

Où obtenir un soutien adéquat en matière de santé mentale :

Vos options en matière de soins

Qu'est-ce que le système de soins?

Le système de soins est constitué par l'ensemble des organismes, services et personnes qui peuvent vous apporter, à vous ou à un proche, un soutien ou un traitement en matière de santé mentale et aussi de dépendances.'

À qui puis-je m'adresser pour obtenir de l'aide?¹

Médecin généraliste – Il est important de commencer par consulter un généraliste, car il peut vous orienter vers des services spécialisés.

Psychiatre – Les psychiatres sont des médecins autorisés à poser un diagnostic et à prescrire des médicaments; leurs services sont couverts par le Régime d'assurance-santé de l'Ontario (OHIP). Pour obtenir un rendez-vous avec un psychiatre, vous devez passer par votre médecin.

Psychologue – Les psychologues peuvent diagnostiquer une maladie mentale et offrir des séances de thérapie par la parole, mais ils ne sont pas autorisés à prescrire des médicaments.

Travailleur social autorisé ou conseiller – Ces professionnels peuvent offrir une thérapie, enseigner des compétences et indiquer des ressources, mais ils ne sont pas autorisés à poser un diagnostic ou à prescrire des médicaments.

En cas d'urgence – Rendez vous aux urgences de l'hôpital, composez le 911 ou appelez un service d'écoute téléphonique pour les personnes en de détresse.



Quels sont mes droits?²

En tant que patient(e), vos droits sont les suivants :

- exiger que les informations figurant dans votre dossier médical demeurent confidentielles
- faire respecter votre vie privée
- avoir accès aux soins
- porter plainte, si besoin est

Où puis-je trouver de l'aide?



Il existe, en matière de santé mentale et de dépendance, des ressources et des services de soutien à proximité de chez vous. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec l'un des organismes suivants :

ConnexOntario

<http://www.connexontario.ca/fr>

Tél. : 1 866 531-2600

Accès 24 heures sur 24, sept jours sur sept dans tout l'Ontario, à des services de renseignements confidentiels et gratuits sur la santé mentale, la lutte contre les dépendances et le traitement du jeu problématique.

Association canadienne pour la santé mentale

<https://cmha.ca/fr>

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

<https://ccsmh.ca/?lang=fr> Tél. : 905-415-3917

Centre de toxicomanie et de santé mentale

<http://www.camh.ca/fr> Tél. : 1 800 463-2338

Information sur les services sociaux communautaires

<http://www.211ontario.ca/fr/> Composez le 211.

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada

<http://troubleshumeur.ca/>

Tél. : 1 888 486-8236

Centres de vie active pour personnes âgées

<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous>

Tél. : 1 888 910-1999

Références

1. WILSON, Stephanie. « The right path for you », *Visions*, n° 10 (1), 2014, p. 8-11. Accessible en ligne : <http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you>, consulté le 7 février 2020.
2. Community Resource Connections of Toronto. *Navigating mental health services in Toronto: A Guide For Newcomer Communities*, 2016. Accessible en ligne : https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf, consulté le 7 février 2020.

Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.