

Jeunes en quête de bien-être

Trouver le soutien qui te convient

Bienvenue à Jeunes en quête de bien-être! Tu trouveras ci-dessous une liste qui décrit différents éléments des soins de santé mentale et de traitement des troubles liés à l'usage de substances psychoactives. Tu peux utiliser cette liste pour déterminer l'importance de chaque élément pour tes propres soins. Si tu ne sais pas de quoi il s'agit ou si tu veux en savoir plus, consulte la ressource [Jeunes en quête de bien-être](#). Cette ressource fournit également d'autres renseignements utiles, comme des conseils et des questions que tu pourrais poser à ton fournisseur ou ta fournisseuse de services.

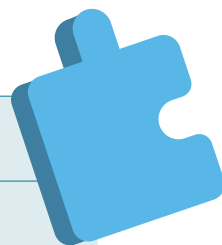
Après avoir rempli cette liste de contrôle, tu auras une idée des types de services et de soutiens qui sont importants pour toi. Tu pourras l'utiliser pour trouver les services qui te conviennent le mieux. Cela peut t'aider à défendre tes besoins en matière de santé mentale et de consommation de substances psychoactives dans le cadre de ta quête de bien-être!



Section 1: Types de Services

Différents types de services qui m'intéressent

Est-ce important pour moi quand je reçois de l'aide pour ma santé mentale ou mon trouble lié à l'usage de substances?	À quel point est-ce important pour moi?			
	Très	Un peu	Pas du tout	Ne s'applique pas
Services qui m'intéressent				
De l'aide uniquement quand j'en ai besoin (p. ex. consultation sans rendez-vous)				
Rendez-vous réguliers (programmes ambulatoires)				
Services offerts quotidiennement (traitement de jour)				
Aide en cas d'urgence en matière de santé mentale (soutien en cas de crise)				
Hébergement à l'endroit où je recevrai de l'aide (hospitalisation/ programmes en établissement)				
Ce que je veux que le service offre				
Consultation individuel				
Consultation en groupe				
Soutien à ma famille				
Options en ligne/virtuelles				
Soutien pour surmonter mes difficultés liées à l'usage de substances				
Soutien/accommodation pour des handicaps (p. ex. déficience auditive ou visuelle, handicaps physiques)				



Soutien en matière de genre, de sexualité et d'orientation sexuelle (y compris pour les jeunes 2SLGBTQA+)				
Soutien religieux/spirituel				
Soutien culturel (y compris des services pour les jeunes autochtones, noirs, immigrés et réfugiés)				
Services de langues et d'interprétation				
Services en matière de besoins particuliers				
Santé physique				
Santé sexuelle				
Aide à l'emploi				
Aide pour mes finances				
Services liés au harcèlement sexuel et aux agressions				
Aide pour les questions juridiques				
Soutien à la grossesse ou à la parentalité				
Activités ludiques (p. ex. groupes d'art et de musique)				
Aide aux études ou à d'autres types de formation				
Aide pour mes habitudes alimentaires				
Médicaments				
Un professionnel qui peut prescrire des médicaments				
Un professionnel qui peut proposer des options autres que les médicaments				
Remarque :				

Section 2 : Personnes dont je souhaite obtenir le soutien

Les personnes que j'aimerais contacter pour obtenir du soutien :

Est-ce important pour moi quand je reçois de l'aide pour ma santé mentale ou mon trouble lié à l'usage de substances?	À quel point est-ce important pour moi?			
	Très	Un peu	Pas du tout	Ne s'applique pas
Famille				
Amis				
Gestionnaires de cas/intervenants en matière de soins				
Aînés et autres enseignants traditionnels				
Personnel infirmier en santé mentale				
Soutien par les pairs (personnes ayant connu des difficultés similaires)				
Psychiatres				

Psychologues				
Travailleurs sociaux				
Enseignants				
Thérapeutes/conseillers				
Notes:				

Section 3 : Accès

Ce qui m'aiderait à obtenir les services dont j'ai besoin :

Est-ce important pour moi quand je reçois de l'aide pour ma santé mentale ou mon trouble lié à l'usage de substances?	À quel point est-ce important pour moi?			
	Très	Un peu	Pas du tout	Ne s'applique pas

Me rendre sur place

Aide au transport				
Endroits près de chez moi				
Rencontre là où je suis (p. ex. à l'école)				
Possibilité d'y conduire et/ou de se stationner				
Accès pour les personnes à mobilité réduite (p. ex. fauteuil roulant)				
Rendez-vous après l'école, le soir et la fin de semaine				
Services gratuits et à bas coût				

Remarque :

Section 4 : Confidentialité et vie privée

Les personnes que j'aimerais informer de mes soins et dont j'aimerais le soutien ::

Est-ce important pour moi quand je reçois de l'aide pour ma santé mentale ou mon trouble lié à l'usage de substances?	À quel point est-ce important pour moi?			
	Très	Un peu	Pas du tout	Ne
Juste moi				
Ma famille				
Mes amis, mes amies				
Mon école				

Remarque :



Cette ressource a été élaborée par des jeunes de l'Initiative de mobilisation des jeunes de CAMH et du Comité consultatif national de jeunes. Elle a été financée par le Centre Margaret et Wallace McCain pour la santé mentale des enfants, des jeunes et de leur famille et le Programme pour les enfants, les jeunes et les nouveaux adultes.