



PARticiper à
mes soins de
santé mentale

Introduction

La trousse à outils **Participer à mes soins de santé mentale** est une ressource informative, autonomisante et pratique qui a été conçue conjointement par **mindyourmind** et un groupe de jeunes et de prestataires de soins de l'Ontario. Le concept et le contenu de cette trousse à outils sont fondés sur un projet de recherche mené par l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes et financé par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). Le projet visait à comprendre comment la pandémie de COVID 19 a changé la façon dont les jeunes apprennent à connaître les soutiens en matière de santé mentale et de lutte contre les dépendances et comment ils accèdent à ces soutiens. Pour obtenir de plus amples renseignements, voir le document [An Overview of the PAR Research Project](#).

Le projet a utilisé une approche de recherche-action participative, qui a impliqué des personnes concernées par la recherche en tant que leaders importants et partenaires au sein de l'équipe du projet. Merci à Alisha, Ellen, Elora, Erin, Raissa, Sara et aux autres partenaires de recherche-action participative pour leur précieuse contribution au projet et la trousse à outils que tu vois ici.

La trousse à outils **Participer à mes soins de santé mentale** a été conçue pour aider les jeunes de l'Ontario et de partout au Canada à trouver et à obtenir les services de santé mentale et de lutte contre les dépendances et le soutien qui leur conviennent le mieux. Cette trousse comprend toute une gamme de renseignements, d'activités de réflexion et de feuilles de travail à remplir qui peuvent être personnalisés afin de soutenir les jeunes en tant que participant.e.s actifs et uniques tout au long leur parcours de soins de santé mentale ou de traitement des dépendances.

Termes utilisés dans cette trousse à outils : Nous utilisons le terme « jeune(s) », pour décrire les personnes entre l'enfance et l'âge adulte (leur âge exact peut varier). Parmi les termes connexes, mentionnons « adolescent.e.s », ou « jeunes adultes ».

La trousse à outils comprend les sections suivantes :

Quel type de soutien rechercher?	3
Créer mon réseau de soutien	5
Ce _____ est-il bon pour moi?	8
S'arrêter, réfléchir et agir	12

Quel type de soutien rechercher?

Tout d'abord, prends note des défis, des questions ou des inquiétudes que tu as actuellement en ce qui a trait à ta santé mentale ou à ta consommation de substances (p. ex. questions sur les médicaments, recherche d'un.e thérapeute) :

Maintenant que tu as réfléchi un peu aux difficultés auxquelles tu fais face ou aux questions que tu te poses au sujet de ta santé mentale ou de ta consommation de substances, tu te demandes peut-être vers qui te tourner pour obtenir du soutien.

Il existe de nombreuses façons de catégoriser les types de soutien qui existent pour les problèmes de santé mentale et de consommation de substances; tout au long de la trousse Participer à mes soins de santé mentale, nous utilisons trois catégories qui sont chacune représentées par une couleur, soit le **soutien urgent**, le **soutien à l'adaptation** et le **soutien informationnel**. Tu trouveras ci-dessous des renseignements sur ces catégories afin de te faire une idée plus précise du type de soutien que tu pourrais rechercher.

Soutien urgent

Il se peut que tu remarques de grands changements soudains dans ton humeur ou ton comportement, et que tu te trouves en état de crise. Tu pourrais également avoir des pulsions ou des projets de te faire du mal ou d'en faire à quelqu'un d'autre. Tu pourrais voir ou entendre des choses que les autres n'entendent ou ne voient pas. Tu pourrais avoir subi une surdose accidentelle ou délibérée de substances, ou avoir l'impression que ta façon actuelle de gérer le stress et les difficultés ne fonctionne plus.

Dans ce cas, tu pourrais envisager de demander de l'aide à un.e prestataire de soins de santé ou d'un service spécialisé en santé mentale ou en lutte contre les dépendances, quelqu'un qui pourrait te rencontrer maintenant ou très bientôt et te guider dans les premières étapes nécessaires pour assurer ta santé et ta sécurité et planifier la suite des événements.



Soutien à l'adaptation

Tu pourrais remarquer que certains aspects de ta vie quotidienne, y compris tes relations, sont fortement influencés par tes pensées, tes sentiments et ton humeur. Il se pourrait que tu traverses ou que tu aies traversé un changement ou un événement majeur dans ta vie, ou que tu sentes une accumulation de petits stress. Tu pourrais avoir l'impression qu'il est de plus en plus difficile de faire face aux défis.

Dans ce cas, tu pourrais envisager de demander de l'aide à un.e professionnel.le, spécialisé.e ou non en santé mentale ou en lutte contre les dépendances. Tu pourrais également te tourner vers des gens et des endroits de ta communauté pour obtenir du soutien, notamment des cliniques, des groupes ou des personnes qui ont vécu une situation semblable. Ce soutien pourrait consister à parler de tes sentiments et de tes expériences afin de mieux les comprendre et d'apprendre des stratégies permettant de t'aider.

Soutien informationnel

Tu pourrais considérer que ton bien-être global est bon, mais que tu aurais besoin d'un peu d'aide pour gérer ton stress, que tu aimerais établir des relations plus saines ou que tu as des questions sur la santé mentale et la consommation de substances.

Dans ce cas, tu pourrais envisager de parler à quelqu'un avec qui tu te sens à l'aise, qui t'écouterait et ne te jugerait pas en fonction de ce que tu dis. Une personne en qui tu as confiance pourrait également te donner des idées ou des suggestions d'endroits où tu pourrais trouver du soutien à l'adaptation, si tu décides de chercher à obtenir ce genre de soutien par la suite. De plus, tu pourrais trouver de l'information sur les ressources disponibles, telles que les services ou les professionnel.le.s dans ta communauté ou en ligne, en apprendre davantage sur un problème particulier avec lequel tu es aux prises, ou trouver des conseils de bien-être pour prendre soin de toi-même.

*Les conversations sur nos
sentiments et notre santé
mentale peuvent être difficiles,
mais elles sont importantes.
Tu es important.e.*

Créer mon réseau de soutien

Groupe de soutien

Communautés spirituelles

Applis

Ami.e.s et famille

Adultes de confiance

Cure de désintoxication

Travailleur.se social.e

Organisations communautaires

Psychologue

Services d'urgence

Hospitalisation

Consultation externe

Créer mon réseau de soutien

Médecin de famille

Infirmier.ère praticien.ne

Services d'urgence

Lignes d'aide en l'Ontario

Lignes d'aide au Canada

Conseiller.ère

Sites Internet

Cliniques sans rendez-vous

Communautés religieuses

Médias sociaux

Apps

Information sur les services

Ressources

Cours

Psychiatre

Créer mon réseau de soutien

Nous avons tous besoin d'aide à un moment ou à un autre, que ce soit de façon urgente, pour faire face à une situation ou pour obtenir des renseignements. Certaines de tes mesures de soutien peuvent être spécialisées en santé mentale ou en lutte contre les dépendances, tandis que d'autres peuvent être non conventionnelles ou non professionnelles. La diversité de ton réseau de soutien peut t'aider à répondre à tes différents besoins. Il peut également être utile de discuter avec les personnes que tu considères comme faisant partie de ce réseau de soutien afin de savoir de quelle manière elles se sentent capables de te soutenir.

Voici quelques exemples de services ou de mesures de soutien que tu pourrais vouloir inclure dans ton réseau de soutien, en fonction du type de soutien que tu recherches. De nombreux services ne sont pas accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et certains peuvent ne pas être offerts dans ta région ou nécessiter une recommandation, généralement de la part d'un médecin de famille, avant de pouvoir être obtenus. Certaines options peuvent être utiles pour des problèmes (p. ex. anxiété, consommation d'alcool) et pour des groupes ou des communautés en particulier (p. ex. personnes 2SLGBTQI+, personnes de couleur, nouveaux.elles arrivant.e.s). Examine donc ce qui s'offre à toi ou demande si un service peut répondre à tes préférences ou à tes besoins.

Il existe peut-être d'autres options pour ton réseau de soutien qui ne sont pas mentionnées ici. tente de poser la question à une personne crédible de ton entourage qui connaît bien les services sociaux et de santé locaux. Tu peux aussi t'adresser à une ressource qui te donnera ces renseignements, comme le service [211](#), ou [ConnexOntario](#)^o.

Les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie peuvent se sentir seules, surtout lorsqu'elles ont l'impression de ne pas avoir beaucoup de gens, de services ou d'outils vers lesquels se tourner. Tu n'es pas obligé.e de traverser cette épreuve seul.e!

Remarque : Les options ci-dessous sont classées par ordre alphabétique. Les liens vers les options offertes uniquement en Ontario sont suivis d'un « o » en exposant. Les liens vers les options offertes partout au Canada ne sont pas suivis d'un exposant.

Soutien urgent :

- Services d'urgence (par exemple le 911, le service des urgences, [équipe mobile d'intervention rapide en cas de crise de l'Ontario](#)^o)
- Lignes d'aide et soutien en cas de crise à l'échelle du Canada (par exemple [Black Youth Helpline](#), [Espoir pour le mieux-être](#), [Jeunesse, j'écoute](#), [Naseeha](#), [Parlons suicide Canada](#), [Trans Lifeline](#))
- Lignes d'aide et soutien en cas de crise à l'échelle de l'Ontario (par exemple, [Ligne de crise](#)^o, [Allo j'écoute](#)^o, [LGBT Youthline](#)^o, [Ontario Distress and Crisis Services](#)^o)
- Médecin de famille ([trouver un.e médecin au Canada, en Ontario](#)^o)
- Programmes d'hospitalisation

Soutien à l'adaptation :

- Services de réadaptation en dépendance
- Organismes communautaires (par exemple [Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\)](#)^o, [Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CTSM\)](#), [Carrefour bien-être pour les jeunes de l'Ontario \(CBEJO\)](#))
- Conseiller.ère
- Famille, amis ou proches

- Lignes d'aide et soutien en cas de crise à l'échelle du Canada (par exemple, [Black Youth Helpline](#), [Jeunesse, j'écoute](#), [Naseeha](#), [Parlons suicide Canada](#), [Trans Lifeline](#))
- Lignes d'aide et de soutien en cas de crise à l'échelle de l'Ontario (par exemple, [Ligne de crise](#)°, [Allo j'écoute](#)°, [LGBT Youthline](#)°, [Ontario Distress and Crisis Services](#)°)
- Centres de santé mentale (par exemple, [Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\)](#), [Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CTSM\)](#)°, [Santé mentale pour enfants Ontario \(SMEO\)](#)°)
- Applications mobiles (par exemple, [Be Safe by mindyourmind](#), [MindShift CBT](#), [PocketWell](#))
- Infirmier.ère praticien.ne
- Programmes de consultation externe
- Soutien par les pairs et groupes communautaires (par exemple [Parlons maintenant](#)°, [le pair-à-pair par Jeunesse écoute](#), [Togetherall](#))
- Psychiatre
- Psychologue (par exemple, [trouver un psychologue au Canada, en Ontario](#)°)
- Communautés religieuses et spirituelles
- École (par exemple, club, conseiller.ère d'orientation, enseignant.e)
- Travailleur ou travailleuse social.e
- Thérapeute (par exemple [trouver un.e thérapeute au Canada, en Ontario](#)°)
- Adultes de confiance ou membres de la communauté (par exemple, entraîneur.se.s, aîné.e.s, mentor.e.s)
- Cliniques sans rendez-vous (par exemple Services intégrés pour les jeunes, [Parlons maintenant](#)°)

Soutien informatif :

- Sites web et ressources sur la santé mentale (par exemple [mindyourmind.ca](#), [YouthSpeak](#), [Youth Mental Health Canada](#))
- Ressources diverses (par exemple, livres, magazines, balados)
- Sites Internet d'informations sur les services (par exemple, [eSanteMentale.ca](#), [Obtenir du soutien en matière de santé mentale-Canada](#), [Fournisseurs de services d'établissement dans tout le Canada](#))
- Informations sur les services et aides à la navigation (par exemple, [1Appel1Clic.ca](#)°, [211](#), [ConnexOntario](#)°)
- Comptes de médias sociaux (par exemple [Jeunesse j'écoute](#), [mindyourmind](#), [Carrefour bien-être pour les jeunes de l'Ontario \(CBEJO\)](#))

*Quelle que soit
ton expérience, il est
important de demander
de l'aide.*

Ce _____ est-il bon pour moi?

service ou soutien

Il peut être difficile de savoir par où commencer lorsqu'il s'agit d'évaluer si un service ou un soutien correspond bien à tes besoins. Lorsqu'on leur a demandé quels détails il leur était utile de connaître, les jeunes ayant participé à cette étude ont fait part des points énumérés dans cette section. Nous espérons qu'elle t'aidera à recueillir des renseignements importants pour déterminer si un service ou un soutien te convient.

Comme tout le monde est différent, il se peut que certains points de la liste de contrôle ne s'appliquent pas à toi ou que tu penses qu'il en manque. Il se peut également que tu ne sois pas en mesure d'obtenir des réponses à toutes les questions énumérées ou de contrôler les services qui te sont offerts; cependant, cet outil peut te permettre de jouer un rôle plus actif dans tes soins. Tu mérites que tes préférences et tes besoins soient entendus. Nous espérons donc que cet outil t'aidera à t'exprimer (et on ne sait jamais quand il pourrait inspirer le changement)!

Détails

Est-ce que je connais les renseignements de base sur leurs services?

- Coordonnées
- Emplacement
- Heures d'ouverture
- Temps d'attente
- Coûts (y compris la possibilité d'avoir accès à des services de consultation gratuits)
- Politiques en matière de protection de la vie privée et de confidentialité
- Critères d'admissibilité (c.-à-d. les conditions d'utilisation du service)

Ce service est-il une option réaliste pour moi? Est-ce que je dispose des renseignements nécessaires pour accéder à ce service?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Prends le
temps de
respirer.*



Est-ce que je sais en quoi consiste ce service?

- Ce qui se passe lors du premier rendez-vous
- Type de thérapie (p. ex. thérapie cognitivo-comportementale, thérapie comportementale dialectique, thérapie d'exposition)
- Durée du service (p. ex. une seule visite ou des visites effectuées à court terme ou à long terme)
- Formule du service (p. ex. thérapie individuelle, de groupe ou familiale)
- Attentes éventuelles à mon égard (p. ex. journal hebdomadaire, feuilles de travail occasionnelles, aucune consommation de substances)
- Communication en marge des rendez-vous
- Qui peut assister à mes services (p. ex. juste moi, un.e tuteur.trice, une personne de soutien)
- Risques et avantages éventuels


Ai-je bien compris ce que je peux attendre de ce service et ce que l'on pourrait attendre de moi? Y a-t-il quelqu'un que j'aimerais voir m'encourager ou me soutenir dans le cadre de ce service, ou puis-je y accéder de manière autonome?

Options

Quels types de services sont proposés?

- Renseignements ou ressources
- Dépistage, évaluation ou diagnostic
- Soutien en cas de crise
- Counseling ou thérapie
- Formes autochtones de guérison ou de médecine
- Thérapies non conventionnelles (p. ex. plantes médicinales, acupuncture, luminothérapie)
- Aiguillage vers d'autres services ou prestataires

Ai-je besoin d'un autre type de soutien pendant que j'attends ce service ou reçoive l'aide de celui-ci? (p. ex. aide à la planification de la sécurité, ressources numériques, quelqu'un d'autre à qui parler)? Comment chaque service pourrait-il jouer un rôle unique dans mes soins?

- 
- Ordonnance de médicaments
 - Autre

De quelle manière les services sont-ils proposés?

- En personne
- En ligne
- Par téléphone
- Au moyen d'une application
- Autre (p. ex. texto, courriel)

Cette forme de communication est-elle envisageable pour moi? De quoi ai-je besoin pour me sentir plus à l'aise avec ce type de communication?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Besoins et préférences

Le service ou le prestataire présente-t-il des qualités importantes pour moi?

- Domaine(s) d'intérêt ou d'expertise (p. ex. personnes 2SLGBTQI+, traumatisme, autisme)
- Qualifications ou formation (p. ex. diplôme, membre d'un collège professionnel, certifications)
- Antécédents, caractéristiques personnelles ou expériences vécues auxquels la personne s'identifie (p. ex. langue, sexe, race, sensibilité culturelle, respect des personnes 2SLGBTQI+)
- Commentaires en ligne sur le prestataire ou le service pour connaître l'expérience d'autres personnes.



Ce service est-il accessible pour moi?

- Options de prise de rendez-vous
- Aiguillage nécessaire ou non; possibilité d'obtenir une recommandation
- Possibilités de transport ou de stationnement
- Options de paiement (p. ex. couverture d'assurance, carte de crédit, virement électronique)
- Communication en marge des rendez-vous
- Accessible physiquement
- Environnement sécuritaire et inclusif
- Services de traduction offerts

Si j'ai rencontré la ou le prestataire de services, est-ce que je me sens en sécurité avec personne et accepté? Si je ne l'ai pas rencontré, est-ce que je me sens à l'aise en raison des qualités que j'ai apprises à son sujet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il est tout à fait normal de demander de l'aide.

S'arrêter, réfléchir et agir

Il peut être difficile et accablant de penser à notre santé mentale ou à notre consommation de substances et à l'aide dont nous pourrions avoir besoin. Essaie de t'arrêter un instant et de faire preuve de compassion envers toi-même.

Les questions de cette section ont pour but de t'aider à réfléchir aux mesures de soutien et aux outils dont tu disposes déjà, ainsi qu'aux mesures que tu peux prendre pour les renforcer. Il est parfois utile de noter par écrit les personnes, les lieux et les éléments qui peuvent nous apporter du soutien, car il peut être difficile de s'en souvenir en cas de crise.

Consulte l'outil Créer un réseau de soutien pour t'aider à déterminer les personnes personnes avec lesquelles communiquer ainsi que les services que tu peux contacter et le moment auquel tu peux le faire (p. ex. lorsque tu as besoin de confirmation ou d'aide pour te calmer).

Je peux m'adresser à	Pour obtenir du soutien lorsque
Je peux m'adresser à	Pour obtenir du soutien lorsque
Je peux m'adresser à	Pour obtenir du soutien lorsque

Mon réseau de soutien m'apporte

Ce pour quoi j'ai encore besoin d'aide est

Je peux demander à _____ ou aller à _____ pour plus d'information ou de soutien.

Tout comme pour les personnes ou les services, certaines stratégies d'adaptation sont les meilleures pour aider à gérer une émotion particulière. Réfléchis à ce que tu as trouvé utile lorsque tu as ressenti certains des exemples ci-dessous et prends-en note si tu as besoin d'idées la prochaine fois que tu éprouveras cette émotion.

Stratégies d'adaptation que je peux utiliser dans les cas suivants :

Anxiété (par exemple, respirer profondément)	Tristesse (par exemple, faire de l'art)	Engourdissement (par exemple, tenir un glaçon)	Colère (par exemple, écrire sur un papier et déchirer)

Ce que je peux faire pour rester en sécurité : (par exemple, appeler un ami)

.....

.....

.....

Ce qui suit vise à t'aider à réfléchir aux forces et aux faiblesses des services ou des mesures de soutien auxquels tu as actuellement accès ou que tu envisages d'utiliser après t'être servi de l'outil Ce _____ est-il bon pour moi?.

Service ou soutien :	
Avantages :	Inconvénients :
.....
.....
Prochaines étapes (p. ex. parler à un.e pair.e ou à des proches de confiance de vos préoccupations au sujet de ce service ou de ce soutien) :	
.....	
.....	
.....	

Service ou soutien :	
Avantages :	Inconvénients :
.....
.....
Prochaines étapes	
.....	
.....	
.....	

Service ou soutien :	
Avantages :	Inconvénients :
.....
.....
Prochaines étapes	
.....	
.....	
.....	



