

# Ce qu'il FAUT SAVOIR

## Les services de santé mentale pour les enfants et les adolescents Renseignements à l'intention des parents et des aidants

### 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...



### 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...



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.

## Les préjugés et les attitudes négatives sur les maladies mentales

Les gens qui ont un problème de santé mentale (ou qui ont un enfant qui en est atteint) ressentent souvent de la honte, de la culpabilité ou de l'embarras. Certains pensent que cette maladie est un signe de faiblesse, et que vraiment rien ne justifie qu'ils se sentent ainsi. Les parents se sentent parfois coupables, croyant qu'ils ont causé la maladie mentale de leur enfant. D'autres condamnent ou jugent les personnes qui ont un problème de santé mentale. Ces préjugés compliquent encore plus la vie des enfants, des adolescents et des familles qui doivent faire face à un tel problème. C'est l'une des raisons pour lesquelles il leur arrive de ne pas demander d'aide.

Il serait bien préférable de voir la santé mentale de la même façon que la santé physique. Quand son enfant ou adolescent a mal au ventre au point où il doit s'absenter de l'école, on consulte un médecin. Or, s'il ressent une détresse émotionnelle qui nuit à sa vie familiale ou scolaire, il faut consulter aussi.

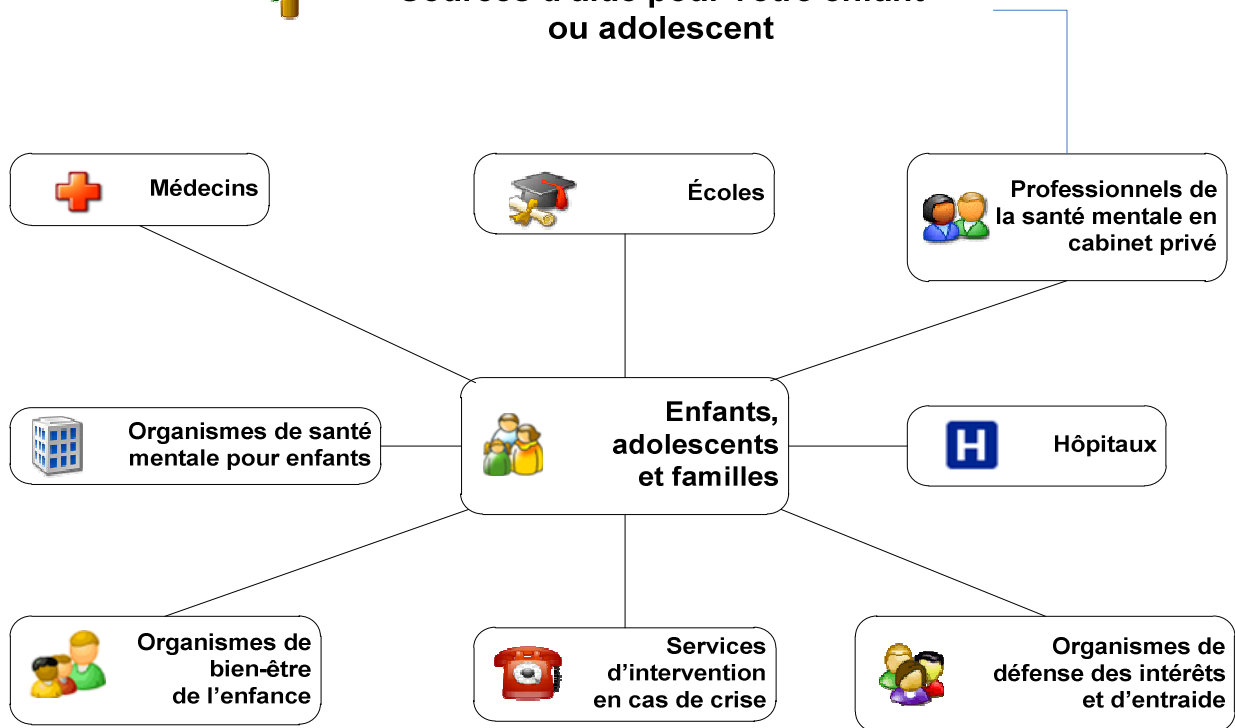
## Le rôle essentiel des parents

Pour une bonne santé physique et émotionnelle, il est très important que l'enfant entretienne des rapports étroits avec ses parents. Mais parfois, cela ne suffit pas. Les enfants et les adolescents peuvent éprouver des problèmes de santé mentale même si leurs parents sont les plus attentionnés qui soient.

Quand il y a un problème, les parents sont également les premiers à le remarquer et doivent s'assurer que leurs enfants et adolescents reçoivent l'aide dont ils ont besoin. Il peut être ardu de donner du soutien à un enfant qui éprouve un problème de santé mentale; vous devez donc prendre soin de votre propre santé mentale. Demandez aux membres de votre famille, à vos amis et à des professionnels de vous aider.



### Sources d'aide pour votre enfant ou adolescent



# Types d'aide et de soutien



## 1. En cas de crise ou d'urgence

Adressez-vous à :

- Jeunesse, J'écoute, 1 800 668-6868  
[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)
- Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario, 1 877 377-7775  
[www.icrs.ca](http://www.icrs.ca)

## 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

- Centre psychosocial pour enfants et familles d'Ottawa, services en français aux enfants de 17 ans et moins, 613 789-2240, [www.centropsychosocial.ca](http://www.centropsychosocial.ca)
- Crossroads Children's Centre, services en anglais aux enfants de 12 ans et moins, 613 723-1623, [www.crossroadschildren.ca](http://www.crossroadschildren.ca)
- Bureau des services à la jeunesse (BSJ), pour les jeunes de 12 à 20 ans, [www.ysb.on.ca](http://www.ysb.on.ca)
- Centre Roberts/Smart, pour les enfants de 12 à 17 ans, 613 728-1946, [www.robertsmartcentre.com](http://www.robertsmartcentre.com)

## 5. Hôpitaux offrant des services en santé mentale pour enfants et adolescents

Les hôpitaux offrent aussi divers services en santé mentale. Le médecin de votre enfant devra vous y diriger.

- Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) (jusqu'à l'âge de 16 à 18 ans), 613 737-7600, [www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca)
- Centre de santé mentale Royal Ottawa, pour les 16 ans et plus, 613 722-6521, [www.theroyal.ca](http://www.theroyal.ca)

## 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 en fonction du revenu familial.

- Services à la famille Ottawa, 613 725-3601, [www.familyservicesottawa.org](http://www.familyservicesottawa.org)
- Service familial catholique, 613 233-8478, [www.cfsottawa.ca](http://www.cfsottawa.ca)
- Jewish Family Services, 613 722-2225, [www.jfsottawa.com](http://www.jfsottawa.com)

## 7. Services de lutte contre les dépendances

- Services de dépendance et santé mentale, au Centre de santé communautaire Côte-de-Sable d'Ottawa, pour les jeunes et les adultes, 613 789-8941, [www.sandyhillchc.on.ca](http://www.sandyhillchc.on.ca)
- Dave Smith Youth Treatment Centre, pour les adolescents de 13 à 18 ans, 613 594-8333, [www.davesmithcentre.org](http://www.davesmithcentre.org)

## 8. Soutien et défense des intérêts

Ces groupes sont souvent mis sur pied par des familles qui ont éprouvé des problèmes semblables. Pour les familles de personnes ayant des problèmes de santé mentale :

- Hopewell Eating Disorder Support Centre, 613 241-3428, [www.hopewell.ca](http://www.hopewell.ca)
- Parent's Lifeline of Eastern Ontario, pour les parents de jeunes ayant des problèmes de santé mentale, [www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca), [info@pleo.on.ca](mailto:info@pleo.on.ca)
- Société de schizophrénie de l'Ontario, région d'Ottawa, 613 722-6521, poste 7775 ou 7776, [www.schizophrenia.on.ca](http://www.schizophrenia.on.ca)

## 9. Accès coordonné pour enfants et orientation vers des services

Les enfants et les adolescents doivent être dirigés vers ce programme par un professionnel qui travaille auprès d'eux (p. ex., enseignant, travailleur social, médecin ou psychologue). Il est destiné aux enfants qui :

- ont des problèmes de santé mentale très complexes;
- éprouvent de graves difficultés, malgré le soutien de nombreux services communautaires.

Après avoir reçu des renseignements sur l'enfant ou l'adolescent, un comité dirige la famille vers les services les plus susceptibles de lui donner du soutien. Tél. : 613 288-0426, [coordinatedaccess.ca](http://coordinatedaccess.ca).

## 10. Renseignements sur les services locaux

Vous cherchez de l'aide ou des renseignements en santé mentale? [www.ementalhealth.ca](http://www.ementalhealth.ca) est un site Web financé par les deniers publics qui donne aux familles un accès facile à de l'information sur la santé mentale et les services connexes offerts à Ottawa et dans l'Est de l'Ontario.

## Professionnels de la santé mentale en cabinet privé

Vous trouverez des numéros de téléphone et des adresses de sites Web utiles à la fin du présent document.

De nombreux professionnels de la santé mentale travaillent dans des hôpitaux ou des organismes communautaires, mais d'autres sont en cabinet privé.

Lorsque vous consultez un professionnel en cabinet privé, vous devez payer des honoraires dans la plupart des cas. Vous pourriez toutefois recevoir un remboursement partiel ou complet si vous souscrivez une assurance-maladie complémentaire par l'entremise de votre employeur.

Le temps d'attente est parfois plus court pour consulter un thérapeute en cabinet privé, et vous avez également une plus grande liberté quant au choix du thérapeute qui vous convient. Assurez-vous toutefois que votre thérapeute est qualifié pour fournir des soins en santé mentale.

### Qui est qualifié pour fournir du counseling ou une thérapie?

Tout professionnel qui a reçu une formation en thérapie ou en counseling peut fournir ce type de service, par exemple :

- les psychologues et les associés en psychologie
- les médecins (psychiatres, pédiatres ou médecins de famille);
- les infirmières;
- les travailleurs sociaux;
- les psychothérapeutes (réglementés et titulaires d'un certificat).

En Ontario, tous les professionnels qui se présentent comme « psychothérapeutes » sont réglementés en vertu de la *Loi de 2007 sur les psychothérapeutes*. Cette loi protège le public en faisant en sorte que seuls les professionnels compétents, formés et titulaires de certificat peuvent fournir une thérapie. D'autres professionnels qui ne font pas partie des catégories précédentes peuvent également en donner, dans la mesure où ils ont reçu une formation suffisante et où ils sont membres du nouvel Ordre des psychothérapeutes et des thérapeutes autorisés en santé mentale de l'Ontario (au sens de la *Loi de 2007 sur l'amélioration du système de santé*). Cela comprend les médecins, les psychologues, les travailleurs sociaux et les infirmières, entre autres.

**N'oubliez pas!** Dans bien des régions, n'importe qui peut se dire thérapeute ou conseiller, sans avoir suivi quelque formation que ce soit. **Ne consultez pas un thérapeute ou un conseiller non réglementé, qui n'adhère pas à un organisme de réglementation ou à une association professionnelle.** Il n'y a aucun moyen de vérifier ses compétences, et en cas de problème, il n'existe aucun mécanisme pour porter plainte.

## **Types de professionnels de la santé mentale en cabinet privé**

### **1. Psychologues et associés en psychologie**

Les psychologues (titulaires d'un doctorat) et les associés en psychologie :

- sont des professionnels de la santé mentale titulaires d'un certificat d'exercice;
- se spécialisent dans l'évaluation, le diagnostic et le traitement des problèmes de santé mentale;
- déterminent l'état de santé mentale au moyen d'une évaluation psychologique;
- peuvent effectuer une évaluation psychopédagogique pour déceler les problèmes d'apprentissage (comme l'hyperactivité avec déficit de l'attention ou un trouble d'apprentissage).

Les psychologues et les associés en psychologie ne peuvent pas prescrire de médicaments. Ils sont titulaires d'un certificat de l'Ordre des psychologues de l'Ontario. Site Web : [www.cpo.on.ca](http://www.cpo.on.ca).

### **2. Psychiatres**

Les psychiatres sont des médecins qui sont également titulaires d'un certificat d'exercice en tant que professionnels de la santé mentale. Ils se spécialisent dans l'évaluation, le diagnostic et le traitement (médicaments et autres traitements comme la psychothérapie). Pour consulter un psychiatre, vous devez obtenir une recommandation d'un autre médecin.

**Les honoraires des psychiatres sont payés par l'Assurance-santé de l'Ontario; leur consultation est donc gratuite.**

En Ontario, tous les médecins sont titulaires d'un certificat de l'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario. Site Web : <http://www.cpsso.on.ca>.

### **3. Travailleurs sociaux**

Les travailleurs sociaux sont des professionnels titulaires d'un diplôme universitaire (baccalauréat ou maîtrise en travail social, B.Serv.Soc. ou M.Serv.Soc.). Ils peuvent :

- donner du soutien et intervenir en cas de crise;
- donner du counseling et une thérapie;
- diriger les jeunes et leur famille vers des ressources communautaires, des programmes d'aide financière ou d'autres programmes utiles.

En Ontario, les travailleurs sociaux titulaires d'un certificat d'inscription de l'Ordre des travailleurs sociaux et des techniciens en travail social de l'Ontario sont désignés travailleurs sociaux inscrits (TSI).

Pour trouver un travailleur social en cabinet privé en Ontario, consultez [www.FindASocialWorker.ca](http://www.FindASocialWorker.ca).

### **4. Conseillers à l'enfance et à la jeunesse**

Les conseillers à l'enfance et à la jeunesse travaillent auprès des enfants et des adolescents dans les hôpitaux, les écoles, les domiciles et les foyers de groupe. En collaboration avec d'autres professionnels de la santé mentale, ils élaborent des programmes de traitement et les mettent en application.

En Ontario, ces conseillers sont représentés par l'Association ontarienne des conseillers à l'enfance et à la jeunesse (AOCEJ). Site Web : [www.oacyc.org](http://www.oacyc.org).

### **5. Autres professionnels de la santé**

D'autres professionnels de la santé peuvent aussi fournir des services de santé mentale en cabinet privé, par exemple :

- les infirmiers en psychiatrie;
- les ergothérapeutes
- les orthophonistes

## 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.

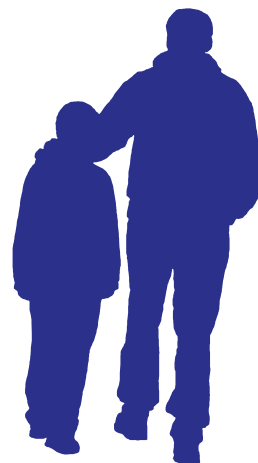
### Techniques de thérapie

- **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 :

1. que la vie d'une personne est en danger;
2. 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.

## Si vous croyez que votre professionnel de la santé mentale ne vous convient pas

Parlez-en et faites-lui part de vos réserves. Un thérapeute compétent saura approfondir cette question sans rejeter le blâme sur vous ni vous mettre mal à l'aise. Vous pourriez dire : « Je suis désolé, mais cela ne me convient pas vraiment », ou « Je ne crois pas que c'est le genre de thérapie que nous recherchons ». De cette façon, vous et votre thérapeute pourriez trouver une solution, ou encore vous pourriez essayer de faire appel à un autre professionnel.

## Où trouver de l'aide dans l'Est de l'Ontario

- En situation de crise?** Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario, 613 260-2360 ou, sans frais, 1 877 377-7775
- Vous cherchez des ressources en santé mentale?** [www.ementalhealth.ca](http://www.ementalhealth.ca) propose un répertoire en ligne bilingue des services et des ressources en santé mentale offerts dans les régions d'Ottawa, de l'Est de l'Ontario et au Canada
- Comté de Renfrew :** Centre Phoenix (Phoenix Centre for Children, Youth and Families), bureaux à Renfrew et à Pembroke, 613 735-2374 ou, sans frais, 1 800 465-1870, [www.renc.igs.net/~phoenix](http://www.renc.igs.net/~phoenix)
- Comtés unis de Leeds et Grenville :** Centre « Child and Youth Wellness Centre », bureaux à Brockville, à Elgin, à Gananoque et à Prescott, 613 498-4844, [www.cywc.net](http://www.cywc.net)
- Comté de Lanark :** Open Doors for Lanark Children and Youth, bureaux à Carleton Place, Smiths Falls et Perth, 613 283-8260, [www.opendoors.on.ca](http://www.opendoors.on.ca)
- Pour trouver un psychologue ou un associé en psychologie en Ontario :** Ordre des psychologues de l'Ontario, 1 800 489-8388,

## Où trouver de l'aide à Ottawa

- Bureau des services à la jeunesse,** pour les personnes de 12 à 20 ans, 613 562-3004
- Services à la famille Ottawa,** 613 725-3601, [www.familyservicesottawa.org/french/french\\_index.html](http://www.familyservicesottawa.org/french/french_index.html)
- Service familial catholique Ottawa,** 613 233-8418, [www.cfsottawa.ca/francais/apercu.html](http://www.cfsottawa.ca/francais/apercu.html)
- Jewish Family Services,** 613 722-2225, [www.jfsottawa.com](http://www.jfsottawa.com)
- Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et le Centre de santé mentale Royal Ottawa** (orientation par un médecin requise), 613 737-7600, poste 2496. Pour en savoir plus sur nos programmes : [www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca)
- Centre des services psychologiques de l'Université d'Ottawa,** 613 562-5289. Les services sont fournis par des internes travaillant sous la supervision de psychologues autorisés moyennant des honoraires fondés sur le revenu. Le centre offre de la thérapie pour enfants et adolescents, de la thérapie familiale et des services d'évaluation familiale.
- Pour trouver un psychologue à Ottawa :** Téléphonnez au Service de recommandation de l'Académie de psychologie d'Ottawa au 613 235-2529 pour obtenir une liste (non exhaustive) de psychologues de la région d'Ottawa : <http://www.ottawa-psychologists.org/f-find.htm>.

## 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](http://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.