

**FRENCH  
VERSION**

**GRATUIT**

# VERS UNE BONNE SANTÉ



**GUIDE DE SANTÉ MENTALE DESTINÉ  
AUX MINORITÉS ETHNIQUES EN IRLANDE**

**Cairde**  
Challenging ethnic minority health inequalities

 **be aware, be well**  
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

# **VERS** **UNE BONNE** **SANTÉ**

**ISBN 0 9536304 0 4**

**1ère édition, 2016**

**Publié par Cairde 2016**

Cette publication est exclusivement destinée à un usage en tant que guide. Bien que Cairde ait veillé à ce que toutes les informations figurant dans la présente publication soient exactes et à jour, elle ne peut être tenue responsable en cas d'erreur. Toute inclusion à la présente publication ne constitue une garantie de respect de normes ni un soutien de la part d'un service ou d'une association quelconque. Toute reproduction de toute partie de la présente publication à des fins commerciales est soumise à l'accord préalable de Cairde. Nous encourageons la diffusion des informations figurant dans cette publication à titre non commercial entre les personnes et les associations.

## REMERCIEMENTS

Au cours de l'élaboration de ce guide, Cairde a travaillé avec une équipe dévouée de membres de différentes communautés. Nous remercions tout particulièrement les membres du Forum de l'Intégration de Balbriggan Betsy Abu, Elizabeth Ogwude, John Oghenetano, Amran Abdalla, et Père Thywill ; nous remercions également Idia Bujon et Izabela Ciulin de Musicantia, Aleksandra Kiwala Hytros - Parasol, Rima Kawash, Daniela Juri – NCP, Violeta Mooney - PS Clinic, Mantas Klova, Krzysztof Kiedrowski – IPS, Ejiro Ogeboven, Foluke Oladosu – Swan FSO, Neringa Putalierie, Sylwia Matwiejczuk - CKU, Nasrudin Saljuqi - Afghan Community, Tian Yu Lloyd – City of Sanctuary et Barnaba Dorda – Forum Polonia/SIPTU.

Nous remercions tout particulièrement Avi Sukhwal, stagiaire chez Cairde.

Nous remercions également le Bureau National de la Prévention contre les Suicides, les Services de santé mentale de Fairview, Dr. Joanna Koniorczyk et Jigsaw North Fingal d'avoir relu ce guide.

Ce guide a pu être élaboré grâce à la subvention de la Lottery de l'HSE.

Bonjour,

L'initiative Be Aware. Be Well. (s'informer pour être en bonne santé) de Cairde vise à améliorer la santé mentale des minorités ethniques en Irlande.

Nous avons mis au point ce guide pour vous aider à retrouver une bonne santé mentale.

La vie est parfois difficile. Ainsi, lorsque vous déménagez dans un nouveau pays, il se peut que vous vous sentiez isolé du fait des barrières culturelles ou linguistiques ou de discriminations. Cela peut être source de stress qui affectera négativement votre santé mentale et à la qualité de votre vie.

Ce guide vous donne des informations de comment se prendre soin en Irlande et à quels services s'adresser si vous avez besoin d'aide.

Informez-vous pour être en bonne santé.

**Cairde**

# QU'EST-CE QUE C'EST QUE LA SANTÉ MENTALE ?

De la même manière que nous avons tous de problème de santé physique, nous avons aussi de problème de santé mentale. Lorsque nous sommes en bonne santé mentale, nous nous sentons bien et nous profitons de la vie chaque jour. Être en bonne santé mentale nous permet de mieux faire face aux difficultés et aux obstacles que nous rencontrons.

Lorsque nous traversons des périodes difficiles, notre vie quotidienne peut nous sembler difficile à gérer. C'est normal. Généralement, cette impression ne dure qu'un temps. Si elle persiste, il peut être utile de demander de l'aide.

Disposer d'outils et  
d'une aide pour gérer  
les difficultés normales  
de la vie quotidienne

Participer à la  
vie de sa  
communauté

Se sentir bien et  
être heureux

Être conscient  
et fier de son  
potentiel

Être  
productif au  
travail

ÊTRE EN BONNE SANTÉ  
MENTALE, C'EST

# LES ÉTAPES D'UNE BONNE SANTÉ MENTALE

S'ACCEPTER SOI-MÊME

DÉTENDEZ-VOUS

RESTEZ ACTIF

DEMANDEZ DE L'AIDE

MANGEZ SAINEMENT

INTÉGREZ

UN CLUB OU UN GROUPE OU PARTICIPEZ À UN COURS

FAITES PREUVE DE CRÉATIVITÉ

PARLEZ DE VOS PROBLÈMES

GARDEZ LE CONTACT

AVEC VOTRE FAMILLE, VOS AMIS ET LES MEMBRES DE VOTRE COMMUNAUTÉ

DORMEZ SUFFISAMMENT



# AMÉLIOREZ VOTRE BIEN-ÊTRE



**BÉNÉVOLAT -  
VOLUNTEER.IE**



**GROUPES DE SOUTIEN  
À L'ALLAITEMENT  
OU GROUPES PARENTS  
& ENFANTS**



**BIBLIOTHÈQUES  
MUNICIPALES**



**CENTRES  
D'APPRENTISSAGE  
POUR ADULTES**



**MUSÉES ET  
GALERIES**



**CENTRES DE  
RESSOURCES  
POUR LES FAMILLES**



**COURSE ET  
MARCHÉ À PIED**



**REJOINDRE UN  
CLUB DE CINÉMA  
OU DE LECTURE-  
MEETUP.COM**

**Nombreux sont les groupes et les activités auxquels vous pouvez prendre part gratuitement ou presque rien**



**CENTRES SPORTIFS ET DE LOISIRS PUBLICS**  
CONSULTEZ LE SITE INTERNET DU CONSEIL DE VOTRE COMITÉ



**REGARDER DES COMÉDIES**



**JARDINER, SE RAPPROCHER DE LA NATURE**



**GROUPES CULTURELS - [WWW.CAIRDE.IE](http://WWW.CAIRDE.IE)**



**RÉSEAUX SOCIAUX FACEBOOK**



**CENTRES SOCIAUX**



**COURS DE YOGA ET DE MÉDITATION**



**GROUPES RELIGIEUX**

# FAIRE FACE À SES PROBLÈMES

Certaines expériences peuvent être source de stress et nuire à votre santé mentale, surtout si vous êtes peu informé et peu entouré pour faire face à ces situations ou d'épreuves difficiles.



**BARRIÈRE CULTURELLE** **RELATIONS**  
**BARRIÈRE LINGUISTIQUE**  
**RACISME & DISCRIMINATION**  
**DEVENIR PARENT** **VIOLENCE CONJUGALE**  
**QUESTION D'IMMIGRATION**  
**INTÉGRATION** **PROBLÈMES DE SANTÉ**  
**PROBLÈMES AU TRAVAIL** **HARCÈLEMENT**  
**PROBLÈMES D'ARGENT** **MAL DU PAYS**  
**ADDICTIONS** **SOLITUDE** **PERTE D'UN PROCHE**  
**FAIRE SON COMING-OUT EN TANT QUE LGBT**



# SYMPTÔMES PROLONGÉS À SURVEILLER CHEZ VOUS OU CHEZ VOS PROCHES

## CHANGES D'HUMEUR IMPORTANTES

REPLI SUR SOI DOULEURS INEXPLIQUÉES

TRISTESSE OU MANQUE D'ÉNERGIE PROLONGÉ(E)

CRISES DE PANIQUE ANXIÉTÉ SE SENT PERDU

MANQUE DE SOMMEIL OU SOMMEIL EXCESSIF

SE SENT SUBMERGÉ BEAUCOUP D'INQUIÉTUDES

ALIMENTATION INSUFFISANTE OU EXCESSIVE

PRÉOCCUPATION ET OBSESSION VIS-À-VIS DE CERTAINES QUESTIONS

PERTE DE PERFORMANCE ET D'INTÉRÊT

NE PREND PAS SOIN DE SOI OU N'ASSUME PAS SES RESPONSABILITÉS

PERTE DE PERFORMANCE ET D'INTÉRÊT

EST TRISTE ET PLEURE BEAUCOUP

FAIT DES CHOSES QUI N'ONT AUCUN SENS

ENTEND DES VOIX OU FAIRE DES HALLUCINATIONS

SENTIMENT DE STRESS EXCESSIF

PENSÉES SUICIDAIRES OU AUTOMUTILATION



# PROBLÈMES COURANTS DE SANTÉ MENTALE

Il est assez courant d'avoir des problèmes de santé mentale, mais ils sont parfois mal compris.



## STRESS

Tension mentale ou émotionnelle due à des circonstances difficiles.



## ANXIÉTÉ ET PANIQUE

Sentiment de panique, manque de sommeil, beaucoup d'inquiétudes. Ceci est fréquent après un événement majeur tel que la perte d'un proche ou un manque de travail.



### **TRISTESSE/BAISSE DE MORAL**

Être triste et se sentir désespéré, avoir du mal à gérer ses activités quotidiennes.

---



### **STRESS POST-TRAUMATIQUE**

Souvenirs ou cauchemars suite à un évènement traumatisant.

---



### **AUTOMUTILATION OU PENSÉES SUICIDAIRES**

S'infliger des blessures en réponse à une détresse émotionnelle. Penser à mettre fin à ses jours.

---

Consultez un médecin qui diagnostiquera correctement ces troubles. D'autres maladies moins courantes nécessitent des soins médicaux (dépression, schizophrénie, troubles bipolaires et troubles alimentaires).

# COMMENT VOUS FAIRE AIDER EN IRLANDE ?



## VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

- RENDEZ-VOUS AUX URGENCES  
OU APPELEZ LE 999 / 112
- CONTACTEZ LES SAMARITAINS  
(SAMARITANS) APPEL GRATUIT AU 116 123

## MÉDECIN TRAITANT

Un médecin traitant peut vous conseiller, vous prescrire des médicaments, réaliser des analyses et vous donner des informations sur les services spécialisés à contacter.

## CONSEIL EN SOINS PRIMAIRES

Vous pouvez accéder à une consultation si vous avez une carte vitale et si vous avez besoin d'aide pour faire face à des difficultés psychologiques légères ou modérées.

## CENTRES DE SOINS PRIMAIRES DE L'HSE

Proposent des services sociaux ou de santé (par ex. des consultations avec des psychologues) dans une communauté et non dans un hôpital.

## SERVICES DE SANTÉ MENTALE

Vous pouvez accéder à une consultation avec des spécialistes, notamment des psychiatres, des psychologues, des assistants sociaux et des ergothérapeutes.

## CONSEIL ET THÉRAPIE

Vous pouvez parler à un professionnel de ce que vous ressentez et de ce qui vous préoccupe et y faire face.

## GROUPES DE SOUTIEN

Vous pouvez rencontrer des personnes dans la même situation que vous ; vous y serez encouragé, rassuré et conseillé.

## SOUTIEN AU SEIN DE VOTRE COMMUNAUTÉ ETHNIQUE

Nouez des liens avec des conseillers qui parlent votre langue, des communautés, des groupes religieux, etc.



**VOUS POUVEZ  
BÉNÉFICIER  
DES SERVICES  
D'UN INTERPRÈTE**

# ANNUAIRE



**Vous pouvez vous procurer d'un guide plus détaillé des services disponibles dans votre région auprès de votre bureau local d'HSE. Appelez le 1850 241 850 ou rendez-vous sur [www.hse.ie](http://www.hse.ie).**

**Consultez les services de santé mentale nationaux sur [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)**

## Médecins traitants et centres de soins primaires

Liste des médecins traitants et des centres de votre région disponible sur [www.hse.ie](http://www.hse.ie)

### **Crosscare Cathedral Clinic**

Services médicaux gratuits pour les migrants (adultes et enfants) ayant des difficultés à recevoir des soins médicaux.

01 873 2844

1 Cathedral Street

## Conseil en ligne

[Turn2Me.ie](http://Turn2Me.ie)

[MyMind.ie](http://MyMind.ie)

## Addictions

[alcoholicsanonymous.ie](http://alcoholicsanonymous.ie)

01 8420700 – informations sur les réunions disponibles en plusieurs langues

**16** [Drugs.ie](http://Drugs.ie) – informations disponibles en plusieurs langues

## Groupes de soutien

**Grow** – 01 840 8236

**Shine** – 1890 621 631

**Aware** – 1800 804 848

**Hearing voices** – [www.voicesireland.com](http://www.voicesireland.com)

## Ressources utiles sur la santé mentale en Irlande

### **Mental Health Ireland**

01 284 1166

[info@mentalhealthireland.ie](mailto:info@mentalhealthireland.ie)

[mentalhealthireland.ie](http://mentalhealthireland.ie)

[yourmentalhealth.ie](http://yourmentalhealth.ie)

[mentalhelp.ie](http://mentalhelp.ie)

[#LittleThingsCampaign](https://twitter.com/LittleThingsCampaign)

# ANNUAIRE



## ASSOCIATIONS

### Samaritans

Service d'écoute destiné à toute personne faisant face à des difficultés.

17j/7, 24h/24 116 123

jo@samaritans.org

Trouvez le bureau le plus proche sur : [www.samaritans.ie](http://www.samaritans.ie)

Certains bénévoles parlent plusieurs langues

### Inside Matters

Santé mentale des migrants et des réfugiés

Dublin 1

01 891 0703

085 203 1487

### Women's Aid

Aide aux femmes et aux enfants victimes de violence conjugale

1800 341 900

Numéro gratuit national 7j/7, 24h/24

Interprètes disponibles

## **Amen**

Aide aux hommes victimes de violence conjugale  
046 902 3718

## **Centre d'aide aux victimes de viol**

Aide aux victimes de viol ou de violences sexuelles  
1800 77 88 88

## **Pieta House**

Suicide /automutilation  
01 601 0000  
[www.pieta.ie](http://www.pieta.ie)  
[mary@pieta.ie](mailto:mary@pieta.ie)

## **Bodywhys**

Troubles alimentaires  
1890200444  
[alex@bodywhys.ie](mailto:alex@bodywhys.ie)

## **Jigsaw**

Centre national de la santé mentale des jeunes  
[www.jigsaw.ie](http://www.jigsaw.ie)  
01 9603020

## **LGBT helpline**

1890 929 539

# ANNUAIRE



## GROUPES DE SOUTIEN AUX COMMUNAUTÉS LINGUISTIQUES ET CULTURELLES SPÉCIFIQUES

### Africain

#### **ThruTalk**

Dublin Sth

1861 983 697

[ejirovoen@yahoo.com](mailto:ejirovoen@yahoo.com)

#### **Fettercairn Community Swan FSO**

086 310 1120

[folusey@gmail.com](mailto:folusey@gmail.com)

#### **Africa Centre Dublin (Centre de Solidarité Africaine D'Irlande)**

9C Abbey Street Lower

Dublin 1

Ireland

Tel: +353 1 8656951

Fax: +353 1 8656951

<http://www.africacentre.ie>

### Chinois

#### **Cairde**

19 Belvedere Place, Dublin 1

0879906111

[Junyu@cairde.ie](mailto:Junyu@cairde.ie)

## Lituanien

### **PS Clinic – Services psychologiques**

400 North Circular Road, Dublin 7

086 898 2161

[psclinicdublin@gmail.com](mailto:psclinicdublin@gmail.com)

[www.sveikatos-informacija.com](http://www.sveikatos-informacija.com)

### **AA, AI-Anon**

[aaairijoje.weebly.com/aa-grup279s-airijoje.html](http://aaairijoje.weebly.com/aa-grup279s-airijoje.html)

### **Informations relatives à la santé mentale en Lituanien**

[www.sveikatos-informacija.com](http://www.sveikatos-informacija.com); Facebook

sveikatos-informacija Airija

## Musulmans

### **Bureau de protection sociale du Centre culturel islamique de la Communauté d'Irlande**

Clonskeagh, Dublin 14

01 2080000/01 2080006

## Polonais

### **AA**

087 330 1230

[irlandia@aa.org.pl](mailto:irlandia@aa.org.pl)

<http://www.aairlandia.com>

### **Centre thérapeutique et de conseil CKU**

Coolmine House, 19 Lord Edward Street, Dublin 2

086 0861 018

[pomoc@ckudublin.org](mailto:pomoc@ckudublin.org)

### **EMC Dublin**

51 Parnell Sq. West, Dublin 1

01 443 4540

## **Centre de conseil et de psychothérapie PARASOL**

Dublin

086 669 3094

[cpp.parasol@gmail.com](mailto:cpp.parasol@gmail.com)

## **Pogotowie Duchowe**

083 128 3502

[pogotowieduchowe@live.com](mailto:pogotowieduchowe@live.com)

[www.pogotowieduchowe.pl](http://www.pogotowieduchowe.pl)

## **Roumain**

### **Mind Shift Counselling**

Lucan, Dublin

087 758 5589

[mindshiftcounselling@gmail.com](mailto:mindshiftcounselling@gmail.com)

### **Constantin Tui**

Kiltalown House, Jobstown, Dublin

086 834 3309

[constantintui@yahoo.com](mailto:constantintui@yahoo.com)

## **Russe**

### **Expat Therapy**

Wexford

087 327 5484

[counselling@live.ie](mailto:counselling@live.ie) / [expattherapy.weebly.com](http://expattherapy.weebly.com)

### **Swords House** (information)

Swords, Dublin

087 9792 770

[swordshouse.com](http://swordshouse.com)

## **PS Clinic**

Services psychologiques  
(See p. 20)

## **Autres langues**

### **MyMind**

Dublin Sth, Dublin Nth, Cork, Limerick  
076 680 1060  
[mymind.org](http://mymind.org)

### **Barka**

Conseil en matière d'addiction  
0 838 420 548 (PL, EN)  
0 868 396 276 (PL, RU)



# DEMANDER DE L'AIDE VOUS INQUIÈTE ?

Il est capital de savoir ceci:



Selon la loi, vous ne pouvez pas faire l'objet de discrimination du fait d'une maladie mentale



Prenez en compte le bien-être de votre famille



Des lois existent pour vous protéger au moment où vous recevez des soins de santé mentale

# QUI PEUT VOUS AIDER À PROTÉGER VOS DROITS ET VOUS SOUTENIR ?



## SOINS DE SANTÉ MENTALE

**Réseau irlandais d'aide**

01 872 8684

**Commission sur la santé mentale**

(Admissions d'office) [info@mhcirl.ie](mailto:info@mhcirl.ie)



## ENFANT

**Child and Family Agency**

Contactez votre service social local

01 771 8500

**NCP Migrant Family Support Service**

01 872 784



## DISCRIMINATION

**Commission Irlandaise des droits de l'Homme et de l'égalité**

1890 245545

[publicinfo@ihrec.ie](mailto:publicinfo@ihrec.ie)

**Service national d'aide aux personnes handicapées**

0761073000

[info@advocacy.ie](mailto:info@advocacy.ie)

**Commission sur les relations au travail**

1890 808090



## CAIRDE

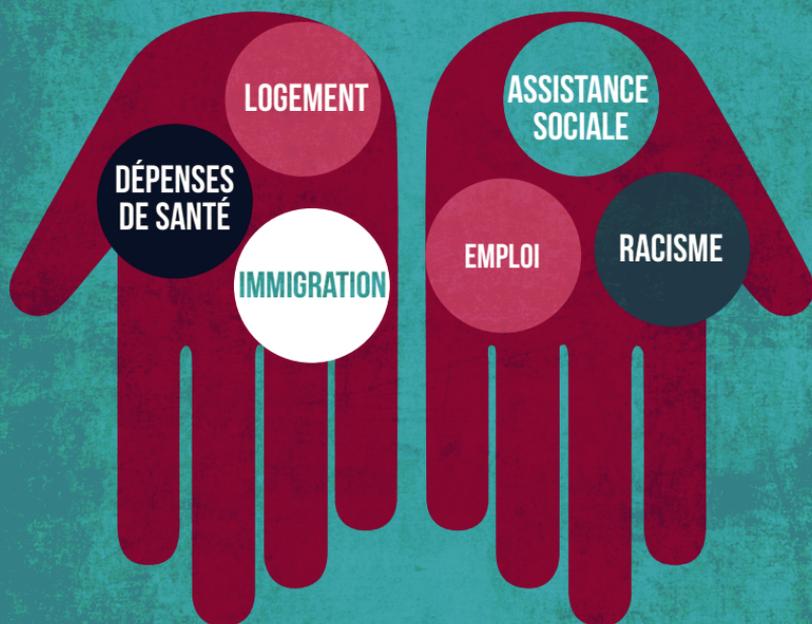
19 Belvedere Place, Dublin 1

01 855 2111

[info@cairde.ie](mailto:info@cairde.ie)

# SENTEZ-VOUS QUE VOS PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE SONT-ILS DUS À DES DIFFICULTÉS D'ORDRE PRATIQUE ?

Certaines associations peuvent vous communiquer des informations et vous soutenir pour résoudre ces difficultés



# QUI PEUT VOUS AIDER ?



## AIDE AUX MINORITÉS ETHNIQUES

### Barka

service destinés aux ressortissants de l'UE : assistance sociale, addictions, rapatriement  
0 838 420 548 (PL, EN) 0 868 396 276 (PL, RU)

### Cairde

P.30

### Crosscare

Immigration, assistance sociale, absence de domicile ; cliniques dédiées aux communautés tziganes, polonaises et chinoises.  
Cathedral Street, Dublin 1  
01 873 2844  
Consultations: 2 Sackville Place

### ENAR Ireland

declaration d'actes racistes ([www.iReport.ie](http://www.iReport.ie)); conseils sur la manière de réagir face au racisme  
01 889 7110,  
[info@enarireland.org](mailto:info@enarireland.org)

### EPIC

Programme d'emploi  
01 874 3840  
[epic@bitc.ie](http://epic@bitc.ie), [bitc.ie/business-action-programmes/business-action-on-employment/are-you-a-jobseeker](http://bitc.ie/business-action-programmes/business-action-on-employment/are-you-a-jobseeker)

## **Conseil des immigrants d'Irlande**

Immigration, regroupement familial, violence conjugale,  
traite d'êtres humains

Numéro d'informations: 01 674 0200

## **Conseil des réfugiés d'Irlande**

Demandeurs d'asile  
37 Dame Street, Dublin 2  
01 764 5854  
[info@irishrefugeecouncil.ie](mailto:info@irishrefugeecouncil.ie)

## **Partenariat entre les nouvelles communautés**

Citoyenneté, aide aux familles  
53 Upper Dorset St, Dublin 1  
01 872 7842

## **Centre des droits des migrants d'Irlande**

Emploi, immigration  
37 Dame Street, Dublin 2  
01 889 7570  
[info@mrci.ie](mailto:info@mrci.ie)

## **Réseau SIPTU d'aide aux travailleurs migrants et internationaux**

1890 747 881

## **SPIRASI**

Aide aux personnes ayant survécu à la torture  
213 North Circular Road, Phibsborough, Dublin 7  
01 838 9664

## GÉNÉRAL

### Centres d'assistance sociale et centres Intreo locaux

Assistance sociale, formation et emploi  
[welfare.ie](http://welfare.ie)

### Centres locaux d'informations sur la citoyenneté

Informations sur les services publics et les droits  
[citizensinformation.ie](http://citizensinformation.ie)

### MABS

Conseils financiers  
0761 07 2000  
Local MABS offices  
[www.mabs.ie/contact-mabs/on.ie](http://www.mabs.ie/contact-mabs/on.ie)

### THRESHOLD

Logement  
21 Stoneybatter, Dublin 7  
1890 334 334  
[advice@threshold.ie](mailto:advice@threshold.ie)  
Protection des locataires  
1800 454 454

## LES CENTRES D'INFORMATIONS ET D'AIDE EN MATIÈRE DE SANTÉ :

- Vous renseignent sur les services de santé en Irlande
- Vous conseillent sur vos droits
- Vous aident à gérer vos problèmes
- Vous assistent dans votre langue maternelle (Arabe, Français, Chinois, Italien, Polonais, Russe)
- Vous fournissent des formulaires et d'autres documents utiles
- Vous offrent tous ces services gratuitement et à titre confidentiel

19 Belvedere  
Place, Dublin 1,  
Ireland.  
Ph.: 01 855 2111  
Fax: 01 855 2089  
Email:  
[info@cairde.ie](mailto:info@cairde.ie)  
[www.cairde.ie](http://www.cairde.ie)

**BUREAU DU CENTRE DE LA VILLE**

Old St Georges  
School, Hampton  
St, Balbriggan  
Ph. 01 8020785  
Email:  
[balbriggan@cairde.ie](mailto:balbriggan@cairde.ie)

**BUREAU DE BALBRIGGAN**





*be aware, be well*  
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

Cette initiative vise à améliorer la santé mentale des ethniques minoritaires en Irlande, en améliorant tout particulièrement l'accès et le recours aux services de santé mentale, la promotion de la santé mentale au sein des communautés et les politiques en matière de santé mentale.

**mentalhealth@cairde.ie**

**WWW.CAIRDE.IE**