

Les services de santé mentale pour les enfants et les adolescents : 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 la santé physique) est une ressource nécessaire à la vie. Elle nous permet d'apprendre, de travailler, de nous amuser et de prendre plaisir à la vie. Elle nous aide aussi à traverser les périodes difficiles.

Pour un enfant ou un adolescent, la santé mentale, ça veut dire...

- Il y a des choses qui sont précieuses pour moi.
- L'avenir me remplit d'espoir.
- Je m'aime bien.
- Je suis maître de ma destinée.
Je suis satisfaite ou heureuse de ma vie.
- Je sais qu'il y a des gens qui se soucient de moi.

Qu'est-ce qu'une maladie mentale?

Une personne a un problème de santé mentale ou une maladie mentale quand ses pensées, ses émotions ou ses comportements nuisent à sa vie quotidienne à la maison, à l'école ou au travail.

Il arrive à tout le monde de se sentir triste ou irrité. Mais lorsque ces émotions sont si fortes qu'on a de la difficulté à les supporter à l'école ou à la maison, c'est qu'on a peut-être un problème de santé mentale.

Pour un enfant ou un adolescent, un problème de santé mentale (ou une maladie mentale), ça pourrait vouloir dire...

- On dirait que personne ne se soucie de moi.

- Je ne m'aime pas.
- Je ne vois rien de bon dans l'avenir.
- Je suis souvent triste, irritable, inquiet ou fâché.
- Je suis impuissant, j'ai perdu la maîtrise de ma vie.

Les professionnels de la santé mentale peuvent aider les enfants et les adolescents à composer avec des pensées, des émotions ou des comportements troublants, comme :

- les problèmes d'humeur (colère, anxiété, dépression);
- les troubles de l'alimentation;
- la psychose ou la schizophrénie;
- les dépendances (drogue, alcool, jeux vidéo ou jeux de hasard);
- le stress dans leurs 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 ayant un problème de santé mentale. Les gens peuvent croire que la maladie est un signe de faiblesse ou qu'ils n'ont vraiment aucune bonne raison de ressentir ce qu'ils ressentent. Les parents peuvent se sentir coupables d'avoir fait quelque chose pour causer la maladie mentale d'un enfant. Par conséquent, cette stigmatisation peut nuire à l'obtention d'aide. Notez que vous pouvez être le meilleur parent et que vos enfants peuvent encore avoir des problèmes de santé mentale. C'est probablement beaucoup plus sain si nous commençons tous à examiner la santé mentale de la même façon que nous considérons la santé physique. Si notre enfant ou adolescent a des douleurs à l'estomac qui rendent difficile d'aller à l'école, nous allons voir notre médecin. Nous ne nous blâmons pas et ne nous sentons pas gênés. Pour la même raison, si notre enfant ou notre adolescent éprouve des douleurs émotionnelles, ou des problèmes de pensées et de comportements, il lui faut aussi obtenir de l'aide pour cela.

Types d'aide et de soutien

1. En cas de crise ou d'urgence. Beaucoup de collectivités ont des lignes crise de santé mentale que vous pouvez appeler pour le soutien en cas de crise.

Jeunesse Jecoute (1-800-668-6868) est un service libre, national, bilingue, confidentiel et anonyme de 24 h téléphone et service de consultation en ligne pour les enfants et les jeunes.

2. Médecin de famille ou pédiatre. Consulter votre médecin de famille ou pédiatre avec votre enfant ou adolescent est un bon point de départ. Le médecin déterminera s'il y a un problème de santé physique et vous dirigera vers des services de santé mentale au besoin.
3. L'école de votre enfant ou adolescent. Si votre enfant ou adolescent a des problèmes scolaires (mauvaises notes, problèmes de comportement, disputes avec ses camarades), parlez-en à son enseignant. L'école pourra peut-être mettre un enseignant-ressource, un travailleur social ou un psychologue à votre disposition. Dans le cas des étudiants de collège ou d'université, adressez-vous aux services de santé pour étudiants de l'établissement.
4. Centres de santé mentale pour enfants. Dans beaucoup de provinces il ya des «centres de santé mentale pour enfants» qui prévoient expressément des services aux enfants, aux jeunes et aux familles.
5. Hôpitaux offrant des services de santé mentale pour enfants et adolescents. Les hôpitaux offrent aussi divers services de santé mentale. Le médecin de votre enfant devra vous y référer.
6. Centres de services à la famille. Les centres de services à la famille sont des organismes de bienfaisance à but non lucratif qui fournissent notamment des services de counseling aux enfants, aux adolescents et aux familles. Ces services sont généralement payants, mais les honoraires sont fonction du revenu familial.

7. Services de lutte contre les dépendances. Si votre enfant a des problèmes avec la toxicomanie, ce sont des services spécialisés qui aident spécifiquement avec des dépendances.
8. Soutien et défense des intérêts. Ces groupes sont souvent mis sur pied par des familles qui ont éprouvé des problèmes semblables.
9. Professionnels de la santé mentale en cabinet privé

Professionnels de la santé mentale en cabinet privé

Alors que de nombreux professionnels de la santé mentale travaillent dans des hôpitaux ou des organismes communautaires, d'autres peuvent travailler en «pratique privée».

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

Les thérapeutes en pratique privée peuvent avoir des temps d'attente plus courts et vous avez également plus de choix sur qui exactement 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 / thérapie?

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

- Psychologues
 - Spécialisés dans l'évaluation, le diagnostic et le traitement des problèmes de santé mentale
 - Évaluer la santé mentale grâce à une évaluation psychologique)
 - Peut vérifier les problèmes d'apprentissage (comme le TDAH ou les troubles d'apprentissage) grâce à une évaluation psychoéducative.
 - Les psychologues et les psychologues associés peuvent fournir toutes sortes de psychothérapies, mais ne peuvent pas prescrire de médicaments. Ils sont agréés par l'Ordre des psychologues de l'Ontario. Web: www.cpo.on.ca.
- Médecins (psychiatres, pédiatres ou médecins de famille)
 - Les psychiatres sont des médecins (médecins) spécialisés dans l'évaluation, le diagnostic et le traitement des problèmes de santé mentale.
 - Ils fournissent des traitements tels que des médicaments et d'autres traitements tels que la psychothérapie (counseling / thérapie).
 - Pour voir un psychiatre , vous aurez besoin d'une référence d'un autre médecin. Notez que les psychiatres sont généralement couverts par les régimes d'assurance provinciaux et que vous n'avez donc pas besoin de payer.
- Infirmières autorisées (IA)
 - Les infirmières autorisées travaillent généralement avec un établissement de soins de santé (comme un hôpital) et fournissent divers types de traitement et de soutien en santé mentale.
- Travailleurs sociaux
 - Les travailleurs sociaux sont des professionnels titulaires d'un diplôme universitaire (un baccalauréat ou une maîtrise en travail social BSW ou MSW). Ils peuvent:
 - Fournir un soutien et intervenir en cas de crise
 - Donner des conseils et une thérapie
 - Aider à connecter les jeunes et les familles aux ressources communautaires, à l'aide financière ou à d'autres programmes utiles
- Psychothérapeutes (à condition qu'ils soient dûment autorisés et réglementés)
 - En Ontario, tous les professionnels se qualifiant de «psychothérapeutes» sont réglementé par la loi sur la psychothérapie. La loi protège le public en veillant à ce que seuls des professionnels compétents, formés et agréés puissent donner une thérapie. De plus, d'autres professionnels formés qui ne font pas partie des catégories ci-dessus peuvent également donner une thérapie, à condition qu'ils aient démontré une formation suffisante et tant qu'ils sont membres du nouveau Collège des

psychothérapeutes et des thérapeutes en santé mentale enregistrés (tels que définis par le système de santé). Improvements Act of 2007.) Cela inclut les médecins, les psychologues, les travailleurs sociaux, les infirmières, entre autres

N'oubliez pas!

Dans de nombreux endroits, n'importe qui peut se faire connaître en tant que thérapeute ou conseiller, même s'il n'a absolument aucune formation. Ne consultez 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 réclamations.

- Conseillers à l'enfance et à la jeunesse (CYC)
 - Les conseillers à l'enfance et à 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 avec des problèmes sensoriels, des problèmes de coordination? Ont-ils des problèmes de fonctionnement dans les activités quotidiennes?
 - Les ergothérapeutes peuvent aider à améliorer les problèmes sensoriels / de coordination, ainsi que les stratégies d'adaptation et les fonctions quotidiennes.

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

Il existe de nombreux types de counseling ou de thérapie. Les plus courants sont les « thérapies par la parole » qui consistent à discuter avec un professionnel pour apprendre à composer avec votre stress et vos problèmes. Voici des types courants de thérapie par la parole :

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

- Elle vise à remplacer les pensées et les comportements négatifs et dépressifs qui alimentent l'état dépressif des enfants et des adolescents par des pensées et des comportements positifs et constructifs.

La thérapie comportementale dialectique

- Elle aide les enfants et les adolescents à apprendre à :
 - se concentrer sur ce qui se passe dans le moment présent;
 - communiquer plus efficacement et entretenir des rapports plus positifs avec leur entourage;
 - composer avec les émotions pénibles;
 - maîtriser un peu mieux leurs émotions.

La thérapie interpersonnelle (TIP)

- Elle aide les enfants et les adolescents à diminuer la tension et à résoudre les conflits associés à la dépression.

La thérapie axée sur la recherche de solutions

- Elle cible les forces de l'enfant, pour l'aider à se concentrer sur les changements qu'il désire apporter à sa vie et la façon d'y parvenir.

D'autres formes de thérapie font intervenir la musique, l'art, l'hypnose ou d'autres techniques.

Ce que la thérapie n'est pas

N'oubliez pas que la thérapie ne consiste pas pour le thérapeute à faire « reprendre ses esprits » à l'enfant ou à l'adolescent, ni à lui dire quoi faire. Il s'agit plutôt d'un processus qui consiste à poursuivre des objectifs fixés en commun. Il est essentiel pour l'enfant ou l'adolescent et ses parents de travailler en vue du même résultat.

Techniques de thérapie

- Thérapie individuelle : counseling individuel avec un professionnel de la santé mentale. Ce genre de thérapie est très courant chez les adultes qui consultent pour un problème de santé mentale. La famille joue un rôle beaucoup plus important chez les enfants et les adolescents.
- Thérapie familiale : le patient et d'autres membres de sa famille rencontrent le thérapeute ensemble. Des problèmes comme le stress ou la dépression, quelle qu'en soit la cause, affectent presque toujours toute la famille, qui doit alors contribuer à trouver une solution.
- Thérapie de groupe : le patient et d'autres personnes qui ont des problèmes semblables se réunissent avec le thérapeute. Cette méthode peut sembler intimidante au début, mais elle permet d'obtenir beaucoup d'aide et de soutien. Après tout, les gens qui ont connu une expérience semblable sont les mieux placés pour comprendre ce que l'on ressent.

Objectifs de la thérapie

Voici quelques objectifs courants des enfants, des adolescents et des parents (il y en a bien d'autres) :

- Meilleure humeur (p. ex., se sentir plus heureux, moins anxieux);
- Meilleur comportement;
- Meilleur rendement scolaire;
- Meilleurs rapports avec son entourage;
- Meilleures relations familiales.

Quoi faire avant de consulter un professionnel de la santé mentale

Première visite

Au cours de votre première visite, le professionnel de la santé mentale vous posera des questions pour en savoir plus sur votre situation et déterminer s'il peut vous être utile.

Posez-lui aussi des questions pour vous assurer qu'il vous convient. En voici des exemples :

Questions sur le professionnel

- « Quelle formation avez-vous reçue? »
- « Quelle est votre expérience des situations de ce genre? »

Questions sur le traitement

- « Quel type de traitement recommanderiez-vous? »
- « En quoi sera-t-il utile? »
- « Combien de temps durera le traitement? »
- « Ce que vous recommandez pourrait-il causer des effets secondaires ou des problèmes? »
- « Combien de visites faudra-t-il? »
- Coût
 - « Devons-nous payer pour ce service nous-mêmes, ou est-il couvert (p. ex., par l'Assurance-santé de l'Ontario ou un régime d'assurance-maladie complémentaire)? »

Confidentialité

En règle générale, tout ce que dit le patient est confidentiel, c'est-à-dire que le professionnel ne peut en faire part à quelqu'un d'autre sans l'autorisation du patient.

Il y a toutefois des exceptions à cette règle. Les professionnels de la santé mentale doivent divulguer des renseignements s'ils craignent :

- que la vie d'une personne est en danger;
- qu'un enfant (de 16 ans ou moins) a été victime de mauvais traitements ou de négligence ou risque de l'être.

En vertu de la loi, les adolescents peuvent prendre des décisions concernant leur traitement s'ils en comprennent les conséquences. Ils peuvent notamment choisir qui aura accès aux renseignements sur leur santé. Si votre adolescent ne souhaite pas divulguer de renseignements à vous ou à quelqu'un d'autre, le professionnel de la santé mentale respectera sa volonté. Cependant, il travaillera avec l'adolescent et sa famille afin de rétablir la communication entre eux.

Et si ça ne marche pas avec votre professionnel?

Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec votre professionnel de la santé mentale, dites-lui comment vous vous sentez. Un professionnel compétent pourra explorer cela avec vous, d'une manière qui ne vous laissera pas blâmer ou mal. Vous pourriez dire quelque chose comme: «Je suis très reconnaissant de toute l'aide que vous avez fournie. Cependant, je pense 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 l'approchant ainsi, vous pourrez peut-être trouver une solution avec votre thérapeute. Ou vous pouvez essayer de trouver un autre professionnel avec qui travailler.

À propos du présent document

Document révisé par le comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et des membres du Réseau d'information sur la santé mentale des enfants et des jeunes (www.cymhin.ca/index_f.php). Merci à Vera Klein de Parents' Lifeline of Eastern Ontario et à Cynthia Clark de la Société de schizophrénie de l'Ontario, région d'Ottawa.

Licence : Utilisation autorisée en vertu d'une licence de Creative Commons. Vous pouvez fournir, copier et diffuser le présent document dans son intégralité, sans modification. Son utilisation à des fins commerciales est interdite. Communiquez avec le comité d'information sur la santé mentale si vous désirez produire une adaptation du présent document pour votre communauté.

Avis : Les renseignements contenus dans la présente feuille de renseignements pourraient ou non convenir au cas de votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé demeure la meilleure source d'information concernant la santé de votre enfant.