

# Que peuvent faire les parents en attendant des services de santé mentale?



**Les problèmes de santé mentale sont courants chez les enfants et les adolescents. Malheureusement, il faut parfois attendre des mois avant d'obtenir un rendez-vous chez un professionnel de la santé mentale. Cette période est souvent très difficile à traverser, mais il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour aider votre enfant ou adolescent lorsque vous attendez de recevoir des services de santé mentale.**

## 1. Restez en contact avec votre fournisseur de services de santé mentale

- **Demandez qu'on ajoute le nom de votre enfant à la liste d'annulations** (si votre fournisseur en a une). Vous pourrez ainsi obtenir une consultation plus rapidement. Si une autre famille annule son rendez-vous, votre fournisseur vous appellera pour vous demander si votre enfant ou adolescent peut venir à sa place. Assurez-vous de pourvoir un numéro de téléphone où votre fournisseur peut vous contacter durant la journée.
- **Informez votre fournisseur de services de santé mentale (ou votre médecin de famille) si l'état de votre enfant ou adolescent s'aggrave.** La priorité accordée à votre enfant sur une liste d'attente dépend de plusieurs facteurs, y compris les besoins de votre enfant. Informez votre fournisseur de services si votre enfant ou adolescent:
  - se sent plus déprimé ou anxieux;
  - a plus de difficultés à la maison ou à l'école;
  - dit que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue.
- **Consultez les services de soutien.** Plusieurs organismes offrent des services de 'soutien de liste d'attente'. Ceci peut-être de l'information sur la santé mentale en général ou une référence à des groupes de support.

**Tenez votre médecin de famille ou pédiatre au courant.** Si l'état de votre enfant ou adolescent s'aggrave, il ou elle pourrait être en mesure de vous aider à obtenir un rendez-vous plus rapidement, ou encore, vous mettre en rapport avec d'autres services disponibles.

## 2. Renseignez-vous

Le fait de vous renseigner le plus possible sur les problèmes de santé mentale et les services disponibles vous aidera à mieux comprendre la situation lorsque vous rencontrerez les professionnels de la santé mentale. Cela vous permet de mieux participer et de savoir quelles questions poser. Il existe un grand nombre d'excellents sites Web qui peuvent vous être utile, ainsi que des livres et vidéos informatifs. Parcontre, soyez prudent; ne consultez que les sites reconnus et évitez les sites de bavardage en ligne. Quelques sites Web :

**[www.ementalhealth.ca](http://www.ementalhealth.ca) (bilingue)**

Répertoire bilingue des services et ressources de santé mentale pour Ottawa, l'est de l'Ontario et le Canada.

**[www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca) (bilingue)**

Consultez la section Programmes et info santé A-Z ainsi que la section d'information sur la santé mentale.

### **[www.offordcentre.com](http://www.offordcentre.com) (anglais)**

Offord Centre for Child Studies à Hamilton (Ontario).

### **[www.kidsmentalhealth.ca](http://www.kidsmentalhealth.ca) (anglais)**

Santé mentale pour enfants Ontario.

### **[takingcare.knowledge.ca](http://takingcare.knowledge.ca) (anglais)**

Le site Knowledge Network diffuse des vidéos gratuites sur la promotion de la santé mentale pour les adolescents et les parents. Les vidéos ont été créées en partie par l'Office national du film du Canada et présentent les perspectives des adolescents, des parents et des professionnels de la santé. Les sujets abordés comprennent : la psychose, la consommation de drogues, les problèmes de comportements, la dépression et l'anxiété.

### **[www.teenmentalhealth.org/blog](http://www.teenmentalhealth.org/blog) (anglais)**

Blogue du Dr Stan Kutcher, directeur du World Health Organization Collaborating Centre in Mental Health, Université Dalhousie, Halifax (Nouvelle-Écosse)

### **[www.iwk.nshealth.ca](http://www.iwk.nshealth.ca) (anglais)**

L'hôpital pour enfants du IWK Health Centre en Nouvelle-Écosse offre un accès gratuit à des vidéoconférences enregistrées par des professionnels de la santé mentale et offrant des conseils aux parents. Une grande gamme de sujets liés à la santé mentale des enfants et des adolescents y sont abordés. Suivez les liens : Care Services > Psychology > Psychology for You (Parenting Videos).

### **[www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca) (bilingue)**

Notre site Web offre un grand nombre de ressources additionnelles incluant la possibilité de vous inscrire à notre bulletin d'information mensuel, où vous trouverez des renseignements quant aux séances d'information pertinentes en ce qui a trait à la santé mentale de votre enfant .

## **3. Tenez un journal**

Il est facile de penser que l'on se souvient de tous les détails pertinents de notre expérience, mais ce n'est pas toujours le cas. Afin d'être bien préparé pour votre rendez-vous, prenez note des événements, situations, comportements et inquiétudes dont vous voulez faire part à votre fournisseur de services.

## **4. Préparez-vous pour la première consultation**

Écrivez ce dont vous voulez discuter avec le fournisseur de services, ainsi que les questions que vous voulez lui poser. Un journal vous facilitera la tâche. Il est important que votre fournisseur de services voie la progression de l'état de votre enfant ou adolescent. On oublie facilement bien des choses, ou on se concentre sur ce qui vient de se passer; il est donc important de tout noter.

## **5. Joignez-vous à un groupe de soutien**

D'autres familles qui ont vécu une expérience similaire peuvent vous renseigner sur les autres ressources communautaires qui leur ont été utiles. À Ottawa, PLEO offre plusieurs groupes de soutien pour les parents. Appelez au 613-321-3211, ou visitez [www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca) pour obtenir plus de détails.

## **6. Consultez d'autres services de santé mentale**

Même si vous attendez les services d'un organisme, rien ne vous empêche de faire appel à d'autres services. La plupart des organismes fournissent une liste de leurs critères et procédés d'aiguillage sur leur site Web, ou vous pouvez contacter leur département d'admission.

**Services scolaires.** La plupart des écoles secondaires offrent des ressources en santé mentale fournies par des psychologues, des infirmières en santé mentale et des conseillers en toxicomanie. Communiquez avec le directeur ou le

directeur adjoint de l'école de votre enfant pour accéder à ces services. Les écoles pourraient également vous diriger vers d'autres services.

**Programmes d'aide aux employés.** Votre employeur offre peut-être un Programme d'aide aux employés (PAE); par lequel vous pourriez bénéficier de quelques rencontres avec un professionnel de la santé mentale. Ces services sont confidentiels, et votre employeur ne saura pas que vous avez fait appel au PAE, ni pour quelle raison.

**Services privés.** En général, seuls les services publics comme les cliniques d'hôpitaux ou les organismes de santé mentale dressent des listes d'attente (ces soins sont couverts par votre carte-santé). Vous pouvez prendre un rendez-vous chez un psychologue ou un travailleur social en pratique privée si vous avez les moyens de le payer, ou si les avantages sociaux de votre emploi en couvrent les frais. Il n'y aura peut-être aucun temps d'attente pour consulter un professionnel en pratique privée.

### **Psychologues et associés en psychologie :**

**Psychologues et associés en psychologie.** Ils sont qualifiés pour évaluer, diagnostiquer et traiter les troubles de santé mentale. Ils offrent habituellement de la thérapie cognitivo-comportementale et ne prescrivent pas de médicaments. Certaines universités offrent des services de santé mentale à la communauté à un prix réduit, souvent en fonction du revenu des clients. Pour trouver ces services :

**[www.ottawa-psychologists.org](http://www.ottawa-psychologists.org)**

Répertoire de psychologues à Ottawa

**[www.crhsp.ca](http://www.crhsp.ca)**

Répertoire canadien des psychologues offrant des services de santé

**[www.cpo.on.ca](http://www.cpo.on.ca)**

Ordre des psychologues de l'Ontario : 1-800-489-8388

**Travailleurs sociaux.** Ils ne peuvent pas poser de diagnostics en santé mentale; cependant, ils peuvent vous offrir, à vous et aux membres de votre famille, du counselling afin de surmonter des problèmes de santé mentale. Pour trouver un travailleur social, consultez le site Web de l'Ordre des travailleurs sociaux et des techniciens en travail social de l'Ontario :

**[www.ocswssw.org](http://www.ocswssw.org)**

**Conseillers certifiés.** Dans plusieurs régions, n'importe qui peut se dire conseiller ou thérapeute sans avoir suivi une formation officielle. Pour vous assurer que votre conseiller ou thérapeute est vraiment qualifié, consultez le site Web de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) :

**[www.ccacc.ca](http://www.ccacc.ca)**

**Psychiatres.** Les psychiatres sont des médecins qui ont reçu une formation spécialisée de plusieurs années en psychiatrie. Ils peuvent évaluer, diagnostiquer et traiter des maladies mentales (avec ou sans médicaments). Demandez à votre médecin de famille ou à votre pédiatre s'il peut vous aiguiller vers un psychiatre en pratique privée. Votre régime d'assurance-santé provincial paie les honoraires des psychiatres.

## **7. Connaissez les services disponibles en cas de crise**

Il existe différents services de soutien en cas de crise ou d'urgence, ceux-ci varient selon l'âge de la personne et la nature de la crise.

### **Urgence**

Si vous êtes en danger immédiat ou dans une situation menaçant votre vie, composez le 911 immédiatement. Si vous avez besoin de soins médicaux urgents, allez à l'hôpital le plus proche.

### **Soutien en cas de crise**

#### **Pour les enfants et jeunes de 18 ans ou moins**

Appelez au 613-260-2360 ou au 1-877-377-7775 (sans frais pour l'est de l'Ontario), ou envoyez un courriel à : [crisis@ysb.on.ca](mailto:crisis@ysb.on.ca).

### **Pour les jeunes de plus de 16 ans**

À Ottawa, appelez au 613-722-6914, à l'extérieur d'Ottawa, appelez au 1-866-996-0991, ou visitez ce site Web : [www.crisisline.ca](http://www.crisisline.ca).

### **Cliniques sans rendez-vous**

Si la situation change et que vous êtes inquiet, il existe des cliniques sans rendez-vous qui peuvent vous offrir du soutien.

### **Pour les enfants de moins de 12 ans**

Clinique sans rendez-vous du Crossroads Children's Centre : [www.crossroadschildren.ca](http://www.crossroadschildren.ca) (anglais)

### **Pour les jeunes de plus de 12 ans**

Clinique sans rendez-vous du Bureau des services à la jeunesse: [www.ysb.ca](http://www.ysb.ca)

## **8. Offrez du soutien à votre enfant ou adolescent**

L'attitude chaleureuse et le soutien des parents sont le meilleur traitement qu'on puisse donner aux enfants et adolescents, même si souvent ils ne semblent pas l'apprécier. Le soutien solide de leur famille aide les enfants et adolescents à réussir dans la vie, qu'ils aient des problèmes de santé mentale ou non.

**Prenez le temps de passer des moments privilégiés avec votre enfant ou adolescent, en tête-à-tête**, à simplement converser, ou à faire une activité ensemble, pour une période de d'environ 15 à 30 minutes. Vous pourriez par exemple faire une promenade, une excursion, jouer à la balle, cuisiner ou jouer aux cartes. Seul avec vous, votre enfant ou adolescent pourra vous parler de ses expériences, de ses sentiments ou de ses inquiétudes. Il lui sera plus facile de s'ouvrir à vous si vous êtes seuls tous les deux. Veillez à ce que cette expérience soit positive pour vous deux. En favorisant les interactions positives, vous réduirez les échanges négatifs comme les querelles et les disputes. De plus, si vous faites des activités pour lesquelles vous possédez de meilleures habiletés que votre enfant, il comprendra que les parents sont des personnes compétentes qui méritent son admiration et qui sont prêtes à l'aider quand il en a besoin.

**Établissez un lien avec votre enfant ou adolescent avant de le corriger.** Quand votre enfant ou adolescent vous parle de ses sentiments, validez ces sentiments en lui montrant que vous l'écoutez et que vous désirez l'aider. Votre enfant ou adolescent se sentira aimé et compris. Faites attention de ne pas le critiquer ou de diminuer l'importance de ses sentiments. Veillez à ne pas lui donner de conseils, même si cela s'avère très difficile lorsque vous tentez de l'aider. Si vous donnez des conseils alors que votre enfant désire seulement exprimer ce qu'il ressent, il aura l'impression que vous ne le comprenez pas vraiment. S'il s'attend à recevoir un sermon chaque fois qu'il partage ses sentiments, il n'aura plus envie de se confier à vous.

**Comprenez que certains comportements de votre enfant ou adolescent pourraient être des symptômes de sa maladie mentale.** Une personne atteinte de dépression peut se sentir très démotivée, et ne montrer aucune initiative ou intérêt. On peut facilement interpréter cela comme de la paresse ou un refus de coopérer. Souvent, la personne ne veut pas faire des choses qu'elle faisait ou semblait aimer auparavant. L'isolement de la famille et des amis peut être causé par l'anxiété. Soyez patient et compréhensif à l'égard des changements que vous observez, et signalez ces changements aux professionnels quand vous les consultez.

**Ne vous découragez pas si vous trouvez que votre enfant ou adolescent essaie de se détacher de vous.** Beaucoup d'enfants ou d'adolescents se concentrent sur leurs pairs. Ils peuvent même donner l'impression d'aimer leurs amis et leurs pairs plus que leurs parents. Les enfants ou adolescents qui ont des problèmes de santé mentale essaient souvent de se détacher de leurs parents. Ne considérez pas cela comme une insulte. Votre enfant ou adolescent a encore besoin de vous, même s'il n'en est pas conscient. Ses pairs sont très importants; cependant, leur attachement auprès de ceux-ci n'est pas aussi durable que celui auprès des parents ou tuteurs. Ce sont les parents et les tuteurs, et non les pairs, qui sont « toujours là » pour les enfants et adolescents et qui les soutiennent jour et nuit, tout au long de l'année. Les pairs ne peuvent pas s'engager à ce point. Seuls les parents et les tuteurs peuvent affirmer en toute sincérité : « Je comprends pourquoi tu te sens ainsi. Je suis ici pour t'aider, et je ne t'abandonnerai jamais. Nous allons traverser cette épreuve ensemble ». Les pairs ne peuvent pas donner un tel niveau de soutien parce qu'eux mêmes sont en plein développement.

## 9. Aidez votre enfant ou adolescent à gérer son stress

Le stress fait partie de la vie quotidienne. Les problèmes de santé mentale tel que la dépression ou l'anxiété n'aident pas à gérer le stress de la vie quotidienne. Apprendre à gérer le stress de façon positive est très important pour une bonne santé mentale. Aidez votre enfant ou adolescent à :

**Obtenir du soutien.** Rappelez-lui que vous êtes toujours prêt à l'aider à traverser des périodes difficiles. Écoutez ce qu'il vous confie et validez ses sentiments. Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour le soutenir.

**Déterminer les sources de son stress.** Les enfants ou adolescents sont souvent stressés par :

- l'école (enseignants, devoirs);
- les amis et les pairs (parfois même l'intimidation);
- leurs parents et leurs frères et sœurs (conflits de famille, problèmes financiers, séparation, divorce, maladie chez certains membres de la famille).

**Trouver des moyens de gérer le stress.** Il y a beaucoup d'approches positives pour gérer le stress :

**Se distraire.** (écarter son attention de la source de stress pendant un moment). Faire une promenade ou de l'exercice. Écouter de la musique ou simplement faire une activité plaisante.

**Pratiquer la relaxation et la pleine conscience.** Détendre ses muscles consciemment et respirer très profondément. Se calmer l'esprit en essayant d'écarter toutes les pensées pour se concentrer sur le moment présent. Faire du yoga en se concentrant sur les poses du corps et sur la respiration.

**Résoudre le problème.** Il faut pour cela affronter le stress et faire des plans pour résoudre la situation.

- Si les devoirs scolaires causent du stress, vous pouvez demander l'aide d'un tuteur, aider votre enfant ou adolescent à organiser son travail ou vérifier si le problème est dû à un trouble d'apprentissage. Vous pourriez aussi rencontrer ses enseignants à l'école pour examiner d'autres options.
- Si le stress provient d'un conflit, écoutez attentivement le point de vue de votre enfant ou adolescent. Vous pouvez alors l'aider à établir un plan pour résoudre le problème. Vous pouvez aussi lui montrer comment communiquer en s'affirmant face aux autres. Si votre enfant ou adolescent est en conflit avec vous, montrez lui l'exemple en l'écoutant et en communiquant de façon positive, et essayez de trouver une solution qui fonctionne pour vous deux. S'il y a un grave conflit dans votre famille, une thérapie familiale pourrait vous aider.

**Ressources utiles.** Visitez l'onglet « Ressources » de notre site : [www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca). Vous y trouverez une liste de sites Web offrant des programmes et idées pour vous aider à gérer le stress.

## 10. Un mode de vie sain peut faire toute la différence

Quel que soit le problème de santé mentale de votre enfant ou adolescent, il est essentiel qu'il ou elle prenne bien soin de son corps et de son esprit. Ces soins de base l'aideront à se sentir beaucoup mieux. **Votre enfant ou adolescent a besoin de :**

**Bien dormir.** La plupart des gens manquent de sommeil, et cela les met de mauvaise humeur et réduit leur niveau d'énergie. Un meilleur sommeil peut améliorer le comportement, l'attention et l'attitude face à la vie. Essayez de coucher votre enfant ou adolescent chaque soir à la même heure et créez un rituel qui le calme. Éliminez tout ordinateur, télévision, téléphone mobile et jeux électroniques de sa chambre à coucher.

**Manger des collations et des repas sains,** avec beaucoup de fruits et légumes.

**Faire de l'activité physique.** Les enfants et adolescents ont besoin d'environ une heure d'activité physique par jour, de préférence à l'extérieur. Les recherches ont aussi démontré que l'exercice peut avoir un effet antidépresseur.

**Limiter le temps qu'il passe devant un écran.** Lorsque l'enfant ou l'adolescent passe trop de temps devant un écran, il ou elle perd des occasions de faire de l'activité physique et de passer de bons moments interpersonnels avec les membres de sa famille et ses amis. De plus, ce temps d'écran peut nuire à son sommeil. Essayez de limiter le temps que

votre enfant ou adolescent passe chaque jour devant la télévision, les médias sociaux et les jeux électroniques. Le but n'est pas d'interdire le tout, mais plutôt de discuter avec votre enfant ou adolescent des limites qui seraient raisonnables et qu'il ou elle devrait respecter.

## 11. Prenez aussi soin de vous-même

Tous les parents veulent voir leurs enfants s'épanouir. Lorsqu'un enfant a des difficultés, cela entraîne beaucoup de stress et exerce des pressions supplémentaires sur la famille. L'attente de services de santé mentale augmente ce stress. Il est très difficile de s'occuper de soi-même lorsqu'on se préoccupe du bien-être de son enfant; ceci devient encore plus difficile lorsqu'il a un problème de santé mentale. Mais pour répondre aux besoins de votre enfant, vous devez d'abord vous occuper de vous-même. Comme nous le rappellent les compagnies aériennes, il faut d'abord enfilez son propre masque à oxygène avant de pouvoir aider son enfant.

**Évitez de vous isoler.** En raison de la stigmatisation associée à la maladie mentale, les parents ont tendance à s'isoler et à éviter de parler de la situation de leur enfant avec d'autres personnes. Mais il est essentiel d'avoir de bonnes relations avec nos proches pour assurer notre propre bien-être. Parlez avec un membre de votre famille ou un ami proche qui sera compréhensif et empathique. Entrez en contact avec d'autres parents qui vivent des situations similaires, par l'entremise de groupes de soutien communautaires.

**Demandez de l'aide et du soutien à votre famille et à vos amis.** Il vous sera beaucoup plus facile de traverser cette période avec le soutien de ceux qui vous entourent. Ils pourront vous donner du repos en s'occupant de vos enfants, en faisant des courses pour vous ou certaines tâches domestiques. Ils peuvent aussi tout simplement s'asseoir avec vous et vous écouter quand vous avez besoin de parler. Souvent, les gens veulent vous aider mais ils ne savent pas comment. Aidez-les à comprendre et n'ayez pas peur de demander de l'aide quand vous en avez besoin. La majorité des gens veulent aider mais ont souvent besoin de savoir comment.

**Obtenez l'aide d'un professionnel.** Si vous avez des troubles de l'humeur, si vous souffrez d'anxiété ou de dépression ou si vous avez de la difficulté à gérer la situation, parlez-en à votre médecin de famille ou consultez un professionnel de la santé mentale.

**Joignez-vous à des groupes d'entraide ou de soutien.** Les groupes de soutien peuvent vous aider à trouver d'autres ressources communautaires, ainsi que vous donner des conseils pratiques et le soutien que vous n'obtiendriez pas d'un professionnel. À Ottawa, PLEO offre de nombreux groupes de soutien chaque mois. Composez le 613-321-3211, ou visitez le site [www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca) régulièrement pour obtenir plus de détails sur ces groupes et d'autres soutiens communautaires.

# Parents : Lignes de secours

*Familles pour la santé mentale des enfants et ados*



**613.321.3211**

[info@pleo.on.ca](mailto:info@pleo.on.ca) | [www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca)

### À propos de cette brochure

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). Des remerciements particuliers à Jeff McCrossin (stagiaire en travail social), Joanne Curran (Hopewell Eating Disorder Support Centre) et la Clinique de l'humeur et de l'anxiété du CHEO

### Avis de non-responsabilité

Les renseignements fournis dans ce document pourraient ne pas s'appliquer à votre enfant ou adolescent. Votre fournisseur de soins de santé demeure la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant