

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Si vous êtes touché par un trouble concomitant de santé mentale et de problèmes de consommation, il est important de demander de l'aide. Certaines personnes peuvent craindre de subir des conséquences négatives si elles parlent de leur consommation de drogues illicites. Or, dans la plupart des cas, tout ce que vous dites à un professionnel de la santé demeure confidentiel. La consommation de drogues illicites ne devrait pas vous empêcher de recevoir de l'aide.

L'objectif du traitement des problèmes de consommation de substances ne vise pas de cesser complètement cette consommation.

Le fait que les réseaux de soins et de services en santé mentale et celui des dépendances soient souvent distincts et indépendants l'un de l'autre au Canada pose un réel défi. Cela signifie que certaines personnes reçoivent des soins et des services pour chacun de leurs problèmes séparément, ou encore qu'elles ne peuvent pas avoir accès à des soins ou services pour l'un de ces problèmes en raison de la présence de l'autre. Heureusement, de plus en plus de professionnels de la santé et des services sociaux proposent des plans de traitement mieux intégrés pour les personnes souffrant de problèmes concomitants.

Il est important de noter qu'il se peut que l'objectif du traitement des problèmes de consommation de substances ne vise pas de cesser complètement cette consommation. En effet, un objectif plus réaliste peut constituer, pour certaines personnes, de viser une consommation moins dangereuse des substances (ce qui s'appelle la réduction des méfaits).

Voici certaines options de traitement en cas de problèmes concomitants :

Psychothérapie—La psychothérapie (ou le counseling) est une approche courante utilisée pour traiter les maladies mentales et les problèmes de consommation. Il existe de nombreux types de psychothérapies, selon les problèmes que l'on souhaite traiter et les objectifs visés. De nombreuses approches thérapeutiques et de counseling misent sur l'acquisition de compétences permettant de faire face à des problèmes ou difficultés de façon plus saine.

Médication—On peut avoir recours à la médication afin de traiter des maladies mentales et aussi pour traiter certains problèmes de consommation. Le type de médicament choisi dépend de la maladie en cause ou de ses symptômes. Certains médicaments interagissent avec l'alcool et d'autres drogues; il vaut donc mieux d'en parler avec son médecin ou son pharmacien en cas de doute.

Services psychosociaux—Les personnes souffrant de troubles concomitants sont susceptibles d'avoir plus de difficultés à trouver un domicile adéquat, à gagner un revenu suffisant pour bien vivre et à avoir accès à différents moyens qui permettent de vivre dignement. Le soutien supplémentaire offert par les organismes et les services sociaux peut aider ces personnes à mieux réussir leur traitement, à atteindre leurs buts personnels et à développer un bon réseau de soutien.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

De nombreuses personnes commencent par parler avec un médecin ou un autre prestataire de soins de santé. Ces professionnels peuvent vous aider à trouver des services plus spécialisés, au besoin.

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale ainsi qu'à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à www.acsm.ca.



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



© 2017 56354-05/17

TROUBLES CONCOMITANTS DE SANTÉ MENTALE ET DE CONSOMMATION DE SUBSTANCES



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE?

Les troubles concomitants de santé mentale et de consommation de substances signifient qu'une personne qui souffre d'une maladie mentale consomme de manière nuisible des substances, comme de l'alcool ou d'autres drogues.

La consommation de substances constitue un problème pour une personne lorsqu'elle a des répercussions négatives sur sa vie ou celle des autres. La dépendance (avoir besoin de consommer de l'alcool ou d'autres drogues pour soulager un manque) est un type de problème de consommation. Ainsi, même si vous ne présentez pas de signes de dépendance, le seul fait de consommer de l'alcool ou d'autres drogues pourrait nuire à vos relations, à vos finances ou à votre santé. Il est donc utile de considérer la consommation d'alcool et d'autres drogues comme un spectre, où une consommation bénéfique est située à l'une des extrémités et une consommation nuisible à l'autre. Il y a ainsi différents types de consommation.

Même si cette brochure porte sur les dangers liés à la consommation des substances, cette dernière n'est pas toujours néfaste. Pour en savoir plus sur l'éventail des types de consommation, consultez notre brochure intitulée Comprendre la consommation de substances.

QUELLE EST LA RELATION ENTRE LES DEUX?

D'une part, les personnes souffrant d'une maladie mentale sont plus susceptibles d'avoir également un problème de consommation que d'autres. D'autre part, les personnes qui ont des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues sont plus enclines à souffrir de maladie mentale. Jusqu'à quel point ce lien est-il étroit? Une étude importante, au cours de laquelle on a observé des personnes tout au long de leur vie, conclut qu'environ la moitié de celles qui ont l'un de ces problèmes ont également l'autre.

Les problèmes concomitants interagissent de trois façons principales :



Les maladies mentales peuvent aggraver les problèmes de consommation

Il arrive que certaines personnes souffrant d'une maladie mentale consomment des substances, comme de l'alcool et d'autres drogues, de façon dangereuse. Selon une théorie, l'alcool et d'autres drogues aideraient les gens à composer avec les différents symptômes de leur maladie mentale. Aussi, il y a des situations où les personnes souffrant de troubles mentaux adoptent des comportements qui les mettent plus à risque de développer des problèmes de consommation de substances. Par exemple, des personnes qui souffrent de troubles anxieux et qui prennent un anxiolytique de courte durée en ne respectant pas la posologie seront plus à risque de développer une dépendance aux substances. Dans d'autres cas, certaines personnes consomment des substances dans le but de les aider à gérer les effets secondaires d'une médication psychiatrique. Des chercheurs croient d'ailleurs qu'il peut s'agir de l'une des raisons expliquant le taux élevé de tabagisme chez les personnes souffrant de schizophrénie, par exemple.

Les problèmes de consommation peuvent accentuer les maladies mentales

L'alcool et d'autres drogues peuvent accroître les symptômes de certaines maladies mentales, comme les troubles psychotiques. Les troubles psychotiques peuvent prendre diverses formes et sont caractérisés par différents symptômes tels que les hallucinations (perception d'un objet qui n'est pas réel) et les délires (idées ou convictions fausses ou irrationnelles). La schizophrénie fait partie des troubles psychotiques, et la psychose est fréquente chez les personnes qui en souffrent. Toutefois, la psychose peut survenir lorsqu'il y a d'autres problèmes de santé. Plusieurs drogues

peuvent causer des symptômes de psychose de courte durée et même mener à des symptômes qui perdurent chez certaines personnes. De plus, pour celles qui sont déjà aux prises avec des troubles psychotiques, le fait de consommer de l'alcool et d'autres drogues peut aggraver leurs symptômes et les rendre plus difficiles à traiter.

Les mêmes facteurs peuvent à la fois augmenter le risque de maladies mentales et de problèmes de consommation

Des facteurs biologiques ou génétiques font en sorte que certaines personnes sont plus susceptibles d'avoir une maladie mentale et un problème de consommation.

Des facteurs externes peuvent également avoir une incidence sur la santé mentale et la consommation de substances. Cela peut être le fait d'avoir vécu un traumatisme, ou de la douleur, le fait de vivre dans un logement médiocre, d'avoir un faible revenu, de souffrir de solitude, d'être victime de discrimination, de ne pas avoir accès aux services dont on a besoin ou d'être exposé à la consommation de substances. Il peut aussi s'agir d'autres facteurs qui touchent des groupes de personnes ou même toute la communauté et qui ont un impact sur la santé et le bien-être de chacun. Tous ces facteurs peuvent augmenter le risque de maladies mentales et de problèmes de consommation.

Bien que les problèmes concomitants interagissent principalement de ces trois façons, il est important de garder à l'esprit que chaque maladie mentale est différente et qu'elle n'affecte pas deux personnes de la même manière. Il en est de même avec les effets de l'alcool et des autres drogues. Chaque personne vivra donc des expériences uniques.