

# Guide Jeunes en quête de bien-être

Comment trouver du soutien qui te convienne?



camh



Version papier : ISBN: 978-1-77114-435-3

Format HTML : ISBN: 978-1-77114-436-0

Format PDF : ISBN: 978-1-77114-437-7

Format ePUB : ISBN: 978-1-77114-438-4

Imprimé au Canada

Copyright © 2021 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Ce guide peut être librement reproduit à des fins personnelles. En dehors de l'usage personnel, aucune partie du guide ne peut être reproduite ou transmise, sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération sans l'autorisation écrite de l'éditeur – à l'exception d'une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage destiné à des professionnels.

Il se peut que cette publication soit offerte dans d'autres formats. Pour obtenir des renseignements concernant les formats de substitution ou d'autres publications de CAMH, ainsi que pour passer une commande, communique avec le Service des publications de CAMH :

Appels sans frais : 1 800 661-1111

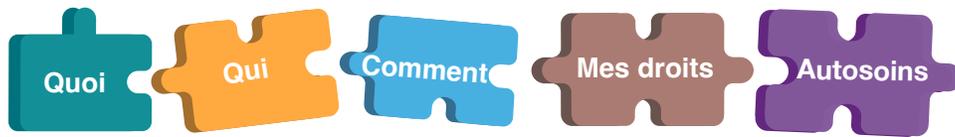
Appels de Toronto : 416 595-6059

Courriel : [publications@camh.ca](mailto:publications@camh.ca)

Cyberboutique : [store.camh.ca](http://store.camh.ca)

Site Web : [www.camh.ca](http://www.camh.ca)

PA6201a/04-2021/P6518



# Obtenir des services pour des troubles liées à la santé mentale ou la consommation de substances psychoactives

Quand on a des troubles liés à la santé mentale ou la consommation de substance psychoactives, la première étape est souvent de demander de l'aide afin de retrouver le bien-être. Mais on ne sait pas toujours par où commencer. Parfois, tout ce qu'on sait, c'est qu'on a besoin d'aide.

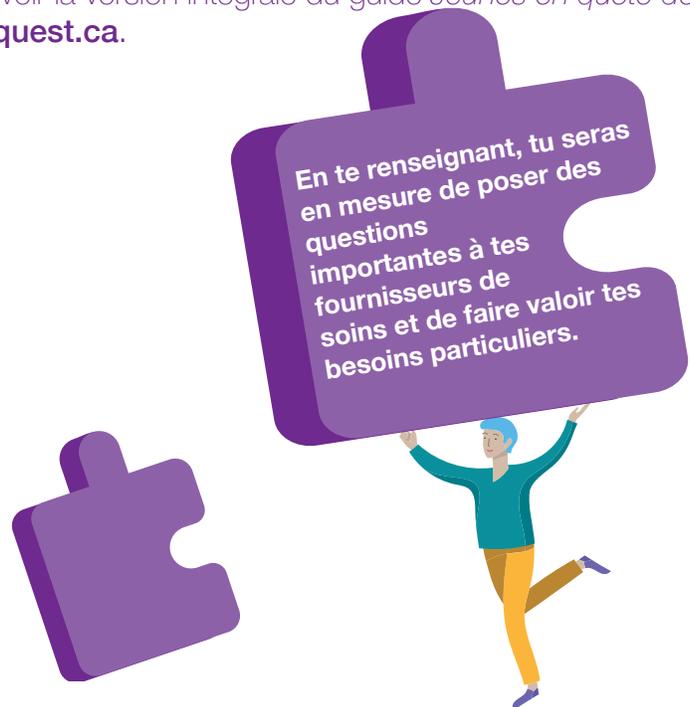
Tu as peut-être besoin d'obtenir de l'aide si :

- tu t'inquiètes plus que d'habitude;
- tu n'arrives pas à profiter de la vie;
- tu as des pensées et des émotions que tu as du mal à gérer et qui affectent ta vie au quotidien;
- tu consommes plus de substances que d'habitude;
- tu aimerais trouver du soutien supplémentaire.

Le guide et la liste de services de Jeunes en quête de bien-être énumèrent les types de services de santé mentale qui pourraient être offerts à proximité de chez toi pour t'aider à déterminer celui qui te conviendrait le mieux.

Tu peux commencer par jeter un coup d'œil à ce guide Jeunes en quête de bien-être, puis remplir la **liste de services**. Tu pourras ensuite indiquer à un-e fournisseur.se de services les types de soutien et de services que tu recherches pour que cette personne te mette en contact avec les services qui se trouvent à proximité de chez toi. Tu peux aussi te servir de la liste de services pour déterminer les services qui t'intéressent, puis faire une recherche en ligne pour voir ceux qui sont offerts à proximité de chez toi et les appeler.

Pour plus de renseignements, [clique ici](#) pour voir la version intégrale du guide *Jeunes en quête de bien-être* ou visite le site [www.youthwellnessquest.ca](http://www.youthwellnessquest.ca).





## Services qui pourraient t'intéresser

### Services à la demande (consultations sans rendez-vous)

Avec ce type de service, il suffit de passer à certaines heures pour voir une conseillère ou un conseiller. Il s'agit d'une excellente option pour les personnes qui souhaitent bénéficier d'un soutien professionnel, mais qui n'ont pas forcément envie d'avoir des rendez-vous réguliers. Ce type de service te permet d'obtenir de l'aide rapidement, et ce, uniquement quand tu en as besoin.

Remarque : Avec les consultations à la demande, il se peut que tu ne sois pas toujours reçu-e par la même personne.

### Rendez-vous réguliers (consultations ambulatoire)

Quand on a des rendez-vous réguliers, on voit un-e fournisseur.se de services à intervalles fixes – une fois par semaine, par exemple. On parle parfois de consultations ambulatoire.

### Services offerts au quotidien (traitement de jour)

Les programmes de traitement de jour sont des services très structurés qui prennent place pendant la journée. Il pourrait s'agir, par exemple, d'un programme scolaire intégrant un traitement, dans lequel se retrouvent des jeunes qui vivent des expériences semblables. Ce type de traitement pourrait t'intéresser si tu as besoin d'un soutien intensif pour un problème de santé mentale ou de consommation de substances psychoactives. Il peut également te donner la possibilité d'obtenir des crédits scolaires tout en recevant de l'aide. Par la suite, tu pourras passer à un soutien moins structuré, en fonction de tes besoins.

### Prise en charge des urgences de santé mentale

On parle de situation d'urgence lorsqu'une personne se comporte de manière inhabituelle et risque de se blesser ou de blesser d'autres personnes, ou qu'elle a besoin d'une prise en charge immédiate. Voici des exemples de situations où une personne a besoin d'une prise en charge d'urgence :

- elle veut attenter à son intégrité physique;
- elle envisage de se suicider;
- elle vient de faire une tentative de suicide;
- elle entend des voix, a des hallucinations visuelles ou a du mal à distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas;
- elle présente des effets secondaires graves liés à la consommation d'alcool ou de drogues (p. ex. vomissements excessifs, crise convulsive, difficulté à respirer, absence de réaction).

On a parfois besoin de parler à quelqu'un **sans attendre**. Les services de soutien d'urgence sont des services qui sont fournis de façon temporaire, durant une urgence ou à l'occasion d'une situation très difficile à vivre. Ils peuvent être fournis en personne, par téléphone, par texto ou par clavardage.



## Services en milieu résidentiel

Tu pourrais avoir besoin de services en milieu résidentiel si tu n'es pas en mesure de faire face à tes symptômes chez toi et que tu as besoin d'un soutien intensif. Ces services intensifs sont destinés aux personnes qui ont besoin, pour se sentir en sécurité, qu'on gère leurs symptômes et qu'on leur fournisse un traitement de tous les instants. À leur sortie, on leur offre de l'aide pour les aider à se réintégrer au sein de la collectivité.

Tu pourrais également être intéressé·e par des services s'adressant à des groupes spécifiques. Il existe, un peu partout, des services pour les jeunes handicapés, les membres de la communauté 2SLGBTQA+, les Autochtones, les Noirs, les nouveaux arrivants et les jeunes issus de divers milieux culturels, religieux et spirituels. Il existe aussi des services de santé sexuelle et des services de soutien aux jeunes ayant subi une agression sexuelle, ainsi que des services d'emploi, des services juridiques et financiers, et des services de soutien aux personnes enceintes et aux jeunes parents.

## Ce que tu attends d'un service

### Types de services

- **Le counseling individuel** consiste en des séances en face à face avec un·e fournisseur.se de services.
- **Le counseling de groupe** est une forme de counseling prodigué par un·e thérapeute à un petit groupe de personnes qui font face au même type de difficultés.
- **Le soutien par les pairs** est un soutien apporté par des jeunes qui ont eux-mêmes connu des difficultés semblables. Les pairs aidants ont reçu une formation qui leur permet d'aider d'autres jeunes.
- **Le soutien aux familles** peut prendre plusieurs formes : sensibilisation aux troubles de santé mentale et à la consommation de substances psychoactives, enseignement des compétences nécessaires pour soutenir la jeune personne affectée durant son traitement et aide aux familles elles-mêmes pour qu'elles se sentent soutenues.
- Il existe diverses **formes virtuelles** de traitement et de soutien pour les troubles liés à la santé mentale et la consommation de substances psychoactives – par textos, par clavardage en ligne et par téléphone. Demande au service à qui tu as affaire la manière dont il offre ses services. La plus grande préoccupation des jeunes au sujet du soutien en ligne est la confidentialité. Tu peux essayer de protéger la confidentialité de tes communications en trouvant un lieu tranquille où tu ne seras pas dérangé·e, en portant des écouteurs ou en cherchant un lieu écarté (à l'extérieur, par exemple).

Il existe de **nombreux types de thérapies**, dont la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie fondée sur la pleine conscience et la thérapie tenant compte des traumatismes. Tu aurais peut-être intérêt à te renseigner sur le type de thérapie offert par ta fournisseuse ou ton fournisseur de services. Tu pourrais aussi te renseigner sur les différents types de thérapies offerts pour déterminer celle qui te conviendrait le mieux. Ainsi, si tu commences un certain type de thérapie et que tu t'aperçois qu'elle ne te convient pas, tu pourras explorer d'autres options.

### Mesures spéciales / aménagements pour les handicaps

Si tu as des troubles de santé mentale, sache qu'il se peut que ton école ou ton travail pourront t'offrir des soutiens afin de faciliter la vie dans ces milieux. Ces mesures sont parfois appelées « aménagements ».

Il existe un guide destiné à aider les étudiants du post-secondaire à obtenir des aménagements scolaires pour des problèmes de santé mentale. Ce guide (en anglais) est publié en ligne à [https://brocku.ca/health-wellness-accessibility/wp-content/uploads/sites/194/English\\_Accessible\\_Guide\\_Accommodating-Students-Handbook\\_August-7-2015.pdf](https://brocku.ca/health-wellness-accessibility/wp-content/uploads/sites/194/English_Accessible_Guide_Accommodating-Students-Handbook_August-7-2015.pdf).



## Pharmacothérapie

Si tu es intéressé-e par la prise de médicaments pour gérer un problème de santé mentale, sache que tout comme les **psychiatres, les médecins de famille** (aussi appelés généralistes) sont habilités à en prescrire. La décision de recourir ou non à la pharmacothérapie n'est ni bonne ni mauvaise en elle-même. Tu peux consulter un médecin pour essayer de déterminer si la pharmacothérapie te conviendrait.

Remarque : Si tu prends des médicaments pour des problèmes de santé mentale, tu pourrais optimiser ton traitement en suivant une psychothérapie en même temps. Si tu décides de prendre des compléments naturels en plus des médicaments qui t'ont été prescrits, il est important que tu en parles d'abord avec ton médecin.

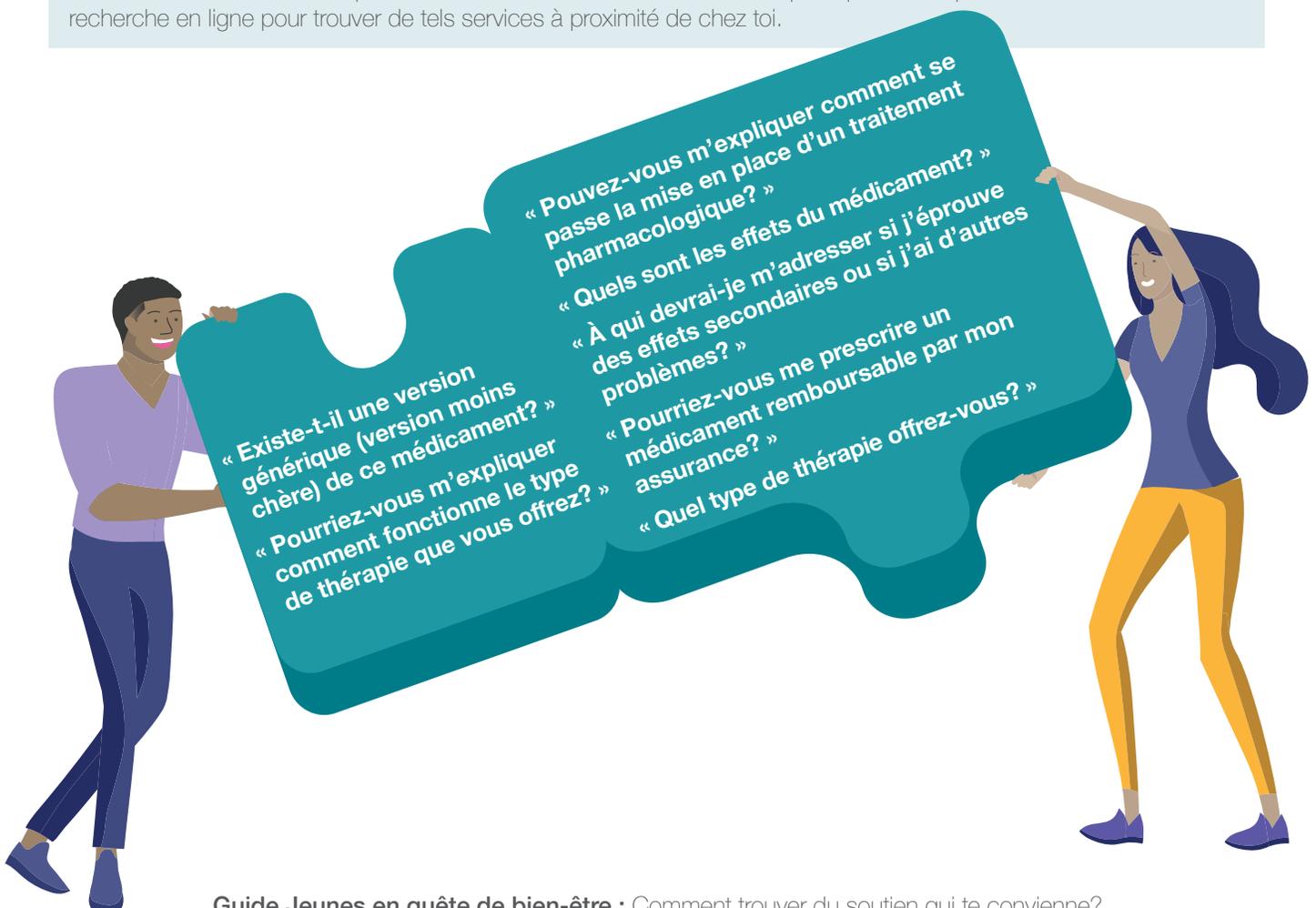
Remarque : Si tu prends des médicaments pour des problèmes de santé mentale, tu pourrais optimiser ton traitement en suivant une psychothérapie en même temps. Si tu décides de prendre des compléments naturels en plus des médicaments qui t'ont été prescrits, il est important que tu en parles d'abord avec ton médecin.

[www.sickkids.ca/myhealthpassport/Default.aspx](http://www.sickkids.ca/myhealthpassport/Default.aspx).

Pour des informations sur la classe d'antidépresseurs appelés inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine, consulte le document Médicaments et jeunes à [www.camh.ca/-/media/files/medication-for-youth-resource-pdf](http://www.camh.ca/-/media/files/medication-for-youth-resource-pdf).

Si tu consommes des substances psychoactives, il est essentiel que tu en **parles à ton médecin**, car il pourra t'expliquer les interactions possibles avec les médicaments que tu prends. Si tu t'inquiètes au sujet de la protection de la confidentialité, consulte la partie Tes droits (page 11), qui contient des renseignements à ce sujet.

Si tu consommes des substances psychoactives, il serait bon que tu te renseignes sur les techniques de **réduction des risques** (comment les consommer de façon à limiter les dommages). Tu peux demander à ta fournisseuse ou ton fournisseur de services quels sont les services de réduction des risques qu'il ou elle peut offrir ou faire une recherche en ligne pour trouver de tels services à proximité de chez toi.





## Personnes auprès de qui tu peux trouver du soutien

Qui que tu sois et où que tu te trouves, il y a des gens qui peuvent te venir en aide. Quand on pense au traitement des troubles liés à la santé mentale et la consommation de substances psychoactives, on pense généralement aux psychiatres et aux psychothérapeutes. Pourtant, il y a bien d'autres personnes qui peuvent t'apporter de l'aide.

Si tu as déjà quelqu'un qui te fournit des services (un médecin de famille ou une travailleuse sociale / un travailleur social, par exemple), **tu peux commencer par lui expliquer ta situation et lui parler de tes besoins.**

Ensemble, vous pourrez déterminer le type de services qui te conviendraient le mieux. Cette personne pourra alors te mettre en contact avec un organisme qui fournit de tels services ou t'indiquer comment le faire toi-même.

Les personnes capables de te venir en aide incluent les intervenants pivots, les infirmières en santé mentale, les psychothérapeutes, les psychiatres, les psychologues, les travailleurs sociaux et les intervenants en services de soutien aux pairs. Mais ce n'est pas tout de trouver une personne pour te fournir des services : il faut que la personne soit compétente et que tu aies une bonne relation avec elle. Si ce n'est pas le cas, **N'HÉSITE PAS** à le faire savoir à quelqu'un : cette personne pourra peut-être t'aider à trouver quelqu'un qui te conviendra mieux.

Tes proches pourraient également être en mesure de t'aider : amis, membres de ta famille ou ami·e de cœur, si tu en as un·e. Il n'est pas toujours facile de demander de l'aide. Si tu n'as jamais parlé à des amis ou à des membres de ta famille de tes troubles de santé mentale ou de ta consommation de substances, pense à celles ou ceux qui seraient le mieux à même de t'offrir du soutien ou de comprendre ce que tu vis. Tu pourrais aussi envisager de parler à un·e enseignant·e, une conseillère ou un conseiller d'orientation, une entraîneuse sportive ou un entraîneur sportif.

### Conseils sur la façon de demander de l'aide à tes proches

#### 1. Sache qu'il est tout à fait normal de demander de l'aide.

Presque tout le monde éprouve le besoin de se confier à quelqu'un à un moment donné de sa vie. C'est tout à fait naturel!

#### 2. Prépare ce que tu vas dire.

Si tu crois d'être trop nerveux·se, il serait peut-être utile que tu prépares ce que tu vas dire. **Tu pourrais noter des exemples expliquant les effets de tes troubles liés à la santé mentale ou de ta consommation de substances psychoactives sur ta vie.**

#### 3. Décide de la façon dont tu vas présenter les choses.

Choisis bien le moment et l'endroit pour parler à la personne à qui tu as décidé de te confier. S'il est trop difficile de parler à cette personne, tu pourrais lui écrire un petit mot, un courriel ou un texto pour lui expliquer ce que tu ressens.

#### 4. Indique clairement ce dont tu as besoin.

Explique à la personne concernée ce que tu ressens et dis-lui que tu as besoin de son aide. Tu pourrais t'exprimer ainsi :

« Je peux te parler? Ça fait un moment que je me sens stressé·e et déprimé·e et j'aimerais bien t'en parler. »

« Je n'ai pas le moral ces derniers temps. Je suis tout le temps fatigué·e et déprimé·e et j'aimerais voir quelqu'un qui puisse m'aider. J'ai besoin de conseils pour reprendre le dessus. »

#### 5. Trouve quelqu'un d'autre à qui parler si nécessaire.

Il est à espérer que la personne t'offrira son appui, mais ce n'est pas garanti qu'elle te comprenne. Il se peut aussi qu'elle te comprenne mais qu'elle ne soit pas en mesure de t'aider. Ne te décourage pas; essaie plutôt de penser à une autre personne à qui tu pourrais t'adresser.



## Comment obtenir des services qui te conviennent

Dans ce guide, le mot « accès » désigne la facilité à obtenir les services dont tu as besoin. Dans cette partie, tu trouveras des renseignements sur la façon d'obtenir des services qui te conviennent.

Lors du premier rendez-vous, il se peut que ta fournisseuse ou ton fournisseur de services recueille des informations à ton sujet, notamment sur la façon dont tu te sens. Nous te recommandons donc de noter à l'avance tout ce dont tu as l'intention de parler durant la consultation. Ainsi, tu voudras peut-être parler de **tes symptômes et des médicaments** que tu prends et parler de tes préoccupations ou poser des questions, notamment celles que ton médecin de famille t'a recommandé de poser à la personne qui te fournira des services.

### La prise de rendez-vous

Certains organismes te proposent plusieurs façons de prendre rendez-vous (p. ex. par téléphone, par texto, en ligne ou par l'intermédiaire d'une personne qui te fournit du soutien). Une fois que tu auras pris rendez-vous, n'oublie pas de consigner la date et l'heure à un endroit dont tu te souviendras. Tu pourrais mettre une note au mur ou dans le calendrier de ton téléphone, par exemple. Si tu n'es pas en mesure de te présenter à ton rendez-vous, prévien par téléphone au plus vite possible ou au moins 24 heures avant. Renseigne-toi sur les conditions d'annulation, car certains services facturent des frais en cas d'annulation de dernière minute.

### Transport fourni ou frais de transport payés?

Si tu comptes prendre les transports en commun pour te rendre à tes rendez-vous (et rentrer chez toi par la suite), tu dois penser aux frais que ça va t'occasionner. Renseigne-toi auprès du service pour voir s'il peut payer les frais de transport, comment le système de remboursement fonctionne et si le montant remboursable est limité.

### Aides à la mobilité et accessibilité

Les aides à la mobilité sont des appareils manuels ou électriques conçus pour aider les gens à se déplacer. Il en existe de plusieurs sortes : fauteuils roulants manuels ou électriques, triporteurs ou quadriporteurs, marchettes, béquilles, prothèses et autres. Les personnes à mobilité réduite ont souvent du mal à accéder aux services dont elles ont besoin quand les locaux n'ont pas été aménagés pour être accessibles. Si tu as ce genre de difficultés, il serait bon que tu parles de tes besoins.

« Quelle est la durée de la consultation? »  
« Quelles sont les heures d'ouverture? »  
« Quelles sont les questions qu'on pourrait me poser? »  
« Dois-je apporter quelque chose pour la consultation? »  
« Une autre personne sera-t-elle présente lors de la consultation? »  
« Puis-je me présenter avec quelqu'un de ma famille ou un-e ami-e? »  
« Puis-je prendre des rendez-vous de suivi? »  
« L'ascenseur est-il facile d'accès pour les personnes en fauteuil roulant? »

« Existe-t-il un service de transport adapté, qui pourrait me déposer devant vos bureaux? »  
« Je compte me rendre dans vos bureaux dans un véhicule pour personne handicapée. Est-il possible de stationner près de vos bureaux? »  
« Je me sers d'un triporteur pour personne handicapée et j'ai besoin d'un moyen de transport adapté. Votre service me remboursera-t-il les frais de transport? »



## L'assurance maladie au Canada

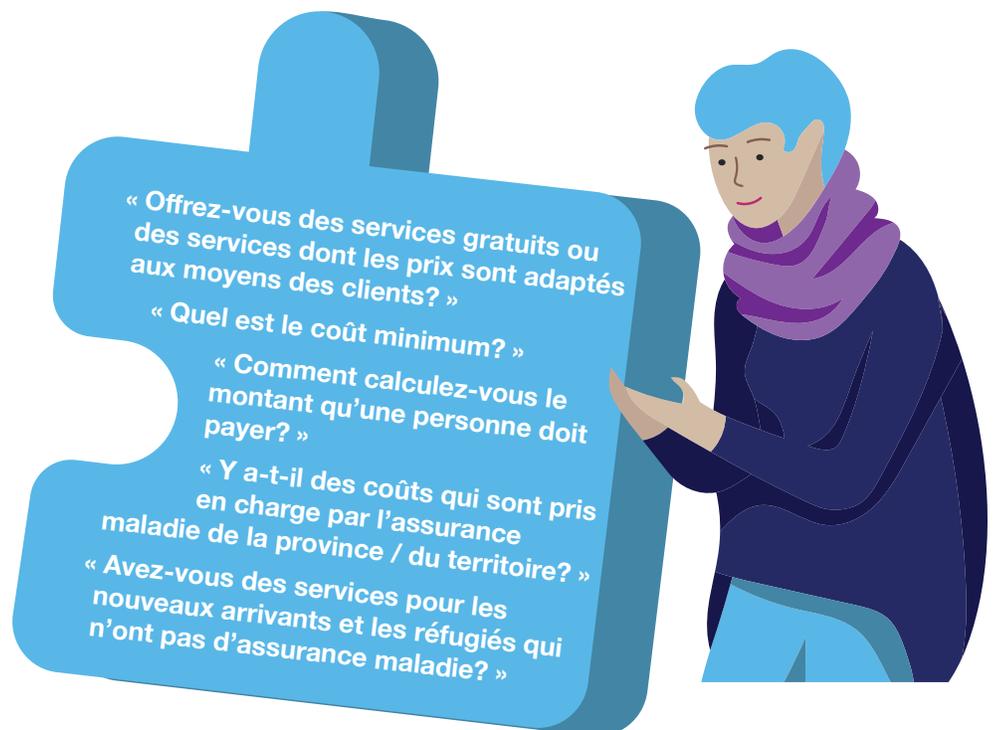
Il y a des services qui sont offerts gratuitement, d'autres pour lesquels on doit présenter une carte santé provinciale ou une carte d'assurance maladie privée, et d'autres encore qu'on doit payer de sa poche.

Tous les citoyens canadiens vivant au Canada peuvent demander **la carte d'assurance maladie de leur province ou territoire**. Les résidents permanents et les personnes ayant un autre statut de résidence peuvent également en faire la demande. Pour les nouveaux arrivants et les réfugiés, il pourrait y avoir une période d'attente. La plupart des régimes d'assurance ne couvrent pas les médicaments ou les consultations des psychothérapeutes, ou alors, la couverture est très limitée. Pour plus de renseignements, visitez [www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/new-immigrants/new-life-canada/health-care-card.html#system](http://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/new-immigrants/new-life-canada/health-care-card.html#system) et [www.canada.ca/en/health-canada/services/health-cards.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/health-cards.html).

Les coûts qui ne sont pas pris en charge par les régimes provinciaux ou territoriaux peuvent être couverts par une **assurance maladie privée**. Les régimes d'assurance privés sont des régimes qu'on souscrit et qu'on paye soi-même; il y a aussi les régimes d'assurance qu'on obtient dans le cadre des avantages sociaux de son emploi, les régimes d'assurance universitaire et les régimes dont on bénéficie à titre de membre de la famille ou de conjoint·e d'une personne bénéficiant d'avantages sociaux. Il existe également un programme de « services de santé non assurés » pour les membres des **Premières Nations et les Inuits**. Pour plus de renseignements sur ce programme, visitez [www.sac-isc.gc.ca/eng/1572537161086/1572537234517](http://www.sac-isc.gc.ca/eng/1572537161086/1572537234517).

## Services gratuits ou peu coûteux

Si tu ne peux pas te permettre de dépenser beaucoup d'argent pour obtenir certains services, tu peux rechercher des services gratuits ou des services dont les prix varient en fonction des moyens des clients.





## Tes droits

### LE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ

La notion de consentement éclairé renvoie à la façon dont sont prises **les décisions au sujet des soins médicaux**.

Le consentement éclairé implique **le choix ainsi** que la capacité d'accepter ou de refuser différentes options de traitement et de service. En vertu de la Loi sur le consentement aux soins de santé, toute personne, quel que soit son âge, peut accepter ou refuser un traitement de santé mentale et choisir le type de traitement qu'elle souhaite, à condition d'en avoir la capacité – c'est-à-dire d'être considérée comme capable de prendre cette décision.

**Le consentement doit toujours être volontaire.** Le choix que fait la personne est le sien propre et personne ne doit lui forcer la main.

Pour donner son consentement éclairé, **il faut être capable de consentir à un traitement**, en comprenant bien les explications fournies à son sujet. S'il y a des choses que tu ne comprends pas, tu es en droit de poser des questions et d'obtenir des réponses claires, sans de jargon, pour que tu puisses faire un choix qui te convienne. Tu dois également être en mesure d'évaluer les risques et les avantages du traitement proposé.

**Il peut arriver qu'une personne ne soit pas en état de choisir ou d'accepter son traitement et qu'elle soit traitée sans y avoir consenti. Cela se produit si la personne est en mauvaise santé et est incapable de comprendre ce qui lui arrive. Dans ce cas, les membres de sa famille, les personnes qui lui prodiguent des soins ou une personne juridiquement habilitée peuvent prendre des décisions à sa place.** Si l'état de la personne s'améliore avec le traitement, il se peut qu'elle retrouve la capacité de donner son consentement, ce qui est une bonne chose. Dans la mesure du possible, il faut toujours essayer de faire participer la personne à la prise de décision concernant son traitement, même si elle n'est pas en mesure de prendre la décision finale elle-même.

### CONFIDENTIALITÉ ET PROTECTION DES RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

#### Protection des renseignements personnels

En ce qui concerne la communication de renseignements personnels, les exigences de chacun sont différentes. Certaines personnes ne veulent pas qu'on sache qu'elles ont des troubles liés à la santé mentale ou à la consommation de substances psychoactives ou qu'elles ont recours à une assistance professionnelle. Il est essentiel que tes exigences soient respectées et que des mesures soient prises pour que tes renseignements personnels soient protégés afin que tu te sentes en sécurité.

Au Canada, il existe des lois fédérales et provinciales qui gouvernent la confidentialité et les renseignements personnels sur la santé. En général, les établissements qui fournissent des services de santé doivent :

- obtenir ta permission pour recueillir et communiquer tes renseignements personnels;
- t'expliquer pourquoi ils recueillent des renseignements personnels;
- conserver les renseignements personnels en toute sécurité;
- permettre aux personnes qui le demandent de consulter leur dossier médical.

Pour t'informer sur les lois canadiennes relatives à la protection des renseignements personnels, consulte le site [www.priv.gc.ca/en/privacy-topics/privacy-laws-in-canada/](http://www.priv.gc.ca/en/privacy-topics/privacy-laws-in-canada/).



## Confidentialité

Ce qu'une personne dit à un-e fournisseur.se de soins ou de services reste généralement entre elle et la fournisseuse ou le fournisseur de services – c'est ce qu'on appelle la confidentialité. Quel que soit ton âge, tu es en droit de t'attendre à ce que les questions dont tu parles avec ton équipe de soins restent confidentielles. Cela signifie que ce que tu confieras à ton équipe de soins restera entre vous, sauf dans certaines circonstances, décrites ci-dessous. Chaque établissement qui fournit des services est tenu d'expliquer les règles qu'il applique en matière de confidentialité et de protection des renseignements personnels. Si tu souhaites en savoir davantage, demande à l'établissement qui te fournit des services une copie des règles qu'il applique en matière de confidentialité et de protection des renseignements personnels ou demande qu'on t'explique ces règles.

**Il y a des cas où un organisme ou un-e fournisseur.se de services peut légalement communiquer à d'autres personnes des choses qui lui ont été confiées par une personne, et ce, SANS DEMANDER SA PERMISSION ni même lui en parler. Il se peut même que la loi oblige l'organisme ou la fournisseuse ou le fournisseur de services à le faire. Cela se produit principalement dans les cas suivants :**

1. La personne a révélé à un-e intervenant-e qu'elle-même ou un enfant de moins de 18 ans est victime de négligence ou de violence physique, émotionnelle ou sexuelle.
2. La personne **risque de porter une atteinte grave à son intégrité physique ou à celle de quelqu'un d'autre.**
3. Si la personne est **impliquée avec la justice**, les tribunaux peuvent demander à l'organisme ou la personne qui lui fournit des services de leur communiquer des renseignements sur sa santé.

« Dans quelles situations est-ce que vous seriez-vous amené-e à rompre la confidentialité avec moi? »

« Si vous jugez qu'il est nécessaire de rompre la confidentialité, est-ce que vous me préviendrez? »

« Comment conservez-vous les dossiers? Qui peut y avoir accès? Est-ce que je suis-je autorisé-e à consulter mon dossier? »

« Dans quelles circonstances communiquez-vous avec les titulaires de l'autorité parentale ou d'autres autorités? (Cette question s'adresse aux mineurs [moins de 18 ans].) »

« Si j'utilise un service anonyme, est-il possible que quelqu'un puisse découvrir qui je suis? »

« Comment vous assurez-vous que tout restera confidentiel et anonyme? »

« Si je choisis de rester anonyme, comment ferez-vous pour communiquer avec moi sans que personne ne s'en aperçoive? »



## Les services anonymes

Les services anonymes sont des services qui n'exigent pas de révéler qui on est. À titre d'exemple, un grand nombre de lignes d'assistance téléphonique et de services de santé mentale en ligne sont anonymes. Différentes raisons peuvent inciter les gens à utiliser des services anonymes. Par exemple, le fait de se sentir plus en sécurité en s'abstenant de révéler son identité, surtout quand on habite dans une petite ville où tout le monde se connaît.

## Participation de la famille

De nombreux services laissent aux jeunes la liberté de désigner les personnes qu'ils considèrent comme faisant partie de leur famille. Tu pourrais considérer comme membre de ta famille toute personne de ton entourage qui t'apporte un soutien affectif et qui prend ta défense quand tu te sens incapable de faire valoir tes droits.

À différentes étapes du traitement, il se peut que tu juges utile d'impliquer les membres de ta famille pour qu'ils puissent t'apporter leur soutien. C'est à toi de décider du degré d'implication de ta famille dans tes soins.

## COMMENTAIRES ET PLAINTES

Il se peut que les personnes qui te fournissent des services te comprennent bien et t'apportent un grand soutien. Il est également possible que tu ne te sentes pas compris-e ou respecté-e par certains membres du personnel, ce qui est très bouleversant. La plupart des hôpitaux ont un programme de relations avec les clients ou les patients qui leur permet de faire part de leurs commentaires. Si tu ne veux pas t'adresser directement à ton fournisseur, tu devrais pouvoir donner un avis anonyme sur les services que tu as reçus ou t'adresser à une personne de confiance qui n'a pas été impliquée dans tes soins. Les autres types de services devraient également offrir aux usagers la possibilité de formuler des commentaires.





## Ce que tu peux faire pour toi-même

You can use self-help techniques to help with some of the struggles you may be facing, or whenever you feel overwhelmed. Here are some ways you can look after yourself. You might use these strategies in addition to treatment, or on their own.

En voici quelques-unes que tu peux employer en complément d'un traitement ou par elles-mêmes. Ces stratégies sont destinées à procurer un sentiment de bien-être :

### PLAN ÉMOTIONNEL

- Bavarder avec quelqu'un que tu aimes;
- T'adonner à une activité qui te procure du plaisir;
- Faire un exercice de pleine conscience (que tu peux trouver en ligne) ou dresser une liste des raisons que tu as de te sentir fortuné·e;
- Composer une liste d'affirmations positives et les coller au mur;
- Créer une « boîte aux trésors » (une boîte dans laquelle tu peux mettre des choses qui te remonteront le moral quand tu te sentiras mal ou déprimé·e).

### PLAN PHYSIQUE

- Manger quelque chose de bon pour la santé;
- Bien dormir;
- Faire une promenade ou une autre activité physique que tu aimes;
- Respirer profondément;
- Danser sur tes chansons préférées;
- Prendre un bain moussant.

### PLAN SENSORIEL

- Allumer une chandelle parfumée ou un diffuseur d'huiles essentielles;
- Caresser un animal de compagnie;
- T'emmitoufler dans une couverture douce;
- Te blottir sous une couverture lestée;
- T'asseoir sur l'herbe;
- Respirer le parfum de fleurs.

### PLAN PRATIQUE

- Prendre une douche;
- Te brosser les dents;
- Ranger ton appartement;
- Te préparer un bon repas;
- Planifier ta semaine à l'aide d'un calendrier;
- Faire ton lavage.

### PLAN SPIRITUEL

- Passer du temps seul·e;
- Prier ou pratiquer ta religion;
- Méditer ou faire du yoga;
- Passer du temps dans la nature;
- Tenir un journal;
- Faire du bénévolat pour une cause qui t'est chère.

### PLAN SOCIAL

- Faire une sortie avec quelqu'un que tu aimes;
- Visiter de la famille ou des amis;
- Retirer les pages négatives sur les médias sociaux;
- Te joindre à un club;
- Trouver une communauté en ligne;
- Envoyer un texto à un·e ami·e pour voir ce qu'elle ou il est en train de faire.



## Et si les autosoins ne suffisent pas...

Ce guide est destiné à aider les jeunes à déterminer quels sont les services qui leur conviennent et à y accéder. Il te faudra peut-être un certain temps pour trouver les services les mieux adaptés, mais sache que tu as des options et qu'il y a des gens pour t'aider.

Si tu as de la difficulté à demander de l'aide en personne, essaie de communiquer avec une ligne d'assistance, comme **Jeunesse, J'écoute**, par téléphone, au **1 800 668-6868**, ou par texto, au **686868** pour parler avec un·e intervenant·e bénévole d'urgence.

Si tu as des pensées suicidaires, n'hésite pas à demander de l'aide. Le site **[www.camh.ca/gethelp](http://www.camh.ca/gethelp)** contient une liste des services de soutien d'urgence. Si ta vie n'est pas en danger immédiat, communique avec ton médecin de famille ou ton équipe de soins.

Si tu as besoin de soins **immédiats en personne**, compose le **911** ou rends-toi aux **urgences de l'hôpital** le plus proche.



## Remerciements

Ce guide a été élaboré par des jeunes dans le cadre de l'Initiative d'engagement des jeunes de CAMH et du Comité consultatif national de jeunes. Il a bénéficié du soutien financier du Centre Margaret et Wallace McCain pour la santé mentale des enfants, des adolescents et de leur famille et du Programme pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes.

### **Chefs de projet**

Asavari Syan, M. Sc.  
Olivia Heffernan, M. Serv. Soc.

### **Groupe consultatif de jeunes**

Christal Huang, MPP  
Janice Y.-Y. Lam, doctorante  
Maree Rodriguez  
Maverick Shelagh Marie Smith, M. éd.

### **Équipe de soutien**

Lisa Hawke, Ph. D.  
Karleigh Darnay, M. Serv. Soc.  
Joanna Henderson, Ph. D.

### **Conception graphique**

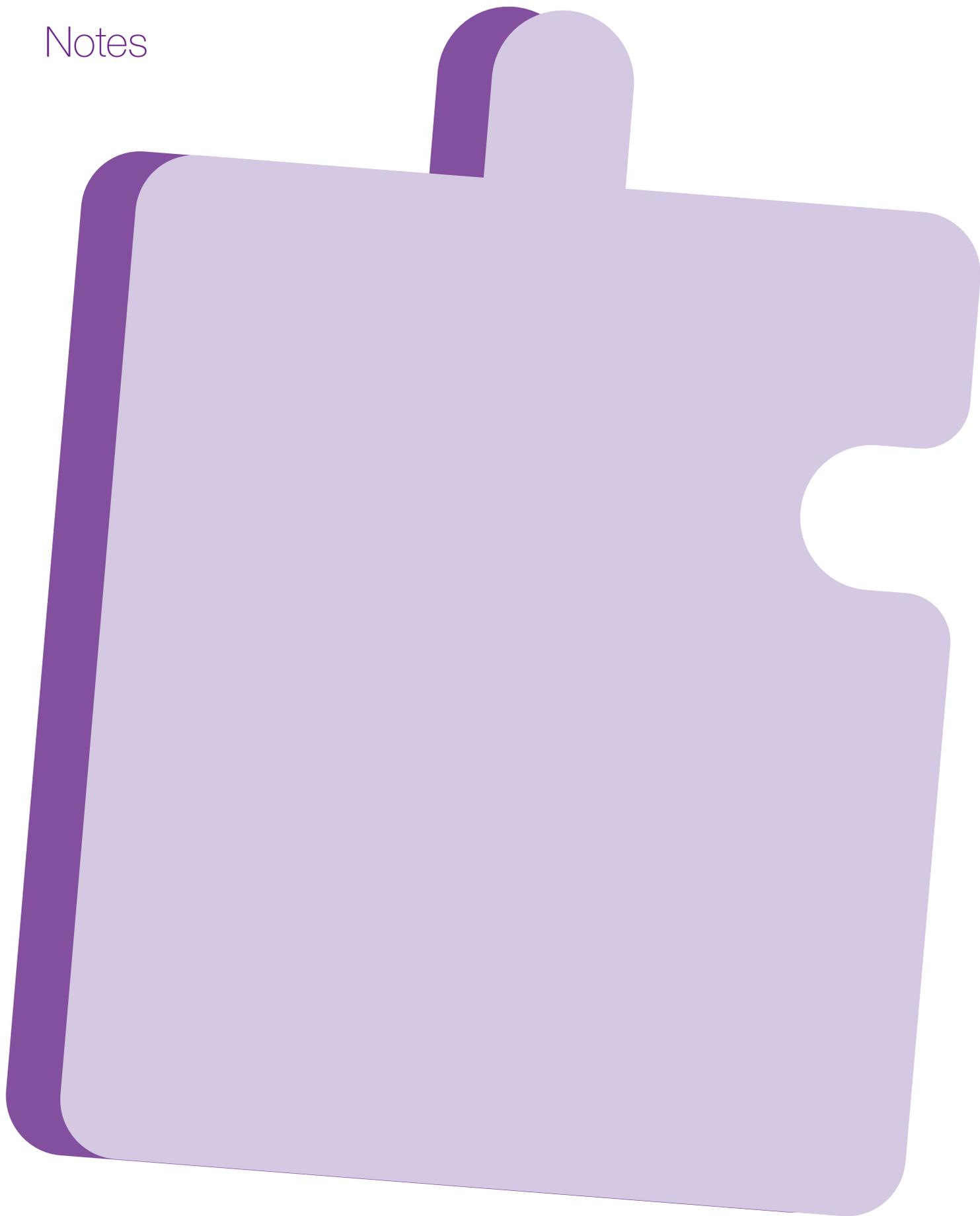
Mara Korkola  
Annie Hart

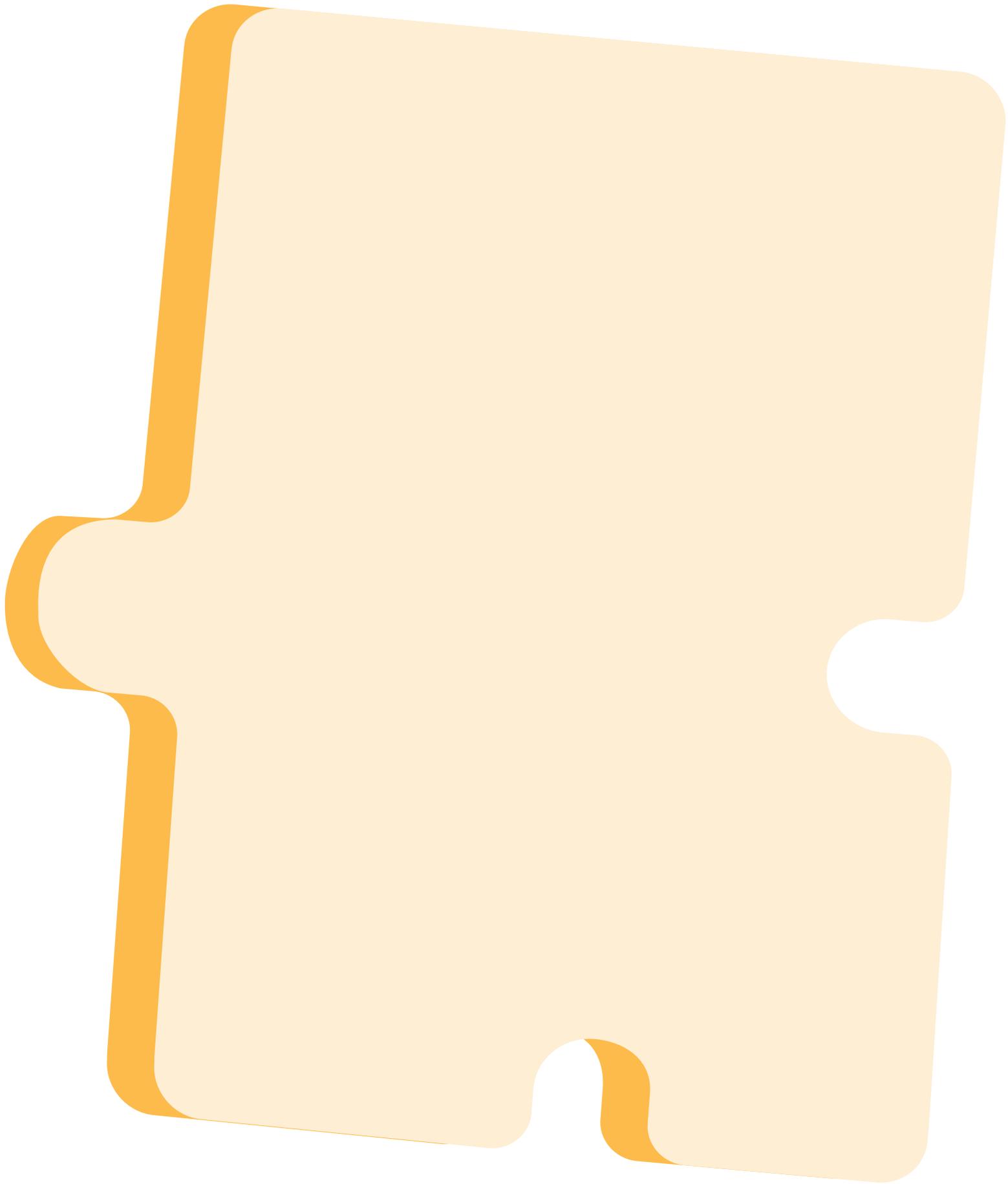
### **Soutien éditorial**

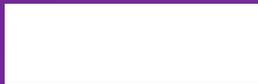
Diana Ballon  
Hema Zbogor

Avec la contribution des membres du Comité consultatif national de jeunes, ainsi que des jeunes qui ont participé aux consultations à Toronto, Winnipeg, Grand Falls-Windsor, Calgary et Saskatoon.

Notes







ISBN 978-1-77114-435-3



9 781771 144353