



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 fort pour retrouver son équilibre et a finalement réussi. Aujourd'hui, il milite pour l'amélioration des soins aux vétérans et affirme que son expérience est la preuve que les vétérans 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 vétérans en détresse

Un traumatisme de stress opérationnel (TSO) est un problème psychologique persistant résultant des tâches opérationnelles effectuées dans le cadre du service militaire ou policier. Environ un vétéran sur cinq souffre de TSO tel que le trouble de stress post-traumatique (TSPT), 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 vétérans deviennent hyper-vigilants ou éprouvent d'intenses sentiments de culpabilité liés à leurs expériences. Il n'est pas rare que les vétérans souffrant d'un TSO se désintéressent de la vie quotidienne.

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.



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 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.

La stabilité étant essentielle pour les vétérans 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 de l'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 vétérans 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 vétérans", dit-il. "Je suis sur les médias sociaux avec un certain nombre de groupes de vétérans et je vois souvent des nécrologies de jeunes vétérans - tous des individus qui sont partis avant leur temps. Vous devez faire un choix et changer votre chemin, même un peu", dit-il aux vétérans. "Vous devez vraiment vous accrocher".

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

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

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).

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifiée. 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.



**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