

# Programme communautaire de santé mentale

## Guide d'**Accès** et en cas de **Crise**



Ensemble vers un avenir plus sain.



[www.southernhealth.ca](http://www.southernhealth.ca)  
[www.edenhealthcare.ca](http://www.edenhealthcare.ca)

“Un canadien sur cinq (6 millions) souffre d'une maladie mentale au cours de sa vie.” Santé Canada

### Qu'est-ce que la **santé mentale**?

- ▣ le sentiment d'être bien dans sa peau;
- ▣ la capacité de faire face aux événements de la vie quotidienne;
- ▣ le fait d'avoir des relations saines avec les autres;
- ▣ le fait de profiter de la vie;
- ▣ la capacité de prendre ses responsabilités face à ses sentiments et à ses actions;
- ▣ la capacité de «retomber sur ses pieds» ou de se remettre de situations difficiles.

Une bonne santé mentale, c'est-à-dire se sentir bien, pouvoir bien fonctionner et avoir du ressort face aux tensions normales de la vie, améliore la qualité de la vie et fait partie de la santé et du bien-être en général, même quand il y a des limites imposées par les troubles mentaux et la maladie mentale.

### Qu'est-ce que la **maladie mentale**?

- ▣ est un trouble de cerveau qui affecte la capacité de penser, de se situer par rapport aux autres et de faire face aux demandes de la vie;
- ▣ peut avoir de nombreuses causes possibles, qui ne sont pas bien comprises;
- ▣ peut survenir à tout âge.

### **Services communautaires de santé mentale**

Des services d'évaluation, de counseling, d'éducation et d'aiguillage sont offerts à l'intention des adultes, des aînés, des enfants, des adolescents, lorsque la maladie mentale est un trouble qui perturbe la vie sociale, le travail, l'école ou la famille. Des consultations avec des psychiatres et des psychologues sont offerts dans la région au besoin, suite à une évaluation. Les services sont fournis dans divers milieux communautaires de la région. Les services de spécialistes ne pourraient être disponibles que dans certains endroits.

### **Avez-vous un problème de santé mentale?**

**Communiquez avec un travailleur de Centre d'ACCÈS au numéro :**

**888-310-4593**

*Si vous souhaitez parler avec quelqu'un immédiatement, adressez-vous aux Services d'intervention indiqués ►*

## **SERVICES D'URGENCE** communautaires de santé mentale

Notre service professionnel offre une vaste gamme de services d'intervention volontaire et confidentielle en situation de crise.

Une crise peut comporter des sentiments de :

**peur**      **dépression**      **colère**  
**incertitude**      **idées suicidaires**      **perte de contrôle**

Nous vous aiderons à surmonter la crise actuelle, et à trouver des façons pour créer de nouveaux mécanismes d'adaptation pour l'avenir.

Services communautaires  
de santé mentale

**SERVICES d'INTERVENTION  
en CAS de CRISE**

**888-617-7715**

T 204-326-9276 (Steinbach)

T 204-857-6369 (Portage la Prairie)

T 204-325-9700 (Winkler)

*ou joignez votre service d'urgence  
communautaire pour une  
assistance immédiate*



## LIGNES D'URGENCES DE LA PROVINCE

### **Manitoba Suicide Line**

*(Ligne manitobaine de  
prévention du suicide)*

**877-435-7170**

### **Sexual Assault Crisis Line**

*(Ligne d'écoute  
téléphonique pour les  
victimes d'agression  
sexuelle)*

**888-292-7565**

### **Klinic Crisis Line**

*(Ligne d'écoute  
téléphonique du Klinic)*

**888-322-3019**

### **Manitoba Farm, Rural & Northern Support Services**

*(Services de soutien en  
milieu rural, agricole et du  
nord - Manitoba)*

**866-367-3276** ou  
**www.supportline.ca**



### **Jeunesse, J'écoute**

**800-668-6868**

ou text **CONNECT** au  
**686868**

**La présente publication peut être obtenue dans  
d'autres formats, sur demande.**

[www.southernhealth.ca](http://www.southernhealth.ca)  
[www.edenhealthcare.ca](http://www.edenhealthcare.ca)