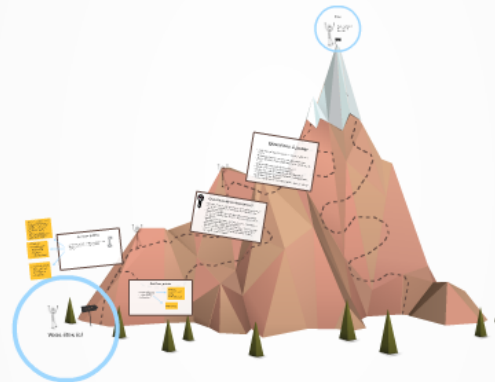
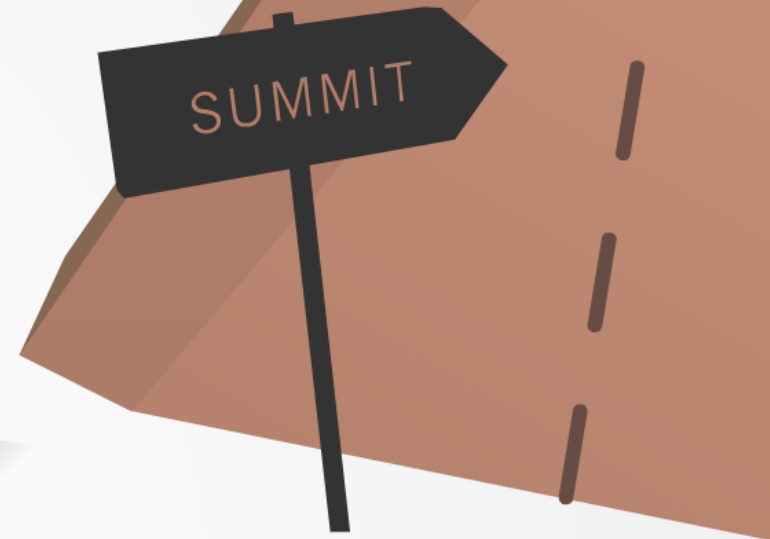


# Comment chercher de l'aide?

Par Annie Surprenant et Karine Bergeron

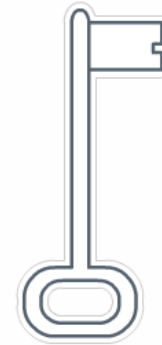




***Vous êtes ici***

# *Services publics*

- Guichet accès santé mentale de votre CLSC
- Organismes sans but lucratif (OSBL)
- Hôpitaux



- Les CSSS sont la porte d'entrée des services de santé mentale.
- Responsabilité d'évaluer la situation et apporter l'aide appropriée. Elles peuvent vous orienter vers des services destinés aux personnes ayant des problèmes de santé mentale.
- Équipes multidisciplinaires (intervenants sociaux, psychologues, pédopsychiatres, psychiatres, médecins, infirmières, etc.).

- Revivre
- Phobie-zéro
- AQPAMM
- FQTOC
- Ami-Québec

- Guichet accès du CLSC ou de l'hôpital
- Urgence

## *Services privés*

- Psychologues
- Psychiatres
- Médecins

FQTOC:  
514-727-0012  
OPQ:  
514-738-1223

[ampq.org](http://ampq.org)



## ***Questions du professionnel?***

- Est-ce que vous lavez ou nettoyez de manière excessive?
- Est-ce que vous passez beaucoup de temps dans une journée à vérifier?
- Avez-vous des pensées qui vous dérangent beaucoup, dont vous aimeriez vous débarrasser, mais vous en êtes incapable?
- Est-ce qu'il y a certaines activités qui vous prennent plus de temps que nécessaire à compléter?
- Êtes-vous préoccupés de placer les objets d'une certaine manière ou êtes-vous très préoccupés par le désordre?
- Est-ce que ces pensées ou ces comportements vous dérangent, vous troublent?

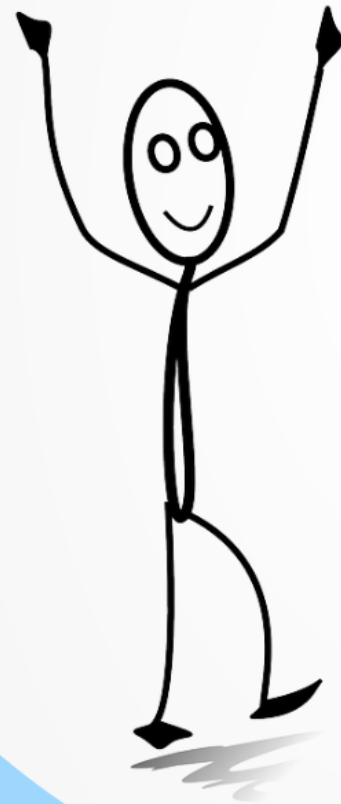




# *Questions à poser*

- Qu'est-ce qui vous fait penser que je souffre d'un TOC?
- Est-ce que le TOC est une maladie commune?
- Est-ce que tous mes symptômes sont causés par le TOC?
- Quel est le traitement dont j'ai besoin?
- Quels sont mes choix de traitement?
- Quelle est la durée habituelle d'un traitement?
- Comment le processus de traitement affectera mon quotidien ou mon travail?
- Pouvez-vous fournir de l'information à mes proches?

***Bravo***



Vous avez fait un  
bon bout de  
chemin!!!