



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Source: www.ontario.cmha.ca

Un vétéran militaire a un message pour les personnes en détresse : "Ne jamais, jamais, jamais abandonner".

Après avoir été libéré pour raisons médicales de l'armée canadienne en 1982, Steve Forrest a été aux prises avec des problèmes de santé mentale pendant des années. Il a travaillé dur pour retrouver son équilibre et a finalement réussi. Aujourd'hui, il milite pour l'amélioration des soins aux anciens combattants et affirme que son expérience est la preuve que les anciens combattants peuvent surmonter leurs problèmes de santé mentale et mener une vie heureuse.

"J'ai rencontré des personnes qui sont tristes de la vie et qui ont l'impression que [leur douleur] ne s'arrêtera jamais. Certains d'entre eux ont l'impression que leur seule option est de se détruire", dit-il. "Tout ce que je peux dire aux anciens combattants qui luttent, c'est : "Ne jamais, jamais, jamais abandonner"."

Forrest incite les vétérans en détresse à ne pas souffrir en silence. Ils peuvent obtenir de l'aide.

Options pour les anciens combattants en détresse

Un traumatisme lié au stress opérationnel (TSO) est un problème psychologique continu résultant des tâches opérationnelles effectuées pendant le service militaire ou policier. Environ un ancien combattant sur cinq souffre de TSO tel que le syndrome du stress post-traumatique (SSPT), les troubles anxieux et les troubles de l'humeur.

Les symptômes d'un TSO sont nombreux : troubles du sommeil, flashbacks, sautes d'humeur, irritabilité, problèmes de concentration, de communication et de contact avec les autres. Certains anciens combattants deviennent hyper-vigilants ou éprouvent d'intenses sentiments de culpabilité liés à leurs expériences. Il n'est pas rare que les anciens combattants souffrant d'un TSO se désintéressent de la vie quotidienne.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Vous pouvez vous sentir impuissant si un de vos proches souffre d'un TSO, mais vous pouvez l'aider. Pour commencer, vous pouvez écouter votre proche parler de ses expériences sans porter de jugement, exprimer votre propre opinion ou donner des conseils non sollicités.

Vous pouvez également aider votre proche à se créer un réseau de soutien. Cela pourrait s'avérer inestimable, car de nombreuses personnes souffrant de TSO sont retirées socialement.

[Forrest](#), qui a subi des abus de la part de ses supérieurs et faire face à un trouble médical pendant son service militaire, a aidé à lancer un groupe de soutien entre pairs à Cornwall, en Ontario, en 2012. En moins d'un an, 20 anciens combattants se réunissaient deux fois par mois pour partager leurs histoires.

La stabilité étant essentielle pour les anciens combattants souffrant de TSO, vous pouvez aider en étant une présence stable et fiable dans la vie de votre proche.

Si le TSO de votre proche est grave, vous devez l'encourager à obtenir une aide professionnelle. Les experts en santé mentale utilisent de nombreux traitements efficaces, notamment la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), qui apprend aux individus à remplacer les pensées négatives par des pensées plus rationnelles et constructives, et la thérapie de groupe. Lors de ces séances, les anciens combattants souffrant de TSO se réunissent pour discuter des difficultés qu'ils rencontrent.

Les médicaments se sont également avérés utiles pour les personnes souffrant d'un TSO. Par exemple, les antidépresseurs prescrits sur ordonnance peuvent réduire les symptômes du TSO tels que la dépression, l'anxiété et l'insomnie.

Il existe de nombreuses options pour les vétérans en détresse et Forrest encourage le plus grand nombre possible de vétérans à agir avant qu'il ne soit trop tard.

"Le suicide a été et est toujours un problème chez les anciens combattants", dit-il. "Je suis sur les médias sociaux avec un certain nombre de groupes d'anciens combattants et je vois souvent des nécrologies de jeunes anciens combattants - tous des individus qui sont partis avant leur temps. Vous devez faire un choix et changer votre chemin, même un peu", dit-il aux anciens combattants. "Vous devez vraiment vous accrocher".

Les vétérans en détresse peuvent commencer leur chemin vers le rétablissement en consultant le site web [Anciens Combattants Canada](#).



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.