

Services de santé mentale pour les enfants et les jeunes : Où trouver de l'aide ?



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Renseignez-vous sur les principaux types de services de santé mentale pour les enfants et les jeunes, tels que les services de crise, des médecins, des supports scolaires, centres de santé mentale pour enfants, hôpitaux, services de soutien et de plaidoyer, les professionnels de la santé mentale dans la pratique privée.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale (comme notre santé physique) est une ressource pour vivre. Elle nous permet d'apprendre, de travailler, de jouer et de trouver du plaisir dans la vie. Elle nous aide à traverser les périodes difficiles. Du point de vue d'un enfant ou d'un adolescent, la santé mentale signifie des choses telles que...

- J'ai l'impression d'avoir des raisons de vivre
- J'ai de l'espoir et je suis optimiste quant à l'avenir
- Je m'aime bien
- Je suis satisfait, content ou heureux de la vie
- Je sens que les gens s'intéressent à moi
- Je me sens en contrôle de ma vie

Qu'est-ce que la maladie mentale ?

Les personnes ont des problèmes de santé mentale ou des maladies mentales lorsque des problèmes de pensées, de sentiments ou de comportements entravent leur fonctionnement à la maison, à l'école ou au travail.

Tout le monde se sent triste ou bouleversé de temps en temps. Mais lorsque ces sentiments sont si forts qu'il est difficile de continuer à l'école ou à la maison, il peut y avoir un problème de santé mentale.

Du point de vue d'un enfant ou d'un adolescent, les problèmes de santé mentale (ou maladies mentales) peuvent signifier tout ou partie des éléments suivants :

- Je ne m'aime pas
- J'ai l'impression que les autres ne se soucient pas de moi
- Je me sens très triste, irritable, inquiet ou en colère
- Je me sens impuissant et incapable de contrôler ma vie
- Je ne me sens pas bien pour l'avenir

Les professionnels de la santé mentale peuvent aider les enfants et les jeunes à faire face à des problèmes de

pensées, de sentiments ou de comportements comme

- Problèmes d'humeur (colère, anxiété, dépression)
- Troubles de l'alimentation
- Psychose, schizophrénie
- Dépendances (y compris les problèmes de drogue, d'alcool, de jeu ou de jeu d'argent)
- Faire face au stress dans les relations, à l'école, au travail et à la maison

Vaincre la stigmatisation

Les gens se sentent souvent honteux, coupables ou gênés d'avoir un problème de santé mentale. Et les parents peuvent se sentir gênés d'avoir un enfant souffrant d'un problème de santé mentale. Les gens peuvent croire que la maladie est un signe de faiblesse ou qu'ils n'ont pas vraiment de raison de se sentir comme ils le font. Les parents peuvent se sentir coupables d'avoir fait quelque chose pour provoquer la maladie mentale d'un enfant. Cette stigmatisation peut donc empêcher d'obtenir de l'aide.

Notez que vous pouvez être le meilleur parent, et que vos enfants peuvent encore avoir des problèmes de santé mentale.

Il est probablement beaucoup plus sain de commencer à considérer la santé mentale de la même manière que la santé physique. Si notre enfant ou notre adolescent souffre de maux d'estomac qui rendent difficile sa scolarisation, nous allons chez le médecin. Nous ne nous blâmons pas et ne nous sentons pas gênés.

Pour la même raison, si notre enfant ou notre adolescent souffre de douleurs émotionnelles ou de troubles de la pensée et du comportement, il est important de lui venir en aide.

Les moyens de trouver de l'aide en matière de santé mentale comprennent

- [Lignes téléphoniques de crise.](#)
 - Les lignes de crise sont un numéro de téléphone que vous pouvez appeler en cas de crise (par exemple, lorsqu'une personne se sent suicidaire ou que son comportement est incontrôlable) ainsi que si vous avez des préoccupations (même non urgentes) concernant la santé mentale. Certains services de crise peuvent proposer des services de crise mobiles, grâce auxquels une personne peut effectivement se rendre chez vous. Certains services proposent des services de chat ou de SMS. Les lignes de crise peuvent également vous indiquer où trouver de l'aide dans votre région.
 - Exemples
 - [KidsHelpPhone](#) (1-800-668-6868) est un service de conseil téléphonique et en ligne gratuit, national, bilingue, confidentiel et anonyme, disponible 24 heures sur 24, pour les enfants et les jeunes.
 - Les [Services de crise Canada](#) (1-888-456-4566) sont un service de crise pour adultes à l'échelle du Canada.
- [Services d'information et d'orientation \(I & R\).](#)
 - Vous voulez parler à quelqu'un et lui demander où obtenir de l'aide pour un problème particulier ? Vous pouvez appeler un service d'information et d'orientation. Il existe par exemple le 211 (dans la plupart des régions du Canada) et il y en a d'autres dans chaque province.
- [Médecins de famille](#) ou pédiatres
 - Un bon point de départ consiste à emmener votre enfant ou votre adolescent chez votre médecin de famille ou votre pédiatre. Votre médecin peut vérifier s'il y a des problèmes de santé physique chez votre enfant ou votre adolescent, et vous orienter vers des services de santé mentale si nécessaire.
- L'école de votre enfant ou de votre adolescent.
 - Parlez au professeur si votre enfant ou votre adolescent a des difficultés à l'école (mauvaises notes, problèmes de comportement ou conflits avec ses camarades de classe). Dans certains cas, les écoles peuvent offrir de l'aide comme des enseignants ressources, des travailleurs sociaux et des psychologues scolaires. Pour les étudiants qui fréquentent un collège ou une université, une aide est disponible auprès des services de santé pour étudiants de votre université.
- Centres de santé mentale pour enfants.

- Dans de nombreuses provinces, il existe des "centres de santé mentale pour enfants" qui fournissent des services spécifiques aux enfants, aux jeunes et aux familles.
- [Hôpitaux](#)
 - De nombreux hôpitaux offrent divers services de santé mentale. Il se peut que vous ayez besoin d'une recommandation du médecin de votre enfant pour ces services.
- Centres de services aux familles.
 - Il s'agit d'organisations caritatives à but non lucratif qui fournissent des services tels que des conseils aux enfants, aux jeunes et aux familles. Leurs services sont généralement payants, mais leur tarif est dégressif en fonction du revenu familial.
- Services de toxicomanie.
 - Votre enfant a-t-il des problèmes de toxicomanie ? Si c'est le cas, il existe des services spécialisés qui aident spécifiquement à résoudre les problèmes de dépendance. Pour trouver un service de traitement des dépendances, vous pouvez vous adresser à votre prestataire de soins de santé ou à un [service d'information et d'orientation](#)
- Soutien et promotion.
 - Vous cherchez un soutien par les pairs ? Vous voulez parler avec d'autres personnes ayant une expérience vécue ? Il existe diverses organisations d'entraide, d'assistance mutuelle et de soutien/défense qui existent pour des conditions et des problèmes spécifiques. Nombre d'entre elles ont des organisations nationales, pancanadiennes, ainsi que des organisations locales dans chaque province et même dans les grandes villes. Vous pouvez commencer par contacter une organisation nationale et voir si elle dispose d'une section locale ou d'un groupe de soutien.
 - En voici quelques exemples
 - Société canadienne de la schizophrénie (<https://www.schizophrenia.ca>)
 - Société pour les troubles de l'humeur du Canada (<https://mdsc.ca>)
 - Autisme Canada (<https://autismcanada.org>)
 - Anxiété Canada (<https://www.anxietycanada.com>)
- Accès coordonné des enfants et orientation vers les services.
 - Votre enfant voit-il un professionnel et se débat-il encore ? Dans certaines communautés, il existe des programmes d'"accès coordonné/référence" pour les enfants/jeunes qui éprouvent toujours des difficultés malgré leur visite chez un professionnel. Les enfants et les jeunes doivent être orientés vers ce programme par un professionnel qui travaille avec eux (par exemple, un enseignant, un travailleur social, un médecin ou un psychologue). Ce programme aide les enfants qui ont : 1) des problèmes de santé mentale très complexes ; 2) de graves difficultés, même avec le soutien de nombreux services communautaires.

Professionnels de la santé mentale en pratique privée

Alors que de nombreux professionnels de la santé mentale travaillent dans des hôpitaux ou des organisations communautaires, d'autres peuvent travailler en "cabinet privé".

Dans la plupart des cas, lorsque vous voyez quelqu'un dans un cabinet privé, vous devez payer des frais pour les services rendus. Mais si vous bénéficiez d'une assurance maladie complémentaire sur votre lieu de travail, vous pouvez récupérer au moins une partie de ces frais.

Les thérapeutes en cabinet privé peuvent avoir des délais d'attente plus courts et vous avez également plus de choix quant à la personne que vous voulez voir. Il est important de vous assurer que votre thérapeute est qualifié pour fournir des soins de santé mentale.

Qui est qualifié pour fournir des conseils ou une thérapie ?

La thérapie et le conseil peuvent être dispensés par tout professionnel ayant une formation en thérapie ou en conseil. Cela signifie généralement des professionnels comme :

- Psychologues
 - Les psychologues cliniques sont titulaires d'une maîtrise en psychologie clinique.
 - Peut fournir une évaluation psychologique, et diagnostiquer les conditions de santé mentale (y compris les problèmes d'apprentissage tels que le TDAH)
 - Peut vérifier les problèmes d'apprentissage (comme le TDAH ou les troubles d'apprentissage) grâce à une évaluation psychoéducative.
 - Les psychologues et les associés en psychologie peuvent fournir toutes sortes de psychothérapies et

de traitements psychologiques, mais ne prescrivent pas de médicaments.

- Pour en trouver un, contactez le [Registre canadien des psychologues des services de santé \(RCPSS\)](http://www.crhspp.ca/) (<http://www.crhspp.ca/>)
- Médecins (psychiatres, pédiatres ou médecins de famille)
 - Les psychiatres sont des médecins spécialisés dans l'évaluation, le diagnostic et le traitement des maladies mentales
 - Ils fournissent des traitements tels que des médicaments et d'autres traitements tels que la psychothérapie (conseil/thérapie)
 - Pour consulter un psychiatre, vous devez être adressé par un autre médecin. Notez que les psychiatres sont généralement couverts par les régimes d'assurance provinciaux, et que vous n'avez donc pas à payer.
- Infirmières diplômées (RN)
 - Les infirmières autorisées travaillent généralement avec un établissement de soins de santé (tel qu'un hôpital) et fournissent divers types de traitement et de soutien en matière de santé mentale.
- Travailleurs sociaux
 - Les travailleurs sociaux sont des professionnels titulaires d'un diplôme universitaire (licence ou master en travail social BTS ou MSW).
 - Ils le peuvent :
 - Apporter un soutien et intervenir en cas de crise
 - Donner des conseils et une thérapie
 - Aider à mettre les jeunes et les familles en contact avec les ressources communautaires, l'aide financière ou d'autres programmes utiles
- Les psychothérapeutes (à condition qu'ils soient dûment agréés et réglementés)
 - En Ontario, tous les professionnels qui se disent "psychothérapeutes" sont régis par la loi sur la psychothérapie. Cette loi protège le public en veillant à ce que seuls des professionnels compétents, formés et agréés puissent dispenser une thérapie. En outre, d'autres professionnels formés n'appartenant pas aux catégories susmentionnées peuvent également donner des thérapies, à condition qu'ils aient démontré une formation suffisante et qu'ils soient membres du nouveau Collège des psychothérapeutes et des thérapeutes agréés en santé mentale (tel que défini par la loi de 2007 sur l'amélioration du système de santé), ce qui inclut les médecins, les psychologues, les travailleurs sociaux et les infirmières, entre autres.
 - N'oubliez pas ! Dans de nombreux endroits, n'importe qui peut s'annoncer comme thérapeute ou conseiller, même s'il n'a absolument aucune formation. Ne voyez pas un thérapeute ou un conseiller (non réglementé) qui n'appartient pas à un organisme de réglementation ou à une association professionnelle. Il n'y a aucun moyen de vérifier leur compétence, et si vous rencontrez des problèmes, il n'y a aucun moyen de traiter vos plaintes.
- Conseillers pour l'enfance et la jeunesse (CYC)
 - Les conseillers pour l'enfance et la jeunesse travaillent avec les enfants et les jeunes dans les hôpitaux, les écoles, les maisons privées et les foyers de groupe. En collaboration avec d'autres professionnels de la santé mentale, ils aident à concevoir et à mettre en œuvre des programmes thérapeutiques.
- Orthophonistes (SLP)
 - La personne a-t-elle des problèmes d'élocution ou de communication (comme la communication sociale) ?
 - Les orthophonistes peuvent aider les personnes ayant des problèmes d'élocution ou de communication.
- Ergothérapeutes (OT)
 - La personne a-t-elle des problèmes sensoriels, des problèmes de coordination ? A-t-elle des problèmes de fonctionnement dans ses activités quotidiennes ? Si c'est le cas, l'OT peut être utile.

Qu'est-ce que le conseil ou la thérapie ?

Il existe de nombreux types de conseils ou de thérapies. Les plus courantes sont les "thérapies par la parole", dans

le cadre desquelles vous discutez avec un professionnel pour trouver des moyens de gérer votre stress et vos problèmes.

Types courants de thérapie par la parole :

1. Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :

- Aide les enfants et les jeunes à changer les pensées et les comportements négatifs et dépressifs qui contribuent à la dépression, et les remplace par des pensées et des comportements plus utiles.

2. Thérapie comportementale dialectique :

- Aide les enfants et les jeunes à acquérir des compétences pour qu'ils puissent le faire : se concentrer sur ce qui se passe sur le moment (attention)
- Communiquer plus efficacement et avoir des relations plus positives avec les autres
- Apprendre à faire face à des sentiments bouleversants
- Maîtriser un peu mieux leurs émotions

3. Psychothérapie interpersonnelle (IPT) :

- Aide les enfants et les jeunes à résoudre les tensions et les conflits qui peuvent contribuer à la dépression.

4. Thérapie axée sur les solutions :

- Se concentre sur les points forts des enfants. Il les aide à se concentrer sur ce qu'ils aimeraient changer dans leur avenir et sur ce qu'ils peuvent faire pour y parvenir.

5. D'autres types de thérapie font appel à la musique, à l'art, à l'hypnose ou à d'autres techniques.

Ce que la thérapie n'est "pas" :

- La thérapie ne consiste pas simplement à "raisonner" un enfant ou un adolescent ou à lui dire ce qu'il doit faire. Il s'agit plutôt d'un processus de travail en commun sur des objectifs que tout le monde accepte. Il est essentiel que les enfants, les adolescents et les parents aient le sentiment de travailler tous dans le même sens.

Les moyens de fournir une thérapie :

- Thérapie individuelle : il s'agit d'une consultation individuelle avec un professionnel de la santé mentale. C'est très courant lorsque des adultes cherchent de l'aide pour un problème de santé mentale. Avec les enfants et les adolescents, la famille joue un rôle beaucoup plus important et central.
- La thérapie familiale signifie que le patient et les autres membres de la famille se réunissent avec le thérapeute. Quelle que soit la façon dont des problèmes comme le stress ou la dépression ont commencé, ils affectent généralement toujours la famille. La famille entière fait donc partie de la solution
- La thérapie de groupe signifie que le patient et d'autres personnes ayant des problèmes similaires se réunissent avec le thérapeute. Bien que cela puisse paraître effrayant au début, c'est un moyen efficace d'obtenir de l'aide et du soutien. Après tout, qui d'autre connaît et comprend mieux que d'autres personnes vivant une expérience similaire ?

Objectifs de la thérapie

Les objectifs que les enfants, les jeunes et les parents ont souvent pour la thérapie (bien qu'il y en ait beaucoup d'autres) :

- Meilleure humeur (par exemple, se sentir plus heureux, moins anxieux)
- Un meilleur comportement
- Mieux réussir à l'école
- Mieux s'entendre avec les autres
- Tout le monde s'entend mieux à la maison

Ce que vous pouvez faire avant de consulter un professionnel de la santé mentale

La première visite

Lors de la première visite, les professionnels de la santé mentale vous poseront des questions pour en savoir plus sur votre situation et savoir s'ils peuvent vous être utiles ou non.

C'est également l'occasion de poser des questions pour vous assurer que le professionnel est bien celui que vous

souhaitez voir. Voici quelques questions que vous pourriez vouloir poser :
 Questions sur le professionnel

- "Quelle est votre formation ?"
- "Quelle est votre expérience dans de telles situations ?"
- Questions sur le traitement
 - "Quel type de traitement recommandez-vous ?"
 - "Combien de temps durera le traitement ?"
 - "Comment cela va-t-il aider ?"
 - "Y a-t-il des effets secondaires ou des problèmes avec ce que vous recommandez ?"
 - "Combien de visites sont nécessaires ?"
- Coûts
 - "Devons-nous payer pour ce service, ou peut-il être payé d'une autre manière (par exemple, OHIP ou régime d'assurance maladie complémentaire) ?"

Confidentialité

En général, tout ce que dit un patient est confidentiel, ce qui signifie que le professionnel ne peut pas partager ces informations avec d'autres personnes sans l'autorisation du patient. Mais il y a quelques exceptions. Les professionnels de la santé mentale doivent partager des informations s'ils craignent que 1) la vie de quelqu'un soit en danger, et/ou 2) un enfant (une personne jusqu'à l'âge de 16 ans) qui a été, ou risque d'être, maltraité ou négligé.

Selon la loi, les jeunes sont autorisés à prendre des décisions de traitement pour eux-mêmes s'ils comprennent les conséquences de ces décisions. Il s'agit notamment de décider qui peut consulter les informations relatives à leur santé. Si les jeunes ne veulent pas partager ces informations avec vous ou d'autres personnes, les professionnels de la santé mentale respecteront leur volonté. En même temps, les thérapeutes travailleront avec les jeunes et les familles pour rétablir la communication.

Que faire si cela ne fonctionne pas avec votre professionnel ?

Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec votre professionnel de la santé mentale, faites-lui savoir comment vous vous sentez. Un professionnel compétent sera en mesure d'examiner la question avec vous, de manière à ce que vous ne vous sentiez pas blâmé ou mal. Vous pourriez dire quelque chose comme : "Je vous suis très reconnaissant pour toute l'aide que vous m'avez apportée. Cependant, j'ai l'impression que nous sommes coincés. / Je ne me sens pas à l'aise avec ___ / Je ne pense pas que ce soit la bonne solution", etc. En abordant la question de cette manière, vous pourrez peut-être trouver une solution avec votre thérapeute. Ou bien vous pouvez essayer de trouver un autre professionnel avec qui travailler.

A propos de ce document

Écrit par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et par les membres du Réseau d'information sur la santé mentale des enfants et des adolescents (www.cymhin.ca). Remerciements particuliers à Vera Klein, Parents' Lifelines of Eastern Ontario et Cynthia Clark, Schizophrenia Society of Ontario, Ottawa Region.

Licence : Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune altération. Ce travail ne peut pas être utilisé à des fins commerciales. Contactez le Comité d'information sur la santé mentale si vous souhaitez adapter ces documents à votre communauté.

Avertissement : les informations contenues dans cette fiche peuvent s'appliquer ou non à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.