre plusieurs mois. Être bienveillant envers soi-même.
- **Chercher du soutien** : Des associations et services peuvent accompagner les personnes immigrantes.

Ressource utile



Scannez moi !

[Compas - Service d'accueil et de soutien aux nouveaux arrivants de TNL](#)

- Accompagnement des nouveaux arrivants francophones
- Activités sociales et connexion communautaire



Rupture et séparation

EN BREF

Une séparation, qu'elle soit amoureuse, amicale ou familiale, peut être une épreuve émotionnelle intense. Elle entraîne des ajustements importants dans la vie quotidienne et l'identité personnelle.

Les signes à surveiller

- ✓ Sentiment de perte et tristesse prolongée
- ✓ Anxiété ou difficulté à envisager l'avenir
- ✓ Baisse d'estime de soi
- ✓ Isolement social

Ce qui peut aider

- **Prendre soin de soi** : Faire des activités qui apportent du réconfort et du bien-être.
- **S'appuyer sur son entourage** : Parler avec des ami·es ou rejoindre un groupe de soutien.
- **Se recentrer sur ses besoins** : Profiter de cette transition pour réévaluer ses envies et ses objectifs personnels.

Burnout

EN BREF

Le burnout est un état d'épuisement physique, mental et émotionnel causé par un stress prolongé, souvent lié au travail ou aux responsabilités familiales. Il peut mener à une perte de motivation et un sentiment d'être dépassé·e.

Les signes à surveiller

- ✓ Fatigue extrême et manque d'énergie
- ✓ Irritabilité, anxiété ou perte de motivation
- ✓ Difficulté à se concentrer, à faire les tâches quotidiennes et troubles de la mémoire
- ✓ Sentiment de ne plus être efficace ou utile, isolement social
- ✓ Symptômes physiques : maux de tête, troubles digestifs, douleurs musculaires

Ce qui peut aider

- **Apprendre à poser ses limites** et à dire non
- **Consulter un·e professionnel·le** pour identifier les causes et trouver des solutions adaptées, comme notamment un arrêt de travail.
- **Rééquilibrer son mode de vie** : Prioriser le sommeil, l'activité physique et les moments de plaisir.
- **Déléguer et demander de l'aide pour alléger la charge mentale.**

Deuil

EN BREF

Perdre un·e proche est une expérience bouleversante. **Le deuil est un processus naturel, mais il peut parfois entraîner une détresse prolongée.**

Les signes à surveiller

- ✓ Tristesse intense et persistante
- ✓ Difficulté à trouver du sens ou perte d'intérêt pour la vie quotidienne
- ✓ Troubles du sommeil ou de l'appétit
- ✓ Isolement social
- ✓ Sentiment de culpabilité ou pensées envahissantes

Ce qui peut aider

- **S'accorder du temps** : Le deuil est un processus personnel qui prend du temps.
- **Exprimer ses émotions** : Parler à des proches ou à un·e professionnel·le peut aider.
- **Participer à un rituel** : Honorer la mémoire de la personne décédée peut apporter du réconfort.

Ressources utiles



Scannez
moi !

Portail canadien en soins palliatifs

- Ce portail offre plusieurs sections dédiées au deuil avec des articles, des guides et des ressources pour aider les individus à traverser cette période difficile :
 - [MonDeuil.ca](https://mondeuil.ca)
 - Une plateforme pour mieux comprendre le processus de deuil et trouver des moyens d'apaiser la douleur émotionnelle.
 - [DeuilDesAdos.ca](https://deuildesados.ca)
 - Des ressources pensées spécialement pour les ados qui vivent un deuil. Témoignages, outils et soutien adaptés.
 - [DeuilDesEnfants.ca](https://deuildesenfants.ca)
 - Conseils pour aborder le deuil et la maladie grave avec les enfants et les ados. Outils pratiques pour les familles et les proches.
 - [SoignonsEnsemble.ca](https://soignonsensemble.ca) - Deuil périnatal
 - Un espace dédié en partie aux familles vivant un deuil périnatal avec des témoignages, ressources et soutien en français.

Maladies chroniques

EN BREF

Vivre avec une maladie chronique signifie composer avec des symptômes persistants, des traitements parfois lourds et des ajustements constants. Cela peut entraîner du stress, de l'anxiété ou un sentiment d'isolement.

Les signes à surveiller

- ✓ Fatigue et douleur persistantes impactant le moral
- ✓ Stress lié aux soins médicaux et aux traitements
- ✓ Sentiment d'impuissance ou d'injustice face à la maladie
- ✓ Isolement social ou incompréhension de l'entourage
- ✓ Épuisement mental face aux démarches médicales
- ✓ Anxiété lié aux coûts financiers ou aux difficultés à ne pas pouvoir travailler à temps plein

Ce qui peut aider

- **Adapter son rythme de vie** : Trouver un équilibre entre repos et activités adaptées.
- **Rejoindre des groupes de soutien** : Échanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires.
- **Travailler sur l'acceptation** : Thérapies et accompagnement pour gérer l'impact émotionnel de la maladie.
- **Consulter des professionnel·les de la santé** : Suivi médical, gestion de la douleur et soutien psychologique.

Ressources utiles



Scannez
moi !

VivreAFond.ca

- Une plateforme pensée pour les ados et jeunes adultes vivant avec une maladie grave ou chronique. Témoignages, outils pratiques et espace d'expression.

S'informer auprès d'un organisme adapté à sa condition

- Il existe des organismes spécifiques pour la plupart des maladies chroniques (endométriose, fibromyalgie, diabète, maladie de Crohn, etc.).
- Ces organismes offrent souvent :
 - Des conseils pratiques pour le quotidien
 - Du soutien émotionnel
 - Des groupes de discussion ou de pair-aidance
 - Des ressources pour les proches

👉 **Une recherche en ligne avec le nom de votre condition + « organisme » ou « soutien » permet souvent de trouver une ressource fiable.**

Retraite et vieillissement

EN BREF

La retraite et le vieillissement marquent une transition importante qui peut impacter l'identité, le sentiment d'utilité et le bien-être mental. Cette étape peut être vécue de manière positive ou générer un sentiment d'isolement et de perte de repères.

Les signes à surveiller

- ✓ Sentiment d'inutilité ou perte de sens
- ✓ Isolement social ou diminution des interactions
- ✓ Anxiété liée aux changements de routine et de statut
- ✓ Humeur dépressive ou manque de motivation

Ce qui peut aider

- **Maintenir un réseau social actif** : Participer à des activités, clubs ou groupes communautaires.
- **S'investir dans de nouvelles activités** : Bénévolat, apprentissage, loisirs enrichissants.
- **Prendre soin de sa santé physique et mentale** : Exercice, alimentation équilibrée, suivi médical régulier.
- **Parler à un·e professionnel·e** en cas de détresse émotionnelle persistante.

Ressource utile



Scannez
moi !

[Réseau des aîné·es francophones de TNL](#) (de la FFTNL)

- Services, activités et ressources en français pour les personnes âgées à TNL.
- Objectif : encourager le vieillissement actif, briser l'isolement et favoriser le bien-être.



Dépendances et toxicomanie : au-delà du jugement

EN BREF

Les dépendances ne sont pas une simple question de choix ou de manque de volonté. **Elles sont reconnues comme des maladies complexes**, influencées par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Derrière une dépendance, il y a souvent une tentative de soulager un mal-être profond, une douleur émotionnelle ou un stress chronique. Les substances (alcool, drogues, médicaments) ou comportements addictifs (jeu, écrans, achats compulsifs) deviennent alors un moyen d'évasion, mais peuvent progressivement prendre le contrôle du quotidien.

Les signes à surveiller

- ✓ Besoin incontrôlable d'une substance ou d'un comportement
- ✓ Perte de contrôle malgré des conséquences négatives
- ✓ Isolement, anxiété ou changements d'humeur liés à la consommation
- ✓ Difficulté à arrêter seul·e malgré la volonté de le faire
- ✓ Impact sur la vie quotidienne, les relations ou le travail

Ce qui peut aider

- **Comprendre que la toxicomanie est une maladie et non une faiblesse** : Elle nécessite un accompagnement adapté, et il est possible d'en sortir.
- **Consulter un·e professionnel·le** : Thérapie individuelle, suivi médical ou groupes de soutien spécialisés.
- **Rechercher des alternatives** pour gérer le stress et les émotions autrement (activités physiques, techniques de relaxation, engagement social).
- **S'entourer d'un réseau de soutien** : Famille, ami·es, ressources spécialisées.
- **Éviter les environnements déclencheurs** et structurer son quotidien.

Ressources pour les dépendances et la toxicomanie

Besoin d'aide maintenant ?

- ☛ Appelez un·e intervenant·e-pivot en santé mentale et toxicomanie à TNL :
 - Téléphone : 1-877-999-7589 ou 709-752-3916



Scannez
moi !

[Centres de traitement à Terre-Neuve-et-Labrador](#)

- Répertoire des centres de traitement pour les dépendances (alcool, drogues, jeu, etc.) et services de soutien offerts par la province.



Scannez
moi !

[Trouver la bonne ressource selon votre besoin \(via Canada.ca\)](#)

- Trouver de l'aide selon le type de dépendance (alcool, opioïdes, cannabis, etc.) et le type de soutien recherché (écoute, traitement, proches), avec une section spécifique pour TNL.

PARTIE 3

Groupes à risque et leurs besoins spécifiques

Tout le monde peut être confronté à des difficultés en santé mentale, mais certaines personnes font face à des **obstacles supplémentaires** qui compliquent l'accès au soutien dont elles ont besoin. Des facteurs comme les **discriminations, l'isolement, la précarité financière ou un manque de services adaptés** peuvent rendre le parcours vers l'aide plus difficile. Par exemple, une personne immigrante peut se heurter à la barrière de la langue, une personne LGBTQIA+ peut craindre d'être mal comprise par un professionnel de la santé, ou encore une personne en situation d'itinérance peut ne pas avoir accès à des soins stables.



Pourquoi cette section ?

Chaque parcours est unique et mérite un accompagnement adapté. Cette section met en lumière les **réalités spécifiques de différents groupes et propose des ressources pensées pour mieux répondre à leurs besoins**. L'objectif est de faciliter l'accès à un soutien respectueux, inclusif et sécurisant pour chacun·e.

Jeunes

EN BREF

L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes de grands changements, souvent marquées par une pression scolaire, sociale et identitaire. **Près de 1 jeune sur 5 au Canada souffre d'un trouble de santé mentale, mais peu ont accès à un diagnostic ou à du soutien adapté.**

Enjeux spécifiques

- ✓ Pression scolaire et crainte de l'échec
- ✓ Influence des réseaux sociaux et comparaison constante
- ✓ Accès limité aux services en santé mentale adaptés aux jeunes
- ✓ Manque de soutien familial ou stigmatisation des émotions

Ressources et soutien



Scannez moi !

Jeunesse, J'écoute

- Service 24/7 en français - Texto, clavardage ou téléphone
- 1-800-668-6868



Scannez moi !

Bridge the gApp Youth (en anglais)

- Ressources adaptées aux jeunes, outils interactifs



Scannez moi !

Pour du soutien scolaire - Le Conseil scolaire francophone provincial (CSFP) offre :

- Soutien psychologique
- Accompagnement académique
- Services d'orientation

Personnes LGBTQIA+

EN BREF

Les personnes LGBTQIA+ font face à un taux plus élevé de troubles anxieux et dépressifs, en raison de **la discrimination, du rejet familial et du manque de services inclusifs**. Un environnement sécurisant et du soutien adapté peuvent faire une grande différence.

Enjeux spécifiques

- ✓ Risque de rejet familial et isolement social
- ✓ Accès limité aux soins de santé mentale inclusifs
- ✓ Discriminations et peur d'être soi-même en public
- ✓ Difficultés d'accès aux soins adaptés (ex : thérapie hormonale, chirurgie, santé mentale spécifique).
- ✓ Vulnérabilité accrue aux pensées suicidaires

LGBTQIA+ signifie lesbienne, gai, bisexuel·le, trans, queer, intersexe et asexuel·le. Comme les identités évoluent et qu'il n'existe pas de sigle officiel, nous avons choisi cette version pour sa clarté et son accessibilité au moment de la rédaction (2025).

Ressources et soutien



Scannez moi !

[St. John's Pride](#) (en anglais)

- Activités communautaires
- Groupes de soutien
- Références vers des services alliés



Scannez moi !

[Quadrangle NL](#) (en anglais)

- Espace sécuritaire pour les jeunes 2SLGBTQIA+ de TNL
- Activités, soutien par les pairs et ressources en santé mentale
- Accompagnement pour favoriser l'inclusion et l'affirmation de soi



Scannez moi !

[Planned Parenthood NL](#) (en anglais)

- Soutien pour personnes trans et non-binaires
- Services de santé inclusifs
- Groupes de discussion



Scannez moi !

[Interligne](#)

- Service d'aide en français 24/7
- Clavardage, téléphone, texto



Scannez moi !

[Coalition des familles LGBT+](#)

- Ressources en français
- Soutien pour familles et jeunes



À TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

EN LIGNE

Femmes

EN BREF

Les femmes sont confrontées à des défis spécifiques en matière de santé mentale, notamment en raison des **inégalités de genre, de la charge mentale et des violences basées sur le genre**.

Enjeux spécifiques

- ✓ Charge mentale et surcharge émotionnelle lié à la gestion de la plupart des responsabilités familiales, en plus de la vie professionnelle
- ✓ Biais médicaux et minimisation des douleurs et symptômes
- ✓ Manque de recherche et d'accès aux soins adaptés aux réalités féminines
- ✓ Impact des violences sexistes et sexuelles sur la santé mentale
- ✓ Pression sociale autour des rôles familiaux et professionnels

Ressources et soutien



Scannez
moi !

[St. John's Status of Women Council](#) *(en anglais)*

- Services en santé mentale, groupes de parole, soutien en contexte de trauma ou de violence. Approche féministe, inclusive et trauma-informée.



Scannez
moi !

[Stella's Circle - Just Us Women's Centre](#) *(en anglais)*

- Soutien en santé mentale, dépendances et réinsertion destiné aux femmes et personnes de genre divers ayant eu des démêlés avec le système judiciaire.



Scannez
moi !

[YMCA of Newfoundland and Labrador](#) *(en anglais)*

- Programmes de soutien pour les femmes et les familles. Ateliers, ressources en santé mentale et accompagnement communautaire



Scannez
moi !

[Multicultural Women's Organization of NL \(MWONL\)](#) *(en anglais)*

- Services adaptés aux femmes immigrantes et racisées : counseling, soutien à l'intégration, santé mentale, prévention de la violence, leadership.



EN BREF

Personnes racisées

Les personnes racisées sont celles qui subissent du racisme en raison de leur couleur de peau, de leur origine ou de leur appartenance culturelle. Ce racisme peut être individuel, mais aussi systémique, c'est-à-dire intégré dans les lois, les institutions et les pratiques, ce qui peut limiter l'accès aux soins, à l'emploi et à d'autres ressources essentielles au bien-être.

Enjeux spécifiques

- ✓ Discrimination dans la vie quotidienne (travail, logement, études, soins) et le stress associé
- ✓ Manque de professionnel·les de santé mentale issu·es de communautés racisées
- ✓ Méfiance envers les institutions, liée à des expériences passées
- ✓ Isolement social, parfois accentué par la langue, la culture ou la religion
- ✓ Sentiment de devoir « cacher » une partie de soi pour être accepté·e

Ce qui peut aider

- Trouver un·e professionnel·le qui comprend ou est ouvert·e aux réalités culturelles
- Rejoindre des groupes communautaires, même en ligne, pour se sentir moins seul·e
- Parler à une personne de confiance qui partage des vécus similaires
- Prendre soin de sa santé mentale dans un cadre sécurisant (ex. activités culturelles, temps spirituel, nature, écriture...)
- Consommer des contenus créés par et pour des personnes racisées (podcasts, vidéos, comptes inspirants)

Ressources et soutien

À ce jour, il existe peu de services spécifiquement adaptés aux personnes racisées à TNL. Cependant, certaines lignes d'écoute ou services provinciaux peuvent offrir du soutien confidentiel :

- **811 Info-Santé**
- [Services de santé mentale et dépendances de TNL](#)



Scannez
moi !



Des services adaptés aux femmes racisées et immigrantes sont proposés par **MWONL** (voir section « [Femmes](#) »).

Des initiatives nationales commencent à voir le jour pour offrir des services plus inclusifs et culturellement sécuritaires. Nous espérons que de telles ressources seront bientôt disponibles partout au pays.

Personnes immigrantes

EN BREF

S'installer dans un nouveau pays représente un grand changement qui demande une adaptation importante. **L'isolement, la perte de repères culturels et les barrières linguistiques peuvent peser sur la santé mentale.**

Enjeux spécifiques

- ✓ Éloignement de la famille et des repères
- ✓ Difficulté à accéder à des soins en français
- ✓ Discrimination et adaptation à un nouveau système de valeurs
- ✓ Stress lié aux démarches administratives et à la précarité financière

Ressources utiles

**Scannez moi !**

[Compas - Service d'accueil et de soutien aux nouveaux arrivants francophones de TNL](#)

- Accompagnement des personnes nouvellement arrivées
- Activités sociales et connexion communautaire

**Scannez moi !**

[Newcomer Health Hub](#) (en anglais)

- Information sur la santé mentale adaptée aux immigrant·es



Des services adaptés aux femmes racisées et immigrantes sont proposés par **MWONL** (voir section « [Femmes](#) »).



Peuples autochtones

EN BREF

Les peuples autochtones (Premières Nations, Inuit et Métis) font face à des défis uniques en santé mentale, en raison des **impacts intergénérationnels du colonialisme, du racisme systémique et des inégalités d'accès aux soins**.

Enjeux spécifiques

- ✓ Traumatismes intergénérationnels liés aux pensionnats et aux politiques d'assimilation
- ✓ Accès limité aux soins de santé mentale culturellement adaptés
- ✓ Discrimination et racisme, notamment dans les services de santé
- ✓ Déplacement forcé et perte des liens avec le territoire

Ressources et soutien



Scannez moi !

[Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#)

- Ligne d'écoute confidentielle, gratuite et disponible 24/7. Offre un soutien culturellement sécurisant pour les Premières Nations et les Inuits, par téléphone ou clavardage.
- ☎ 1-855-242-3310



Scannez moi !

[First Light NL \(en anglais\)](#)

- Organisme autochtone situé à St. John's. Propose des services de santé mentale, du soutien communautaire, des cercles de guérison et des programmes culturels.



Scannez moi !

[Ligne d'urgence pour les survivant·es des pensionnats autochtones](#)

- Ligne d'écoute gratuite et confidentielle, disponible 24/7 pour toute personne touchée par les pensionnats autochtones (survivant·es, familles, proches).
- ☎ 1-866-925-4419



Scannez moi !

[Services provinciaux de santé mentale pour Autochtones](#)

- Le site du gouvernement de TNL propose une page répertoriant les lignes d'aide et navigateurs de soins, incluant des options pour les Premières Nations et Inuit.



Scannez moi !

[Première Nation Qalipu Mi'kmaq \(en anglais\)](#)

- Offre des services en santé, culture et bien-être à ses membres dans toute la province. Possibilité de soutien direct ou d'orientation vers des services adaptés.

Personnes âgées

EN BREF

Le vieillissement peut s'accompagner de défis en santé mentale liés à **l'isolement, la perte d'autonomie et les changements de rôle social.**

Enjeux spécifiques

- ✓ Sentiment de solitude et d'invisibilisation
- ✓ Perte d'autonomie et dépendance accrue
- ✓ Deuil et adaptation aux pertes successives
- ✓ Difficulté d'accès aux soins en santé mentale adaptés aux aîné·es
- ✓ Pression sociale autour des rôles familiaux et professionnels

Ce qui peut aider

- **Maintenir un réseau social actif** : Participer à des activités, clubs ou groupes communautaires.
- **S'investir dans de nouvelles activités** : Bénévolat, apprentissage, loisirs enrichissants.
- **Prendre soin de sa santé physique et mentale** : Exercice, alimentation équilibrée, suivi médical régulier.
- **Parler à un·e professionnel·e** en cas de détresse émotionnelle persistante.

Ressource utile



Scannez
moi !

[Réseau des aîné·es francophones de TNL](#) (de la FFTNL)

- Services, activités et ressources en français pour les personnes âgées à TNL.
- Objectif : encourager le vieillissement actif, briser l'isolement et favoriser le bien-être.



Personnes en situation d'itinérance

EN BREF

Les personnes en situation d'itinérance sont particulièrement vulnérables aux troubles de santé mentale en raison de **l'insécurité quotidienne, du manque de soins médicaux et de l'isolement social**.

Enjeux spécifiques

- ✓ Accès limité aux services de santé mentale et aux soins de base
- ✓ Stress chronique et exposition à la violence
- ✓ Stigmatisation et discriminations dans les systèmes de soins
- ✓ Dépendances et troubles psychologiques non traités

Ressources et soutien

**Scannez moi !**

[End Homelessness St. John's \(EHSJ\)](#) *(en anglais)*

- Organisation communautaire dédiée à l'élimination de l'itinérance à Saint-Jean. EHSJ offre des services comme le programme d'aiguillage assisté, aidant les individus à conserver leur logement et soutenant ceux qui se retrouvent sans domicile.

**Scannez moi !**

[NL Housing - Numéro d'urgence logement](#) *(en anglais)*

- Ligne téléphonique provinciale pour les personnes sans-abri ou en risque de le devenir. Permet d'obtenir de l'aide rapidement pour accéder à un refuge, un logement temporaire ou d'autres services d'urgence.
- ☎ 1-833-724-2444



Intervenant·es d'urgence

EN BREF

Les personnes en première ligne – comme celles qui travaillent dans les services de police, d'incendie, d'ambulance ou de soutien social – sont souvent exposées à des situations traumatisantes qui peuvent affecter leur santé mentale.

Le stress chronique et l'exposition répétée à des situations de crise augmentent le risque de troubles anxieux, dépressifs ou de stress post-traumatique (TSPT).

Enjeux spécifiques

- ✓ Risque élevé de trouble de stress post-traumatique (TSPT)
- ✓ Stigmatisation autour de la demande d'aide psychologique
- ✓ Pression professionnelle et charge émotionnelle importante
- ✓ Manque de ressources adaptées aux réalités du métier

Ressources et soutien



Scannez
moi !

[First Responders Warm Line](#) (en anglais)

- Ligne confidentielle et anonyme pour intervenant·e-s d'urgence. Offre un espace d'écoute par et pour des personnes ayant vécu des expériences similaires.
- ☎ 1-709-237-4180



Scannez
moi !

[Lifewise NL](#) (disponible en français)

- Programmes de soutien par les pairs, groupes de discussion et ressources en santé mentale pour les professionnel·les de première ligne.



Vétérans

EN BREF

Les vétérans peuvent vivre des **difficultés d'adaptation après le service militaire**, notamment en raison des traumatismes vécus en mission et des défis liés à la transition vers la vie civile.

Enjeux spécifiques

- ✓ Stress post-traumatique et souvenirs envahissants
- ✓ Isolement social après la fin du service
- ✓ Difficulté d'accès à des soins spécialisés pour vétérans
- ✓ Problèmes de logement et précarité financière

Ressources et soutien



Scannez
moi !

Anciens Combattants Canada – Services de santé mentale

- Offre des services de soutien en santé mentale, y compris le traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT), de la dépression et de l'anxiété, ainsi que des programmes de réadaptation et de soutien pour les vétérans et leurs familles.
- Service d'écoute téléphonique confidentiel disponible 24/7 pour les vétérans et leurs familles, offrant un soutien immédiat en cas de besoin.
 - ☎ 1-800-268-7708



Scannez
moi !

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC)

- Service confidentiel de relation d'aide à court terme, disponible pour les militaires et leur famille immédiate, visant à résoudre divers facteurs de stress personnels ou professionnels.



Scannez
moi !

eMentalHealth - section Vétérans

- Répertoire en ligne des services de santé mentale offerts à Terre-Neuve-et-Labrador et ailleurs au pays. Inclut des ressources pour les proches, les vétérans, les membres actifs, et des lignes d'aide.





Violence familiale et santé mentale

La **violence familiale** peut prendre plusieurs formes :

- **Violence physique** (coups, agressions).
- **Violence psychologique** (insultes, dévalorisation, humiliation).
- **Violence économique** (contrôle de l'argent, interdiction de travailler).
- **Violence sexuelle** (relations forcées, attouchements non consentis).
- **Négligence** (priver quelqu'un de soins ou d'un environnement sécurisant).

Impact sur la santé mentale

Vivre dans un contexte de violence **peut entraîner des symptômes graves**, comme :

- Anxiété chronique, crises de panique.
- Stress post-traumatique (TSPT).
- Dépression, isolement social.
- Troubles du sommeil, troubles alimentaires.
- Difficulté à établir des relations saines.

Où trouver de l'aide ?

Il existe des ressources spécialisées pour aider les personnes victimes de violence :

Ligne d'urgence en violence familiale – Terre-Neuve-et-Labrador

- Écoute, soutien et orientation 24 h sur 24, 7 jours sur 7.
- ☎ 1-888-709-7090



Scannez
moi !

Refuges et maisons d'hébergement pour femmes

- Trouvez rapidement un lieu sûr près de chez vous grâce à hebergementfemmes.ca, qui répertorie les maisons d'hébergement à travers le Canada.



Scannez
moi !

End Sexual Violence NL (en anglais)

- Ligne d'écoute confidentielle, accompagnement en personne, soutien juridique et médical.
- ☎ 1-800-726-2743 (24h/24, 7j/7)



Scannez
moi !

Répertoire Thrive des services à TNL (en anglais)

- Liste de services locaux en justice, violence sexuelle, thérapie et soutien communautaire.

PARTIE 4**Guide pratique
pour obtenir de
l'aide**

Reconnaître qu'on a besoin d'aide, c'est déjà une **grande étape de franchie**.
Mais une fois cette étape passée... **où aller ? Par où commencer ?**

Chercher du soutien peut être difficile. Les services peuvent sembler complexes, les listes d'attente longues, et les démarches intimidantes.

Cette section vise à clarifier les **options existantes** à Terre-Neuve-et-Labrador, pour aider à trouver les ressources les mieux adaptées à chaque situation.

Que le besoin soit immédiat, à plus long terme, ou simplement pour recevoir des conseils en attendant un rendez-vous, **il existe des solutions**.

CHAPITRE 1

En situation d'urgence



Danger immédiat

- **Appelez le 911** si :
 - Vous avez des pensées suicidaires avec intention d'agir
 - Vous craignez pour votre sécurité ou celle d'autrui
 - Vous vivez une crise psychotique
 - Vous êtes témoin d'une situation d'urgence



Besoin de parler immédiatement

- **988 - Ligne d'aide nationale bilingue (24/7)**
 - Appel ou texto gratuit pour toute personne en détresse ou en crise suicidaire



Situation préoccupante mais non urgente

- **811 Info-Santé**
 - Parlez à un·e infirmier·ère (service bilingue disponible)
 - Évaluation de votre situation
 - Conseils professionnels et orientation vers les services appropriés

Comment savoir si c'est une urgence ? Une situation est urgente si :

- ✓ Vous ne vous sentez pas en sécurité
- ✓ Vous avez des pensées suicidaires
- ✓ Vous perdez contact avec la réalité
- ✓ Vous ressentez une détresse intense qui vous empêche de fonctionner
- ✓ Vous craignez de faire du mal à vous-même ou aux autres



À retenir :

- N'attendez pas que la situation s'aggrave
- Ces services sont gratuits et confidentiels
- Vous pouvez demander des services en français
- Il n'y a pas de "mauvaise raison" pour chercher de l'aide

CHAPITRE 2

Le système de santé mentale à TNL : où aller ?

À Terre-Neuve-et-Labrador, plusieurs options existent selon vos besoins. La clé est de comprendre comment ces différents services fonctionnent pour mieux les utiliser.

Services de santé principaux :



Scannez moi !

1. [NL Health Services](#) (Santé TNL)

- Organisation gouvernementale qui gère l'ensemble des services de santé publics
- Offre des soins en santé mentale via :
 - Cliniques externes de psychiatrie (sur référence)
 - Services de thérapie
 - Programmes spécialisés (dépendances, troubles alimentaires, etc.)
- Pour y accéder : demandez une référence à votre médecin de famille
- 💡 *Des services d'interprétation en français sont disponibles sur demande*



Scannez moi !

2. [Doorways](#) (Programme public de cliniques sans rendez-vous)

- Service GRATUIT de thérapie sans rendez-vous
- Plus de 50 emplacements dans la province
- Pas besoin de référence médicale
- Services offerts :
 - Séance unique de thérapie
 - Évaluation des besoins
 - Outils pratiques pour gérer l'anxiété, le stress, la dépression
 - Orientation vers d'autres services si nécessaire
- 💡 *Possibilité de demander un service d'interprétation en français*

Pour trouver la clinique la plus proche, [cliquez ici](#) ou scannez le Code QR

Options communautaires francophones :



Scannez moi !

- [Réseau Santé en français TNL](#)
 - Premier contact pour services en français
 - Offre des ressources pratiques, comme le Répertoire des professionnels francophones



Scannez moi !

- [Lifewise](#) (disponible en français)
 - Soutien par des pairs certifiés
 - Ligne d'écoute : 1-833-753-5460 (7j/7)
 - Groupes de soutien disponibles

Services complémentaires :



Scannez
moi !

211 Terre-Neuve-et-Labrador

- Répertoire des services communautaires, sociaux et gouvernementaux disponibles
- Accessible en ligne et par téléphone
- Des conseiller·ères peuvent vous aider à trouver l'aide la plus appropriée à votre besoin
- Service disponible en plusieurs langues, incluant le français
- Gratuit et confidentiel



Scannez
moi !

Pharmacies

- Consultations pour problèmes mineurs
 - Renouvellement de prescriptions
 - Gestion des médicaments
 - Conseils sur la santé mentale
- 💡 *Certaines pharmacies offrent des services en français - n'hésitez pas à demander*



Scannez
moi !

TAO (Thérapie Assistée par Ordinateur)

- Programme de thérapie en ligne GRATUIT en français
- Modules d'auto-soins pour l'anxiété, la dépression, et d'autres enjeux de santé mentale
- Accompagnement possible par un professionnel

811 Santé :

- Permet de parler à un·e infirmier·ère pour obtenir des conseils de santé.
- Oriente vers les services disponibles en fonction de votre situation.
- Gratuit, confidentiel et disponible en tout temps.
- Service en français disponible (infirmière bilingue et/ou service d'interprétation)



Scannez
moi !

Bridge the gApp (en anglais):

- Plateforme interactive qui centralise **toutes les ressources en santé mentale disponibles dans la province.**
- Contient des outils d'auto-gestion, des références vers des cliniques et des informations pratiques pour obtenir du soutien.
- Disponible pour les jeunes et les adultes.

Conseils pratiques pour naviguer le système :

- ✓ Gardez une copie de vos documents médicaux importants
- ✓ Notez vos symptômes et questions avant les rendez-vous
- ✓ Demandez systématiquement si des services en français sont disponibles



Connaissez-vous le Tribunal de la santé mentale ?

Le **Tribunal de la santé mentale de Terre-Neuve-et-Labrador** est une **alternative au système judiciaire classique** pour les personnes vivant avec des troubles de santé mentale. Plutôt que d'imposer des sanctions pénales, **ce tribunal vise à offrir du soutien et des solutions adaptées aux besoins des individus.**

Son rôle est d'évaluer si une personne ayant des démêlés avec la justice pourrait bénéficier d'un traitement et d'un suivi en santé mentale, en collaboration avec des professionnel·les de la santé et du droit. Ce tribunal fonctionne dans une **approche de justice thérapeutique**, mettant l'accent sur la réhabilitation et l'accompagnement plutôt que sur la punition.

Comment ça fonctionne ?

- Évalue si une personne pourrait bénéficier d'un traitement plutôt que d'une sanction pénale
- Travaille en collaboration avec des professionnelles de la santé
- Met l'accent sur la réhabilitation et le soutien

Pour plus d'information



Scannez
moi !

- Plus d'informations sur ce programme sur [le site de la Cour provinciale de TNL](#)
- Services d'interprétation disponibles

CHAPITRE 3

Que faire en attendant un rendez-vous ?

Obtenir un rendez-vous ou débiter un suivi peut parfois prendre du temps. Voici des options pour vous soutenir en attendant :

Options immédiates gratuites :



Scannez moi !

- [TAO](#) (Thérapie Assistée par Ordinateur)
 - Modules en français pour gérer anxiété, dépression, stress
 - Accessible depuis chez vous, à votre rythme
 - Outils concrets et exercices pratiques



Scannez moi !

- **Groupes de soutien**
 - [Lifewise](#) : groupes de soutien par les pairs
 - Groupes de soutien en ligne (ex: de nombreux groupes de soutien existent sur Facebook par exemple)
 - Groupes d'entraide spécifiques (ex: AA, Al-Anon)



Scannez moi !

- **Ressources d'auto-soins**
 - Applications de méditation/pleine conscience
 - Outils de gestion du stress en ligne
 - Exercices de respiration et relaxation
 - Section "Boîte à outils" dédiée à ce sujet sur [Bridge the gApp](#) (partiellement en français)

Options communautaires :

- Activités sociales via les associations francophones locales
- Programmes de bien-être (yoga, art-thérapie, etc.)
- Services de soutien téléphonique

Conseils pratiques :

- Tenir un journal de vos symptômes et émotions
- Maintenir une routine saine (sommeil, alimentation, exercice)
- Rester connecté·e avec vos proches
- Identifier des personnes de confiance à qui parler
- Préparer vos questions pour votre futur rendez-vous



Important : Si vos symptômes s'aggravent pendant l'attente, n'hésitez pas à :

- Contacter la ligne **Info-Santé au 811**
- Consulter une [clinique Doorways](#)
- Informer le service où vous êtes sur liste d'attente de l'évolution de votre situation

CHAPITRE 4

Soutien pour les proches : comment aider et où trouver de l'aide ?

Lorsqu'un·e proche traverse des difficultés en santé mentale, on peut se sentir impuissant·e, inquiet·e ou dépassé·e. Voici quelques repères simples pour soutenir une personne dans cette situation – **tout en prenant soin de soi aussi**.

Que faire (et ne pas faire) quand un·e proche vit des enjeux de santé mentale ?

 À faire	 À éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Écouter sans interrompre ni juger. • Poser des questions ouvertes pour comprendre ce que la personne ressent. • Lui rappeler qu'il ou elle n'est pas seul·e et qu'il existe des solutions. • L'encourager à consulter un·e professionnel·le de santé mentale. • Offrir un soutien pratique, notamment dans les tâches quotidiennes par exemple, tout en respectant son autonomie. • Prendre soin de soi et chercher du soutien si nécessaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Minimiser ses émotions en disant « ça va passer » ou « d'autres ont pire ». • Donner des conseils non sollicités ou imposer des solutions. • Faire pression pour qu'elle se sente mieux immédiatement, car le rétablissement est un processus qui demande du temps. • Se culpabiliser si la personne ne va pas mieux tout de suite.

Et pour les proches ? Du soutien existe aussi.

Même si on ne vit pas soi-même un trouble de santé mentale, soutenir un·e proche dans cette situation **peut être lourd et difficile à gérer**. C'est normal de se sentir dépassé·e parfois. C'est important de savoir reconnaître ses limites, et de demander de l'aide lorsque c'est nécessaire. Des ressources existent pour les proches aidant·es : familles, ami·es, conjoint·es...



Scannez moi !

- [Lifewise](#) (disponible en français)
 - Soutien par les pairs pour familles et proches
 - Ligne de soutien : 1-833-753-5460 (24/7)
 - Groupes de soutien pour proches aidants
- [Al-Anon](#), [SashBear](#) et autres groupes
 - Pour les proches de personnes vivant avec des dépendances
 - Rencontres en ligne et en personne



Aider un·e proche ne veut pas dire tout porter seul·e. Prendre soin de soi est essentiel pour pouvoir soutenir les autres.

Conclusion

Vous n'êtes pas seul·e

Prendre soin de sa santé mentale est un chemin personnel, mais personne ne devrait le faire seul·e.

Ce guide a été conçu pour mieux comprendre les enjeux en santé mentale, découvrir les ressources disponibles à Terre-Neuve-et-Labrador pour la communauté francophone et trouver un soutien adapté à sa réalité.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de demander de l'aide.

Que ce soit auprès d'un·e professionnel·le, d'un organisme communautaire ou d'un·e proche, **faire le premier pas est toujours un acte de courage.**

Votre santé mentale est précieuse. Prenez soin de vous, et rappelez-vous qu'il existe toujours des ressources et des personnes prêtes à vous écouter.



BESOIN D'AIDE IMMÉDIATEMENT ?

Si vous traversez une crise ou si vous vous inquiétez pour la sécurité d'un·e proche, de l'aide est disponible **24/24h, 7/7j** :



- **Appelez le 911** : En cas d'urgence ou de danger immédiat.
- **988 : Ligne d'aide bilingue en cas de crise suicidaire**
- **811 Info-Santé** : Pour parler à un·e infirmier·ère et être orientée vers les services de santé mentale.



- **Rendez-vous au service des urgences de l'hôpital le plus proche.**



- **Bridge the gApp** : Trouvez des ressources adaptées à votre besoin :
 - www.bridgethegapp.ca

Encore des questions ?

Pour aller plus loin

Une version complète du guide, incluant des **annexes complémentaires** (index des ressources et les sources), est disponible en ligne sur le Portail des francophones de TNL :



francotnl.ca/SanteMentale

Remerciements



Ce guide est une initiative du **Réseau Santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador**. Ce réseau fait partie de la **Fédération des francophones de Terre-Neuve-et-Labrador**.

Il a été rendu possible grâce au soutien financier de **Santé Canada**, par l'entremise de la **Société Santé en français (SSF)**.



Canada

Crédits

Conception, rédaction, recherche et mise en page : Johanna Venturini

Coordination : Roxanne Leduc

Date de publication (2^{de} édition) : mars 2025

Ce guide reflète les constats, opinions et recommandations des autrices, basés sur leurs recherches. Il ne représente pas nécessairement les positions officielles du gouvernement.



Comment nous joindre ?

Site web : fftnl.ca/sante

Courriel : sante@fftnl.ca

Retrouvez nous également sur
les réseaux sociaux @SanteTNL

