

Dix ans déjà : Une célébration en beauté du défilé de mode « Ça me va ! »

L'intérêt de la mode, c'est son pouvoir de dérider et de rassembler en célébrant l'expressivité.

Le 29 mai, la boutique *Suits Me Fine* (« Ça me va ! ») de CAMH a organisé son 10^e défilé annuel.

Ouverte il y a près de 20 ans, la boutique fournit gratuitement vêtements et articles de toilette aux clients de CAMH. Chaque année, ses bénévoles habillent des clients qui défilent ensuite sous le regard admiratif du public.

Des dizaines de « mannequins » ont ainsi défilé dans le gymnase Sandy et Jim Treliving, devant une salle comble. Deux maîtresses de cérémonie – **Bonnie Brooks**, vice-présidente de la Compagnie de la Baie d'Hudson, et **Fionna Blair**, membre du comité organisateur – faisaient les commentaires.

Tous les « mannequins », dont certains étaient assistés, ont été applaudis. Participaient au défilé sept personnes de sexe masculin du programme du Tribunal de traitement de la toxicomanie de Toronto de CAMH. Ils s'acquittaient ainsi de quelques heures de leur service communautaire obligatoire.

Suite en page 2



Linda Chamberlain, tout de rose vêtue, durant le défilé Suits Me Fine

Une étude de CAMH obtient la plus large subvention jamais attribuée à la prévention de l'Alzheimer au Canada

Le 1^{er} mai, le Centre de toxicomanie et de santé mentale a reçu la plus large subvention jamais attribuée à la prévention de l'Alzheimer au Canada,

pour une étude clinique qui appliquera les progrès récents de la science du cerveau. C'est **Stephen Harper** qui a annoncé la nouvelle, à Montréal.



Benoît Mulsant, médecin-chef de CAMH, en compagnie du premier ministre Stephen Harper

« On interviendra en amont, chez des personnes qui ne sont pas atteintes de démence de type Alzheimer, mais qui sont à haut risque, dit le **D^r Benoît H. Mulsant**, médecin-chef de CAMH et chercheur principal de l'étude. Pour ce faire, on stimulera les neurones du cerveau et on

consolidera les capacités cognitives. On espère ainsi prévenir les lésions cérébrales associées à la maladie et éviter ou retarder son apparition. »

Un don sans précédent de la Fondation Neuro Canada et de la famille Chagnon de près de 10 millions de dollars sur cinq ans permettra aux chercheurs d'étudier l'association de la stimulation transcrânienne par courant direct (traitement indolore du cerveau) à la remédiation cognitive (exercices de mémoire et de résolution de problèmes).

« Les traitements actuels pour la démence de type Alzheimer sont instaurés au moment du diagnostic, alors que le cerveau est déjà atteint, affirme le **D^r Mulsant**. Ils ne sont donc pas très efficaces. »

Une célébration en beauté, suite de la page 1

Voilà des années que la juge **Mary Hogan**, qui administre le tribunal de traitement de la toxicomanie de Toronto, vient assister au défilé.

« Je trouve que quand les gens ont quelque chose de beau à se mettre, qu'ils sont fiers de leur apparence et qu'ils ont la possibilité de participer à ce défilé et de se montrer sous leur meilleur jour, c'est très bon pour leur amour-propre, et c'est vraiment important pour leur guérison. »

Bronwen Sims travaille dans un groupe d'entraide à la clinique Spectrum de CAMH, qui traite la schizophrénie et les troubles mentaux associés. Atteinte de trouble bipolaire, elle a participé au défilé de cette année et explique que *Suits Me Fine* a pour elle une signification toute particulière.

« Il y a six ans, on m'a parlé de *Suits Me Fine*... et j'ai trouvé un joli tailleur bleu pastel, que j'ai porté par la suite pour ma première entrevue ici, à CAMH. Comme j'ai obtenu l'emploi dans le groupe d'entraide, [la boutique] me tient vraiment à cœur. »

Elle espère aussi que le défilé contribue à réduire l'opprobre qui pèse

sur la maladie mentale.

« Après tout, on est des gens comme les autres, des gens normaux qui aiment s'amuser. Ce n'est pas parce qu'on a un diagnostic de trouble mental qu'on ne peut pas faire les mêmes choses que tout le monde. »

Coordonnatrice bénévole pour *Suits Me Fine*, **Norma McDowell** organise le défilé depuis son lancement et au cours de ces dix années, elle a observé une constante : la joie qu'il procure aux clients.

« C'est fabuleux. J'adore. Il n'y a qu'à voir les sourires des clients qui défilent. C'est ce qui compte vraiment pour moi. C'est merveilleux de voir les visages radieux des clients et des gens qui les applaudissent. Le courage qu'ils ont de défiler et d'être heureux. »

Chaque jour, Norma continue de s'employer à recueillir des dons et à trouver des bénévoles pour la boutique.

« On n'a jamais eu beaucoup de vêtements à la disposition de notre clientèle, mais à présent, il y a de nombreux commerces du quartier qui nous donnent des tas de choses. Il en faudrait davantage, mais on finira par y arriver. »



Bronwen Sims, de la clinique d'entraide Spectrum, présente sa tenue et une pose de yoga lors du 10^e défilé annuel de mode



Bonnie Brooks, VP de la Baie d'Hudson et co-maîtresse de cérémonie ; Norma McDowell, organisatrice du défilé à titre de coordonnatrice bénévole et Fionna Blair, membre du comité organisateur et co-maîtresse de cérémonie

Pleins feux sur Sharlene

Cliente de la clinique de la rue Richmond, Sharlene vit en autonomie depuis les dix dernières années et aime encourager les autres patients.

Le 7 mai 2014, Sharlene s'est vu décerner le 3^e prix annuel Richie pour ses encouragements quotidiens aux autres patients de la clinique.



Sharlene (à dr.) reçoit le prix Richie de soutien aux pairs, avec Letitia Francis, infirmière auxiliaire autorisée (à g.)

« C'est parce que je me lie facilement que j'ai reçu le prix, dit Sharlene. Je vais à la clinique tous les jours. Il y a une grande salle d'accueil et je parle à tout le monde. Je me fais constamment de nouveaux amis et j'aide les gens qui sont là pour la première fois. »

« Je pars du principe que personne ne doit se sentir à l'écart – c'est tout ce que je veux. »

C'est aussi le principe qui sous-tend le prix Richie, attribué à Sharlene et 19 autres clients de la clinique pour leurs progrès remarquables dans les catégories suivantes : rétablissement,

art, éducation, développement professionnel, spiritualité, soutien aux pairs et mieux-être.

« Tout le monde la connaît, dit **Joy-Ann Perry**, l'ergothérapeute de Sharlene. J'ai proposé sa candidature à cause des progrès qu'elle a faits aux plans de sa santé mentale et physique et de ses relations sociales – en un mot, de son rétablissement. »

« Quand on prend la vie un jour à la fois, on ne voit pas les progrès qu'on accomplit. C'est pour ça qu'il importe de les montrer aux clients à l'occasion d'un événement comme celui d'aujourd'hui. »

« Et ce n'est pas que pour les clients, dit Joy-Ann. C'est important aussi pour les familles, les amis et le personnel. »

« Je suis vraiment contente d'être ici, dit Sharlene. J'adore ce genre de cérémonies et ça me fait du bien d'être ici, avec tout le monde. »

CAMH crée un nouveau programme pour aider ses clients dépressifs qui font une consommation excessive d'alcool

Ça fait des années que James traverse des périodes de dépression et il s'est adressé à plusieurs établissements, dont CAMH. James était également aux prises avec la consommation d'alcool et d'opioïdes. Il était prêt à tout essayer.

« Ça a progressivement empiré, dit James. L'été dernier, j'ai passé un temps fou à essayer de me prendre en main, à remettre ma vie en question, à me demander où j'en étais, ce qui comptait pour moi et où je voulais me diriger à cette étape de ma vie. »

La trajectoire de James l'a conduit à un nouveau programme de CAMH géré par une équipe de cliniciens de différentes disciplines qui coopèrent pour offrir aux clients des soins structurés.

Appelé Protocole de soins intégrés pour la dépression majeure et la dépendance à l'alcool, ce programme extrahospitalier de 16 semaines allie la psychothérapie à la pharmacothérapie, aux soins et à l'accompagnement. Alors qu'il est usuel de traiter séparément la dépression et l'alcoolisme, ce programme, fondé sur des données probantes, les traite simultanément, en intervenant de façon personnalisée et séquentielle afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles pour chaque patient.

Psychiatre, clinicien-chercheur au Service de traitement médical de la toxicomanie de CAMH et membre de l'équipe de traitement de James, le **D^r Andriy Samokhvalov** explique pourquoi CAMH a créé ce programme.

« Les gens ont recours à l'alcool comme automédication, ce qui les expose à une sorte de dérèglement émotionnel ; alors, quand ils arrêtent de boire, il est possible que leur dépression et leur anxiété s'aggravent. »

Pharmacienne dans le même service, **Anne Kalvik** est elle aussi membre de l'équipe.

« Les gens ont besoin de soutien, car les médicaments n'apportent pas un soulagement instantané. Les médicaments pour la dépendance à l'alcool ont un effet subtil, mais il faut

quand même les prendre. »

Psychologue dans ce service, la D^{re} Julie Irving, qui appartient à l'équipe de traitement de James, a contribué à la conception de la composante thérapie cognitivo-comportementale du programme et elle a vu à quel point le travail d'équipe aidait les clients.

« C'est comme si on démarrait en trombe avec les patients, dit-elle. Si le pharmacien leur a prescrit des médicaments à prendre en continu et que le psychiatre peut soulager rapidement certains des symptômes aigus, il me semble, empiriquement, que ça aide à accélérer les choses, ce qui est bon pour la motivation. »

James a trouvé que la psychothérapie était utile pour éviter de sombrer dans la dépression. Il prend des antidépresseurs. Durant un certain temps, il a aussi pris des médicaments contre la dépendance, mais il dit qu'à présent, il n'est plus en état de manque.

« Je crois fermement que l'intérêt principal est que j'ai appris à calmer mes pensées. Maintenant, je fais au moins une heure et demie de marche tous les matins et je trouve ça très utile. »

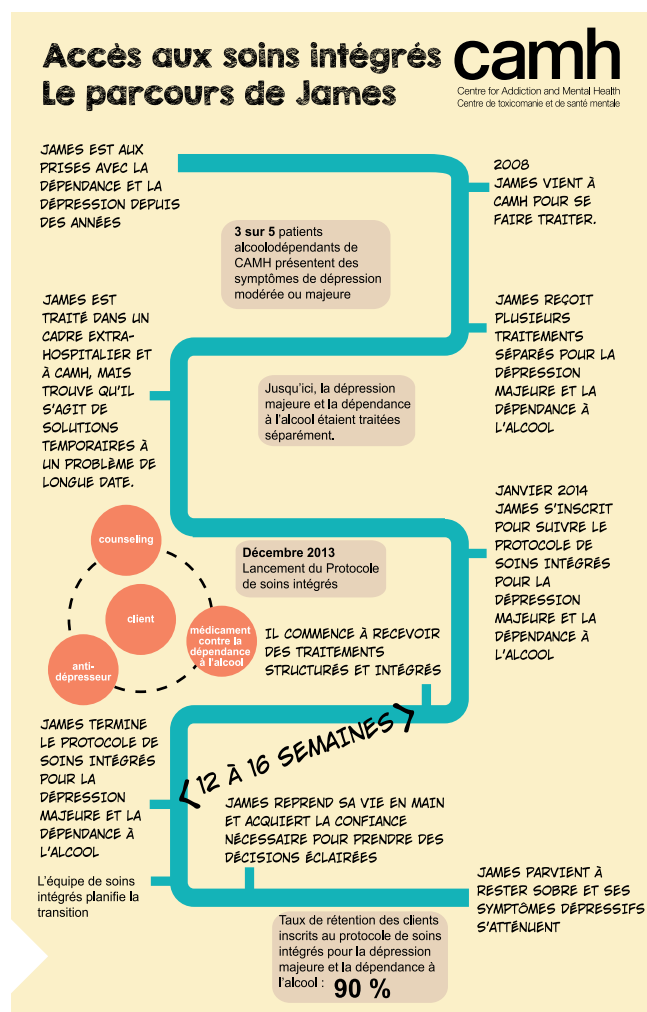
Le D^r Samokhvalov a été agréablement surpris par la motivation des clients à l'égard du programme, dont le taux de rétention est de 90 %.

« On consacre beaucoup de ressources à chaque client. Alors, même

si les clients ne répondent pas bien au traitement, ils s'accrochent. »

James est le premier à avoir suivi le protocole de soins intégrés pour la dépression majeure et la dépendance à l'alcool et ça fait plus de sept mois qu'il ne boit plus.

« En fin de compte, ce que j'ai appris, c'est que je dois profiter de tout le soutien disponible, mais que c'est à moi de le faire. Alors, maintenant, je me sens maître de ma prise en charge et je suis capable de prendre des décisions éclairées. Je suis très très reconnaissant à tous les gens qui m'ont encouragé et aidé. Ma vie actuelle a vraiment été transformée grâce aux gens fantastiques qui travaillent à CAMH. »



Nouvel accès aux soins intégrés pour la dépression et l'alcoolisme.

Les Canadiens et l'alcool



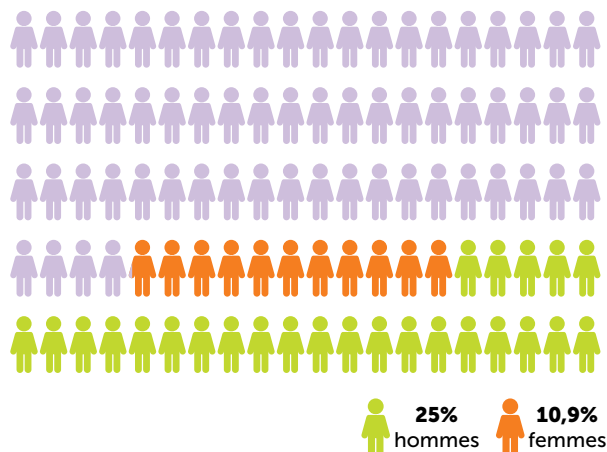
L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que 4,1 % des Canadiens sont alcoolodépendants – un taux supérieur à la moyenne au sein de la Région OMS des Amériques (3,4 %), la prévalence étant plus élevée chez les hommes. Six pour cent des Canadiens de sexe masculin âgés de 15 ans et plus seraient alcoolodépendants.

C'est ce qu'indique le nouveau Rapport de situation mondial sur l'alcool et la santé, selon lequel, en 2012, l'alcool a été responsable de 3,3 millions de décès. Centre collaborateur de l'OMS, CAMH a examiné la consommation d'alcool et ses méfaits dans les États membres, ainsi que leurs politiques. Les hommes sont plus touchés que les femmes (7,6 % de décès contre 4 %), mais la consommation d'alcool est en hausse chez elles.

L'alcool est associé à une dépendance psychique et physique, à des troubles hépatiques et à certains cancers, et il accroît en outre la susceptibilité aux maladies infectieuses, dont la tuberculose et la pneumonie. Pour remédier au problème, le rapport préconise des politiques judicieuses, des campagnes de sensibilisation et un meilleur accès aux services de traitement et de prévention dans tous les pays affectés.

Au Canada, les beuveries sont courantes. Trouvez-vous ces chiffres alarmants ?

Consommation épisodique élevée d'alcool* – Prévalence (%), 2010



* % de consommation excessive d'alcool / ≥ 60 g d'alcool pur au moins une fois au cours des 30 derniers jours

Services de jour : au-delà du « 9 à 5 »

Cet automne, Ali, un client du service de consultations externes de psychiatrie légiste, a égaré son ordonnance. Grâce à la nouvelle clinique à horaires étendus destinée aux patients du programme de traitement des maladies mentales complexes, il a pu s'en procurer une autre pour ne pas passer la fin de semaine sans médicaments.

Ali affirme que les horaires étendus sont extrêmement utiles : « Ça donne aux gens qui travaillent dans la journée le temps de venir chercher leurs médicaments », dit-il.

En septembre 2013, le programme de traitement des maladies mentales complexes a ouvert la clinique pour répondre à la demande croissante de services en dehors des heures régulières.

« La vie des clients et leurs besoins ne s'arrêtent pas à 17 h et ne sont pas cantonnés à la semaine de cinq jours », dit Jim McNamee, directeur général du programme.

« En fait, les recherches montrent que les clients se rendent souvent aux urgences parce que les organismes communautaires ne sont généralement pas ouverts les fins de semaine ou en soirée. »

Des membres du personnel de la

clinique de traitement des maladies mentales complexes offrent gestion de crise, soutien et visites à domicile.

Sise au rez-de-chaussée de l'Unité 1 au complexe de la rue Queen, la clinique est ouverte de 16 h 30 à 20 h en semaine et de 10 h à 18 h les fins de semaine et jours fériés.

En automne 2012, de grands changements ont été amorcés dans les cliniques de santé mentale de jour de CAMH. Ils concernaient l'organisation, la coordination inter-cliniques, l'accès aux services, l'individualisation de la prise en charge et l'uniformisation des ressources et programmes de groupe, l'accent étant mis sur le rétablissement et les services offerts dans la collectivité.

« Ces objectifs montrent que les changements que nous souhaitons apporter sont plus qu'administratifs, dit Jim McNamee. Il s'agit de transformer les mentalités quant à la prestation des services à nos clients. Tout le monde a fait preuve d'un zèle exceptionnel à l'égard de ces changements, qui témoignent de notre priorité à l'égard des services aux clients. »

Il est question de créer des programmes en soirée et en fin de



Lancement de la clinique à horaires étendus pour le traitement ambulatoire des maladies mentales complexes de CAMH. De g. à dr. : Mike Haswell, Elizabeth Holmes, Heather Elash, Melissa McCormick, Modest Rutembesa, Anissa Lamb et Catherine Skene

semaine : ateliers de création artistique, sur la gestion du stress, l'autonomie fonctionnelle et l'éducation familiale, etc.

« Ce n'est qu'un début, dit Dianna Cochrane, directrice administrative adjointe du programme de jour pour le traitement des maladies mentales complexes, Services spécialisés et judiciaires. Il faudra ensuite offrir aux clients le niveau de prise en charge adéquat. Il est prévu de créer des équipes de traitement communautaire dynamique et une clinique de transition pour aider les médecins de famille à mieux aider nos clients à se rétablir hors hôpital. »

Dépression féminine : un nouvel espoir



L'équipe du Dr Jeffrey Meyer a découvert des taux élevés d'une certaine protéine cérébrale chez des femmes de 41 à 51 ans.

Les femmes approchant la ménopause ont des taux plus élevés d'une protéine cérébrale liée à la dépression que les femmes plus jeunes ou ménopausées, révèle une nouvelle étude de CAMH. Cela ouvre des perspectives d'étude sur la prévention et le traitement (compléments alimentaires ou hormonothérapie substitutive), avec contrôle par imagerie cérébrale TEP. L'étude a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada, la Brain and Behaviour

Research Foundation, la Fondation canadienne pour l'innovation et le ministère ontarien de la Recherche et de l'Innovation.

Notre collection d'applis s'agrandit

« Saying When », pour cesser de boire ou réduire sa consommation d'alcool

Les personnes désireuses de tenir un compte de leur consommation d'alcool ou des moments où elles boivent afin de changer leurs habitudes peuvent maintenant se procurer la version mobile d'un programme qui a fait ses preuves lors des 20 dernières années. *Saying When* contient les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, un outil d'auto-évaluation, des objectifs personnalisés et un tableau de bord avec des instructions simples. L'application n'est pas destinée aux gros buveurs, mais fournit des liens vers des ressources fiables.

L'appli a été conçue par le Département de l'enseignement et de la formation de CAMH, grâce aux commentaires de clients qui ont indiqué qu'ils tenaient à l'anonymat et à la possibilité de choisir entre l'arrêt complet ou la réduction de la consommation de boissons alcoolisées.

Saying When est en vente sur Apple store.

Renseignements (en anglais) : www.camheducation.ca/sayingwhen/



« Be Safe », créée par des jeunes, pour des jeunes

Huit jeunes ont participé à la création de *Be Safe*, une appli mobile visant à aider les jeunes à gérer les urgences relatives aux troubles mentaux et à la dépendance et à trouver des services à London. *Be Safe* comporte un plan de sécurité personnel, un outil décisionnel suggérant des ressources locales, avec heures d'ouverture, âges ciblés et coordonnées. Ce groupe de jeunes a pris part à tous les stades de la conception en incorporant son expérience du fonctionnement du réseau de santé et son expertise quant à la façon d'employer la technologie pour s'adresser aux jeunes.

L'appli a été créée en partenariat avec mindyourmind, un programme national de santé mentale pour les jeunes, et le projet de services axés sur la collaboration de London (l'un des 18 projets de ce type en Ontario, visant à améliorer les soins de santé mentale et le traitement de la toxicomanie).

On peut se procurer gratuitement *Be Safe* sur Apple store et Google Play.

Information (en anglais) : www.mindyourmind.ca



Valeur des entreprises sociales

Chez les Canadiens atteints de maladie mentale, le taux de chômage se situe entre 30 et 90 % selon le diagnostic, contre une moyenne nationale d'environ 7 %.

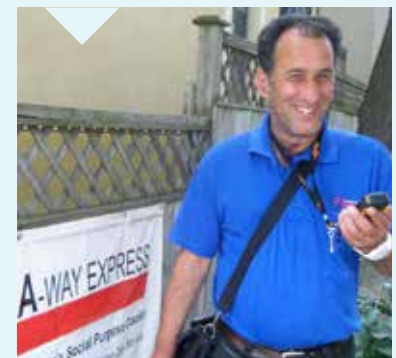
« Beaucoup d'entre eux souhaitent travailler et en sont capables », dit la **D^{re} Carolyn Dewa**, chercheuse principale et chef du Centre de recherche sur l'emploi et la santé au travail de CAMH.

Avec le **D^r Marc Corbière** de l'Université de Sherbrooke, la D^{re} Dewa étudie l'impact des entreprises sociales dont les fondateurs et employés sont des personnes aux prises avec des troubles mentaux – des personnes qui autrement seraient peut-être au chômage en raison de l'opprobre ou d'un manque d'accommodements. L'étude examine six entreprises sociales florissantes – en Ontario, au Québec et en Italie.

Un autre objectif de l'étude, financée par les Instituts de recherche en santé du Canada, est l'analyse de la rentabilité des entreprises sociales. Cette analyse aidera les entreprises à prendre des décisions éclairées et les gouvernements – qui financent les entreprises sociales – à apporter des changements à leurs politiques et programmes.

« On a constaté qu'un grand nombre d'employés d'entreprises sociales gardent le même emploi durant des années » dit la D^{re} Dewa.

« Les récits individuels montrent combien le fait d'avoir un emploi peut transformer les gens, mais l'autre aspect est le rendement du capital investi, dit Meredith Cochrane, directrice générale de A-Way, un service de messagerie et entreprise sociale de Toronto qui emploie 60 personnes. Ce n'est pas facile de quantifier le changement qu'on a apporté dans la vie de quelqu'un et les retombées financières pour la société. »



Al, l'un des courriers de A-Way



Parlez-nous de votre appli @CAMHnews

Venez visiter le Jardin du soleil !

Saviez-vous que CAMH avait un jardin potager ? En été, des clients de CAMH cultivent bénévolement légumes, herbes culinaires et plantes indigènes bio ; ils font du compost avec les déchets de cuisine et les déchets du jardin et apprennent à cuisiner et à mettre en conserve le produit de leur labeur.

Les participants, qui acquièrent des compétences utiles dans un milieu valorisant, peuvent en outre rapporter chez eux des produits bio frais et succulents.

Un bon moyen de soutenir le Jardin du soleil (Sunshine Garden) est d'acheter des légumes (nombreuses variétés anciennes) et herbes culinaires bio, l'argent étant directement réinvesti dans le programme. En hiver, les bénévoles cultivent des semis dans la pépinière de CAMH et ils participent à divers ateliers sur tous les aspects de l'agriculture bio, du lombricompostage et de la production alimentaire.

Vente à l'étalage : les lundi et mercredi de 11 h 30 à 13 h 30 (si la météo coopère), à l'angle sud-ouest des rues Queen Ouest et Gordon Bell.

Vous souhaitez participer ?

La participation est ouverte à tous les clients de CAMH
(liz@foodshare.net ou 416 460-0308)

Food Share

Le Jardin du soleil a été établi par FoodShare en partenariat avec CAMH.



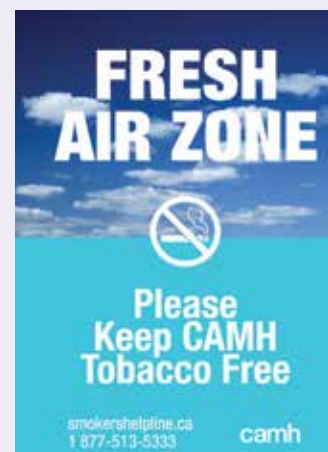
Crédit photo : Laura Berman, GreenFuse photography

Venez visiter le Jardin du soleil – ouvert tout l'été, les lundi et mercredi, de 10 h à 12 h 30

CAMH bannit le tabac !

Comme de nombreux hôpitaux du Canada, des États-Unis et du reste du monde, CAMH vient de bannir entièrement le tabac de ses lieux. La raison : chez les personnes atteintes de troubles mentaux, le tabagisme est associé à une efficacité de traitement moindre et à une aggravation des symptômes de la dépression.

Pour nos patients, le tabagisme est aussi la première cause évitable de mortalité, puisqu'il raccourcit de 14 ans l'espérance de vie. De plus, nous avons, comme tout hôpital, l'obligation de protéger de la fumée secondaire nos patients, notre personnel et nos visiteurs.



Une publication du Service des affaires publiques de CAMH

Édifice Bell Gateway,
100, rue Stokes
Toronto ON M6J 1H4
416 535-8501, poste 34250
public.affairs@camh.ca
www.camh.ca/fr

Communiquez avec nous sur les médias sociaux.



CAMH



CAMHtv



@CAMHnews



camhblog.com



CAMH

AVAILABLE IN ENGLISH / HIGHLIGHTS DISPONÍVEL EM PORTUGUÊS