



PROGRAMME QUÉBÉCOIS POUR LES TROUBLES MENTAUX : PROCESSUS DE DEMANDE D'AIDE

Demande d'aide

Si vous ou un proche éprouvez de la détresse ou des signes et symptômes d'un trouble mental, vous pouvez demander de l'aide :

- en vous présentant à l'accueil du CLSC de votre quartier;
- en composant le numéro Info-Social 811;
- en vous rendant à votre groupe de médecine de famille (GMF) ou en consultant votre médecin;
- en consultant un organisme communautaire, tel qu'un centre de crise;
- en contactant l'intervenant en santé mental que vous consultez peut-être déjà;
- en communiquant avec un conseiller de votre école primaire ou secondaire, de votre université ou de votre centre d'étude professionnelle, si vous êtes étudiant;
- en vous présentant à l'urgence d'un hôpital, si la situation est grave et nécessite une intervention immédiate.

Analyse des besoins

Lors de votre première rencontre avec un professionnel, des questions vous seront posées afin de mieux cerner la situation et permettrons au terme de l'analyse de vous orienter vers les services répondant le mieux à votre situation (PQPTM ou le cas échéant vers d'autres services).

Traitement et services offerts

Le PQPTM et ses services de santé mentale sont basés sur un modèle de soins par étapes.

Cela signifie que les soins sont organisés de manière à ce que les personnes reçoivent un traitement qui offre le plus grand potentiel d'amélioration, tout en étant le moins intensif possible.

En surveillant continuellement les résultats du traitement, l'intervenant peut décider d'augmenter ou de diminuer l'intensité du traitement ou de le modifier.

En fonction de vos besoins, il sera possible de vous proposer différents traitements qui seront les plus accessibles et les plus efficaces pour vous. Les traitements comprennent :

- les autosoins;
- le soutien;
- l'éducation psychologique;
- l'intervention de groupe, familiale et individuelle en utilisant des techniques issues de la thérapie cognitive comportementale;
- la psychothérapie;
- la réadaptation;
- la prise d'une médication;
- les traitements en milieu hospitalier.