



1

SANTÉ MENTALE VS TOXICOMANIE... DANS LA RUE

La toxicomanie et les problèmes de santé mentale sont deux choses bien différentes que l'on associe trop souvent ensemble. Bien que plusieurs liens les unissent et puissent les faire augmenter l'un et l'autre exemple : une lourde blessure du passé, une agression, une arrestation, l'exclusion, l'abandon et autres. Il ne faut pas oublier que lorsqu'on parle de santé mentale et/ou de toxicomanie, on parle avant tout de SANTÉ. En plus, depuis la désinstitutionnalisation, la rue est devenue aussi le refuge des gens atteints de lourds problèmes de santé mentale et dans ce cas, la rue ce n'est plus un choix.



Je ne veux pas dire que toutes les personnes qui consomment des drogues par dépendance ont des troubles de santé mentale ou le contraire, ou que tous les gens de la rue sont toxicos ou ont des troubles mentaux, non! J'essaie surtout de vous inviter à les différencier et à vous introspecter. Il n'y a pas de honte aujourd'hui de dire que l'on est bipolaire ou dépressif. Quand on sait que plus de la moitié des Québécois vivront des moments difficiles psychologiquement. Par contre, si on souffre de schizophrénie, de troubles de la personnalité, de psychose maniaco-dépressive, l'impact des mots nous fait peur. C'est alors plus difficile de dire qu'on a des problèmes de santé mentale, encore plus de demander de l'aide. Pourtant, de 1 à 3 % de la population est touchée par ces graves et persistants troubles et moins de 50 % d'entre eux iront consulter. C'est bien peu. Les gens ne consultent pas car souvent ils pensent qu'ils vont guérir eux-mêmes, que ça va passer avec le temps ou ne reconnaissent tout simplement pas leur état. De plus, les personnes atteintes sont souvent victimes de stigmatisation et de discrimination. Alors quand on parle d'une personne dans la rue vivant avec une maladie mentale, à mon avis le rejet est plus grand.

En effet, plus de 1 canadien sur 10 de plus de 15 ans souffre d'un trouble de santé mentale ou d'une forte dépendance aux drogues et/ou à l'alcool. Au Québec, c'est 1 sur 5! Quand tu es malade, tu as besoin de soins. Les maladies mentales entraînent souvent une difficulté à s'occuper de soi-même.

Si t'as un appart, c'est bien, mais si tu as de la misère à vivre et à être autonome tu peux facilement glisser jusqu'à la rue, si tu n'y étais pas déjà. Beaucoup de gens sont seuls dans la vie et n'ont personne qui pourrait les aider. À la longue, les troubles grandissent et l'autonomie s'efface tranquillement. Une personne qui se sent vraiment trop délaissée et qui ne voit plus d'espoir nulle part peut facilement entrer dans le cercle vicieux de

la dépendance aux drogues. Un paradis artificiel comme on dit qui nous fait oublier que tout le monde nous hait, qu'on hait tout le monde et que le monde n'est pas fait pour nous.

Replacer ces pensées s'avère un défi qui nous demande plus que juste un soutien, mais aussi un travail honnête intérieur de confrontation et d'acceptation. On ne doit pas avoir honte d'être malade que ce soit physiquement ou mentalement, il faut avoir le courage d'aller consulter. En fait, consulter c'est prendre du pouvoir sur soi-même, se donner droit à l'erreur et l'opportunité de trouver des outils pour réellement nous aider. Ne soyez pas trop sévère avec vous-mêmes.

Voici des ressources qui pourraient vous être utiles :

- Diogène un organisme qui offre des suivis, de la relation d'aide, de l'accompagnement selon les besoins, qui s'adresse particulièrement aux personnes marginales et itinérantes aux prises avec des problèmes de santé mentale et/ou de toxicomanie. (514) 874-1214 / diogene@bellnet.ca
- Action Autonomie qui se spécialise dans la défense de droits. (514) 525-5060
- Y'a aussi tous les centres de crises qui sont aussi là pour ça.
- Sur ce site vous trouverez toutes sortes de ressources pouvant vous aider, lignes d'écoutes, centres de crises. <http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/>

SOURCES :

STATISTIQUE CANADA
WWW.STAT.GOUV.QC.CA/PUBLICATIONS/SANTE/PDF2009/TROUBLES_MENTAUX.PDF
CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE
WWW.CAMH.NET/FR/NEWS_EVENTS/KEY_CAMH_FACTS_FOR_MEDIA/ADDICTIONMENTALHEALTHSTATISTICS_FR.HTML