

# TROUBLES CONCOMITANTS



## Qu'est-ce qu'un trouble concomitant ?

Un trouble concomitant est l'occurrence simultanée d'un problème de santé mentale et d'un problème de toxicomanie. Par exemple, la personne peut éprouver à la fois de l'anxiété et un problème de jeu. Ou encore, elle peut être atteinte à la fois d'un trouble de l'humeur, comme la dépression, et d'un problème lié à son usage de drogues. Le terme « trouble concomitant » est très général, et peut englober un vaste éventail de problèmes cooccurrents de santé mentale et de toxicomanie.

## Pourquoi est-il important de comprendre les troubles concomitants ?

Le jeu problématique accompagne souvent un vaste éventail de problèmes de santé mentale (p. ex., dépression, anxiété, trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) et de toxicomanie (p. ex., usage de tabac et d'alcool). Un problème de jeu peut avoir un impact sur la santé mentale d'une personne, et sa santé mentale peut également avoir un impact sur son problème de jeu.

Il se peut qu'une personne en proie à la dépression s'adonne au jeu pour se remonter le moral, car l'excitation du jeu peut temporairement la mettre de bonne humeur. Or, ses habitudes de jeu peuvent lui causer des pertes financières ou des difficultés dans ses relations. Ces problèmes peuvent provoquer un sentiment de culpabilité ou de tristesse, ce qui peut aggraver la dépression.

Il existe un lien très fort entre le jeu problématique et les problèmes de santé mentale. Si vous luttez contre un problème de jeu, il est important d'être alerte aux signes et aux symptômes d'un problème de santé mentale. L'encadré, à droite, énumère certains de ces signes et symptômes. Si vous en avez un ou plusieurs (plus vous en avez, plus vos risques augmentent), assurez-vous de parler à un professionnel.

Perte d'intérêt pour des activités qui procuraient jadis du plaisir

Changements significatifs d'humeur (p. ex., tristesse ou irritabilité anormalement intenses)

Changements extrêmes des habitudes de sommeil ou d'alimentation

Raisonnements confus ou pensées illogiques ; difficulté à se concentrer

Isolement de sa famille et de ses amis

Préoccupations ou craintes excessives

Perte de contact avec la réalité (p. ex., fait d'entendre des voix, idées paranoïdes)

Incapacité de gérer les problèmes quotidiens

Pensées suicidaires ou autodestructrices \*

Usage accru de drogues

Diminution anormale du fonctionnement (p. ex., au travail, à l'école ou lors d'activités d'autogestion de la santé)

\* Si vous ou un membre de votre famille avez des pensées suicidaires ou autodestructrices, cherchez immédiatement une aide médicale.

## Comment trouver une aide pour mon trouble concomitant ?

Si vous avez un trouble concomitant, vous avez de nombreuses possibilités d'aide. La première étape est de parler de ce que vous ressentez à votre médecin de famille. Ce dernier vous posera des questions ou vous demandera de remplir un questionnaire pour déterminer si vous présentez les signes d'un trouble concomitant. Il existe également de nombreux outils d'évaluation simples conçus pour dépister les problèmes de santé mentale.

Si vous présentez certains signes d'un problème de santé mentale, vous pouvez déterminer avec votre médecin de famille, votre thérapeute ou votre conseiller s'il est dans votre intérêt de recevoir un soutien spécialisé en santé mentale. Il existe des services de santé mentale adaptés à divers diagnostics et à diverses populations. Certains organismes offrent aussi bien un counseling en matière de jeu problématique que des services de santé mentale. Vous pouvez apprendre davantage sur les services locaux en Ontario en consultant le site de ConnexOntario – Information sur les services de santé, à [www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca).

Dans l'idéal, le traitement simultané du jeu problématique et des problèmes de santé mentale est coordonné. Par exemple, si vous consultez un conseiller pour votre problème de jeu, et vous suivez un programme de traitement de jour offert par un autre organisme pour votre problème de santé mentale, ces deux services doivent être en contact pour pouvoir se compléter.

Parfois, il est recommandé de suivre d'abord une période d'évaluation approfondie, et d'aborder le traitement du problème de jeu seulement lorsque vous sentez que vous maîtrisez vos symptômes. Ainsi, vous serez sûr que votre problème de santé mentale ne perturbera pas le traitement de votre problème de jeu. Chaque personne est différente et exige des soins propres à sa situation, à ses préoccupations et à ses objectifs de traitement.

**Remarque :** Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

