

## RÉALITÉ

Chaque année, 1 personne sur 5 au Canada vit avec un problème de santé mentale, certains sont même plus courants que bien des problèmes de santé physique. Malheureusement le manque d'informations, de connaissances ou de compréhension sur la santé mentale amène des craintes, des préjugés et entrave la demande d'aide.

## MYTHE

*Les problèmes de santé mentale sont rares comparé à la santé physique.*

### CAS D'URGENCE

Appelez 911 ou présentez-vous à l'hôpital le plus proche

Appelez 988 (ligne d'assistance téléphonique en cas de suicide)

Appelez 1-888-429-8167 (ligne d'urgence en santé mentale et dépendances)

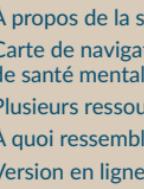
Appelez 1-855-922-1122 (ligne d'accueil santé mentale)  
Horaire : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 ou le 811

### NON URGENT

Parlez avec votre conseiller.ère de l'établissement

Consultez votre médecin, ou une clinique sans rendez-vous (walk-in clinic)

Utilisez Virtual Care Nova Scotia



- ◀ • À propos de la santé mentale
- ◀ • Carte de navigation pour vous informer en cas de troubles de santé mentale
- ◀ • Plusieurs ressources existent sur le site Santé Nouvelle-Écosse
- ◀ • À quoi ressemble un premier rendez-vous en santé mentale
- ◀ • Version en ligne de ce guide



# SANTÉ MENTALE

## Ressources et réalités pour nouveaux·illes arrivant·e·s

### Qu'entendons-nous par SANTÉ MENTALE?

Selon le gouvernement du Canada, la santé mentale est l'état de votre bien-être psychologique et émotionnel. C'est une ressource indispensable pour mener une vie saine et un élément essentiel de l'état de santé général. La santé mentale n'est pas synonyme de maladie mentale. Toutefois, une santé mentale affaiblie peut entraîner une maladie mentale ou physique.<sup>1</sup>

### SIGNES que vous avez peut-être besoin d'un soutien au niveau de la santé mentale

- Vous êtes souvent triste, fâché.e ou anxieu.se
- Vous n'avez plus envie de faire ce que vous aimez
- Vous vous isolez de votre famille et vos ami.e.s
- Vous avez des pensées ou des images qui reviennent tout le temps
- Vous dormez peu, ou beaucoup
- Vous buvez plus d'alcool ou vous consommez plus de drogues
- Vous avez du mal à vous concentrer
- Vous constatez un manque d'intérêt pour le travail, les études, ou l'hygiène personnelle ou un changement d'appétit

<sup>1</sup> À propos de la santé mentale

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale.html>

**MYTHE**  
*Il est mal-vu au Canada de parler de santé mentale.*

**RÉALITÉ**

Des efforts considérables ont été déployés ces dernières années pour sensibiliser à la santé mentale et encourager les gens à demander le soutien dont ils ont besoin. N'hésitez pas à vous tourner vers une personne de confiance, comme votre professionnel.le de la santé ou votre conseiller.ère de l'établissement.

**MYTHE**  
*Vous devriez quitter le Canada si vous êtes diagnostiqu.e avec un problème de santé mentale.*

**RÉALITÉ**

En réalité, les professionnel.le.s de la santé que vous consultez sont tenus à la discréction. Vous pouvez donc les consulter en toute confidentialité sans craindre de perdre votre statut au Canada.

**MYTHE**  
*Avoir un problème de santé mentale, c'est être fou, ou faible.*

**RÉALITÉ**

Les problèmes de santé mentale peuvent toucher tout le monde. Plusieurs causes peuvent favoriser l'apparition d'un trouble mental : Déménager dans un autre pays, difficulté financière, avoir été témoin ou vécu un événement grave, l'isolement, ou encore, la génétique et la consommation excessive d'alcool ou de drogue. Prendre action pour se sentir mieux est un acte très courageux.

**MYTHE**  
*Votre santé mentale n'affecte pas votre intégration.*

**RÉALITÉ**

La santé mentale est un facteur important à l'intégration dans une nouvelle société. Il ne faut pas la négliger car le stress et la pression, durant les premiers mois d'établissement (logement, emploi, éducation...etc.) peuvent impacter les capacités d'intégration au sein des communautés.