



Participer aux
soins de santé
mentale de mon
jeune

Introduction

La trousse à outils **Participer aux soins de santé mentale de mon jeune** 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 mesures de soutien en matière de santé mentale et de lutte contre les dépendances et comment ils accèdent à celles-ci. 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 vous voyez ici.

La trousse à outils [Participer à mes soins de santé mentale](#) a été conçue pour aider les jeunes et leur famille en Ontario et 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 actif.ve.s 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 « prestataire(s) de soins » pour décrire les personnes qui s'occupent d'enfants ou de jeunes ou qui les soutiennent (leur relation exacte peut varier). Parmi les termes connexes, mentionnons « parents », « tuteur.trice.s » ou « adultes de confiance ».

La trousse à outils comprend les sections suivantes :

[Quel type de soutien recherchons-nous?](#)

[Créer un réseau de soutien](#)

[Ce _____ est-il bon pour mon jeune?](#)

[S'arrêter, réfléchir et agir](#)



Soutien à l'adaptation :

L'un ou l'autre d'entre vous pourrait remarquer que certains aspects de sa vie quotidienne, y compris ses relations, sont fortement influencés par ses pensées, ses sentiments et son humeur. Il se pourrait qu'il traverse ou ait traversé un changement ou un événement majeur dans sa vie, ou qu'il sente une accumulation de petits stress. Il pourrait avoir l'impression qu'il est de plus en plus difficile de faire face aux difficultés.

Dans ce cas, vous pourriez envisager de demander de l'aide à un.e professionnel.le, spécialisé.e ou non en santé mentale ou en lutte contre les dépendances. Vous pourriez également vous tourner vers des gens et des endroits de votre 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 des sentiments et des expériences du jeune afin de mieux les comprendre et d'apprendre des stratégies pour l'aider.

Soutien informationnel :

L'un ou l'autre d'entre vous pourrait considérer que son bien-être global est bon, mais qu'il aurait besoin d'un peu d'aide pour gérer son stress, qu'il aimerait établir des relations plus saines ou qu'il souhaiterait en savoir plus sur la santé mentale.

Dans ce cas, vous pourriez l'encourager à parler à quelqu'un avec qui il se sent à l'aise, qui l'écouterait et qui ne le jugerait pas. Une personne en qui vous avez confiance pourrait également vous donner des idées ou des suggestions sur les endroits où vous pourriez obtenir de l'aide. De plus, vous pourriez trouver de l'information sur les ressources disponibles, telles que les services ou les professionnels dans votre communauté ou en ligne, en apprendre davantage sur un problème particulier avec lequel l'un de vous est aux prises, ou trouver des conseils dont vous pourriez tous les deux vous servir pour prendre soin de vous-mêmes.



Prenez le temps de respirer.

Créer un 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. La diversité des types de services peut aider à répondre aux différents besoins de votre jeune. S'occuper d'un.e jeune qui est confronté.e à des problèmes de santé mentale ou de consommation de substance peut être une expérience solitaire et difficile, surtout lorsque vous avez l'impression de ne pas avoir pas beaucoup de personnes, de services ou d'outils vers lesquels vous tourner. Vous et votre jeune n'avez pas à traverser cette épreuve seul.e.s!

Ces services de soutien s'adressent précisément aux parents et aux aidant.e.s : jeunesansdroguecanada.org, Families for Addiction Recovery, Ontario Caregiver Helpline^o, [Trouver une section de soutien par les pairs](#), et Pleo^o.

Créer un 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 mesures de soutien peuvent être spécialisées en santé mentale et en lutte contre les dépendances, tandis que d'autres peuvent être non conventionnelles ou non professionnelles. Le fait de disposer d'une variété de mesures de soutien peut faciliter la satisfaction des différents besoins de votre jeune. Il peut également être utile de discuter avec les personnes que vous considérez comme faisant partie de ce réseau de soutien afin de savoir de quelle manière elles se sentent capables de vous soutenir.

Voici quelques exemples de services ou de mesures de soutien que vous pourriez vouloir inclure dans le réseau de soutien de votre jeune, en fonction du type de soutien que vous recherchez tous les deux. De nombreux services ne sont pas accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et certains peuvent ne pas être offerts dans votre 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). Examinez donc ce qui s'offre à vous ou demandez si un service peut répondre à vos préférences ou à vos besoins.

Il existe peut-être d'autres options pour vous ou pour le réseau de soutien de votre jeune qui ne sont pas mentionnées ici. Pour en savoir plus sur les options qui s'offrent à vous, tentez de poser la question à une personne crédible de votre entourage qui connaît bien les services sociaux et de santé locaux. Vous pouvez aussi vous adresser à une ressource qui vous donnera ces renseignements, comme le service [211](#) ou [ConnexOntario](#)^o.

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. Bon nombre de ces options offrent du soutien non seulement aux jeunes, mais aussi aux parents et aux prestataires de soins. Les options conçues principalement pour les jeunes sont marquées d'un astérisque ().*

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, [9-8-8 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](#), [Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CTSM\)](#), [Carrefour bien-être pour les jeunes de l'Ontario \(CBEJO\)](#)^{0*})
- 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](#), [Espoir pour le mieux-être](#), [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](#)⁰, [Allo j'écoute](#)^{0*}, [LGBT Youthline](#)^{0*}, [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 \(SMEO\)](#)⁰)
- 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](#), [Carrefour bien-être pour les jeunes de l'Ontario \(CBEJO\)](#))

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](#), [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 \(CBEJO\)](#))
- Séminaires en ligne ou cours de perfectionnement (par exemple, [Retrouver son terrain](#), [Jeunesse j'écoute](#))

*Votre soutien
revêt une grande
importance.*



Ce _____ est-il bon service ou soutien pour mon jeune?

Il peut être difficile de savoir par où commencer lorsqu'il s'agit d'évaluer si un service ou un soutien correspond bien aux besoins de votre jeune ou de votre famille. Lorsqu'on leur a demandé quels détails il leur était utile de connaître, les jeunes et les prestataires de soins ayant participé à cette étude ont fait part des points énumérés dans cette section. Nous espérons qu'elle vous aidera à recueillir des renseignements importants pour déterminer si un service ou un soutien convient à votre jeune.

Comme tout le monde est différent, il se peut que certains points de la liste de contrôle ne s'appliquent pas ou que vous pensiez qu'il en manque. Même si vous n'êtes peut-être pas en mesure d'obtenir des réponses à toutes les questions énumérées ou de contrôler les services offerts à votre jeune, cet outil peut vous permettre de jouer un rôle plus actif dans les soins qui lui sont prodigués. Vous et votre jeune méritez que vos préférences et vos besoins soient entendus. Nous espérons donc que cet outil vous aidera à vous exprimer (et on ne sait jamais quand il pourrait inspirer le changement)!

Détails

Connaissions-nous 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 mon jeune? Disposons-nous des renseignements nécessaires pour accéder à ce service?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prendre soin de soi, c'est prendre soin de ses enfants.



Ce que l'on pourrait attendre de moi

- 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)
- Pourrait-on attendre quelque chose de moi ou de mon jeune (p. ex. journal hebdomadaire, feuilles de travail occasionnelles, aucune consommation de substances)?
- Communication en marge des rendez-vous
- Qui peut prendre part aux services (p. ex. uniquement mon jeune, mon jeune et moi, d'autres membres de la famille, une personne de soutien)?
- Risques et avantages éventuels

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
- Ordonnance de médicaments
- Autre

Savons-nous clairement ce que nous pouvons attendre de ce service et ce que l'on pourrait attendre de mon jeune ou de moi-même? Comment les décisions relatives au service sont-elles prises et qui peut en bénéficier?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon jeune a-t-il besoin d'un autre type de soutien pendant qu'il attend ce service ou qu'il reçoit de 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 les soins prodigués à mon jeune?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



De quelle manière les services sont-ils proposés?

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

Besoins et préférences

Le service ou le prestataire présente-t-il des qualités importantes pour mon jeune et moi-même?

- Spécialiste des enfants ou des adolescent.e.s
- Autre(s) 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.

Cette forme de communication est-elle envisageable pour mon jeune? De quoi a-t-il besoin pour se sentir plus à l'aise avec ce type de communication?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si mon jeune a rencontré la ou le prestataire de services, se sent-il en sécurité avec cette personne et accepté? S'il ne l'a pas rencontré, se sent-il à l'aise en raison des qualités que nous avons apprises à son sujet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ce service est-il accessible pour nous?

- 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

Ce service correspond-il aux besoins ou à la situation de mon jeune? Est-il pratique pour mon jeune ou pour moi-même?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Il est normal de
ressentir de la
douleur quand on
les voit souffrir.*

S'arrêter, réfléchir et agir

Il peut être difficile et accablant de penser à la santé mentale ou à la consommation de substances d'un jeune dont vous vous occupez et à l'aide dont il pourrait avoir besoin. Essayez de vous arrêter un instant et de faire preuve de compassion envers vous-même. Il est essentiel que vous preniez le temps de réfléchir à votre propre bien-être. Vous êtes important.e et cela peut vous permettre de mieux soutenir votre jeune.

Les questions de cette section peuvent être utilisées pour votre jeune ou pour vous-même et ont pour but de vous aider à réfléchir aux mesures de soutien et aux outils dont vous disposez déjà, ainsi qu'aux mesures que vous pouvez 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.

Consultez l'outil Créer un réseau de soutien pour vous aider à déterminer les personnes avec lesquelles communiquer ainsi que les services que vous pouvez contacter et le moment auquel vous pouvez le faire (p. ex. lorsque vous avez besoin d'écoute attentive, de confirmation ou d'aide pour les tâches ménagères).

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.

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 vous aider à réfléchir aux forces et aux faiblesses des services ou des mesures de soutien auxquels vous avez actuellement accès ou que vous envisagez d'utiliser après vous 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	
.....	
.....	
.....	





Après une réflexion importante, mettons en œuvre les prochaines étapes.

Dans quelle mesure suis-je/sommes-nous prêt.e(s) à demander du soutien ou à prendre une décision au sujet des mesures de soutien actuelles?

PAS PRÊT.E

JE NE SAIS PAS

PRÊT.E

Qu'est-ce qui pourrait m'aider ou nous aider à nous sentir plus prêt.e(s)?

Quelles mesures puis-je ou pouvons-nous prendre à court terme (p. ex. aujourd'hui, demain ou cette semaine)?

Quelles mesures puis-je ou pouvons-nous prendre à long terme (p. ex. la semaine prochaine, ce mois-ci ou ce semestre)?

Quelques activités consistant à prendre soin de soi auxquelles j'aime m'adonner ou que je souhaite essayer (p. ex. regarder quelque chose qui me fait sourire, danser, faire de la méditation guidée, faire une pause des médias sociaux, passer du temps dans la nature) :

Une activité que je vais faire maintenant :