

# Que faire en attendant les services de santé mentale?



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Les enfants et les adolescents se débattent souvent avec des problèmes de santé mentale. Malheureusement, il faut parfois attendre pendant des mois avant d'obtenir un rendez vous chez un professionnel. Cette période est difficile à traverser, mais vous pouvez faire beaucoup de choses pour aider votre enfant ou adolescent en attendant les services de santé mentale.

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

**Demandez qu'on ajoute votre nom à la liste d'annulations** (si votre fournisseur en tient 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. Sinon, vous n'aurez qu'à attendre qu'un autre rendez vous se libère. Donnez à votre fournisseur tous les renseignements nécessaires, comme un numéro de téléphone où l'on peut vous atteindre pendant la journée.

**Appelez votre fournisseur de services de santé mentale (ou votre médecin de famille) si l'état de votre enfant ou adolescent s'aggrave.** Le fournisseur placera le nom de votre enfant sur sa liste en tenant compte de plusieurs facteurs, y compris les besoins de votre enfant.

Appelez votre fournisseur de services si votre enfant ou adolescent :

- Se sent plus déprimé ou anxieux;
- A plus de difficultés que d'habitude à la maison ou à l'école;
- Dit que ça ne vaut pas la peine de vivre.

**Explorez les services de soutien disponibles.** De nombreux organismes offrent du soutien aux personnes qui sont sur une liste d'attente, comme :

- De l'information sur la santé mentale;
- De l'information sur les groupes de soutien et de défense de votre cause.

**Tenez votre médecin de famille ou votre pédiatre au courant de ce qui se passe.** Si l'état de votre enfant ou adolescent s'aggrave, votre médecin ou pédiatre pourra peut être vous aider à obtenir le rendez vous plus rapidement ou alors vous indiquer d'autres services disponibles.

**Tenez un journal personnel.** Inscrivez y les événements, les situations, les comportements et les inquiétudes dont vous désirez parler à votre fournisseur de services. Vous serez ainsi bien préparés à vous rendre à la première consultation.

**Préparez-vous pour la première consultation.** Inscrivez ce dont vous voulez discuter avec le fournisseur de

services. Un journal personnel vous facilitera beaucoup la tâche. Il est important que votre fournisseur de services voie la progression de l'état de votre enfant ou adolescent. On oublie souvent bien des choses, et l'on ne se rappelle que de ce qui vient de se passer; il est important de tout inscrire.

## 2. Découvrez d'autres services de santé

---

Même si vous attendez les services d'un organisme, rien ne vous empêche d'appeler d'autres services et de faire ajouter votre nom à leurs listes d'attente. Dites leur que vous le faites. Bien des organismes vous conseilleront de faire cela afin de ne pas mettre « tous vos oeufs dans le même panier ».

**Services scolaires.** De nombreuses écoles secondaires offrent des ressources de santé mentale fournies par des psychologues, des infirmières et des conseillers en toxicomanie. Appelez le directeur ou le sous directeur de l'école de votre adolescent pour accéder à ces services. Il pourra peut être aussi vous aiguiller vers d'autres services.

**Programmes d'aide aux employés.** Votre employeur offre peut être un Programme d'aide aux employés (PAE); ces programmes peuvent vous permettre d'assister à quelques rencontres avec un professionnel en santé mentale. Ces services sont confidentiels : votre employeur ne saura pas que vous avez fait appel à ce Programme ni pour quelle raison.

**Services privés.** En général, seuls les services publics comme les cliniques d'hôpitaux et les organismes de santé mentale pédiatrique dressent des listes d'attente; votre carte-santé paie leurs services. Vous pouvez prendre rendez vous chez un psychologue ou chez un travailleur social qui exerce en pratique privée si vous avez les moyens de le payer (ou si les avantages sociaux de votre travail en couvrent les frais). Ces professionnels vous donneront peut-être un rendez vous sans vous faire attendre.

### Professionnels qui exercent en pratique privée

(Pour trouver un professionnel en santé mentale, consultez la section des ressources à la fin de ce feuillet d'information.)

**Psychologues ou associés en psychologie.** Les psychologues cliniques ont un doctorat. Ils ont les compétences qu'il faut pour évaluer, diagnostiquer et traiter les troubles de santé mentale principalement en discutant avec leurs patients (traitement psychologique), mais ils n'ont pas le droit de prescrire des médicaments. Certaines universités offrent des services de santé mentale à la collectivité à prix réduit; plusieurs calculent les frais en fonction du revenu des clients.

**Travailleurs sociaux.** Les travailleurs sociaux détiennent un diplôme universitaire en travail social. Ils ne diagnostiquent pas les troubles de santé mentale, mais ils peuvent donner du counseling et de la thérapie pour vous aider et aider les membres de votre famille à faire face à des problèmes de santé mentale.

**Conseillers certifiés.** Dans bien des régions, n'importe qui peut se dire thérapeute ou conseiller sans avoir suivi un apprentissage formel. Vérifiez si votre conseiller ou thérapeute est vraiment qualifié en consultant l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP). Pour trouver un conseiller ou un thérapeute certifié dans votre région, visitez le site de l'ACCP à <http://www.ccacc.ca>

**Psychiatres.** Les psychiatres sont des médecins qui ont suivi plusieurs années supplémentaires de formation 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 qui exerce en pratique privée. Votre régime d'assurance-santé provincial paie les honoraires des psychiatres comme ceux de tous les médecins; vous n'avez pas à payer leurs services de votre poche.

## 3. Soutenez bien votre enfant ou adolescent

---

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

**Passez de beaux moments, seul à seul avec votre enfant ou adolescent,** au moins plusieurs fois par

semaine. Passez de beaux moments à simplement converser, ou à mener une activité ensemble, pendant au moins 15 à 30 minutes. 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 avec vous. Veillez à ce que cette expérience vous rende heureux tous les deux. En favorisant les conversations positives, vous réduirez les échanges négatifs comme les querelles et les disputes.

**Les activités interactives créent les liens les plus solides.** Pour rétablir la relation avec votre enfant ou adolescent, vous pouvez commencer par regarder la télévision ensemble. Bien qu'il s'agisse d'une expérience positive, vous n'aurez pas tellement l'occasion de converser et d'écouter. Passez graduellement à d'autres

Essayez par exemple :

- De cuisiner ou de faire des gâteaux ensemble;
- De faire une promenade, une excursion, de la bicyclette ou de jouer à la balle;
- De jouer aux cartes ou à des jeux de société (les jeux électroniques ne vous permettent pas d'avoir une bonne conversation);
- D'enseigner quelque chose à votre enfant ou adolescent (le tricot, un sport, la mécanique automobile, la pêche, la construction);
- De faire des activités pour lesquelles vous possédez de meilleures habiletés que vos enfants afin qu'ils comprennent que les parents sont des personnes compétentes qui méritent leur admiration et qui sont prêts à les aider quand ils en ont besoin.

**Établissez un lien avant de corriger votre enfant ou adolescent.** 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. Ne critiquez pas ses sentiments, ne diminuez pas leur importance. De plus, retenez vous de lui donner des conseils même si c'est très difficile parce que vous voulez vraiment l'aider! Mais si vous donnez des conseils alors que votre enfant ou adolescent désire seulement exprimer ce qu'il ou elle ressent, vous lui donnerez l'impression que vous ne comprenez pas vraiment ses sentiments. Si l'enfant ou adolescent s'attend à recevoir un sermon, il n'aura plus envie de se confier à vous.

Par exemple:

- Ado: « Je deviens fou, j'ai tellement de devoirs à faire pour l'école, je suis tout stressé. Je n'y arriverai jamais! »
- Parent: « Tu as du travail par-dessus la tête... comment est ce que je peux t'aider? »

**Réponses moins judicieuses :**

- Blâmer: « C'est bien de ta faute. Tu aurais dû faire tes devoirs au lieu de regarder la télé! »
- Rassurance superficielle « Tu t'inquiètes pour rien! Tu n'as pas tant de devoirs que ça. Tu vas y arriver! »

Ce que les adolescents veulent généralement le plus, c'est d'être l'empathie, d'être entendu et écouté. Réassurance, ou donner des conseils, même si bien intentionnée, ne remplace pas ce que la plupart des gens veulent vraiment, qui est l'empathie.

**Si une chose vous inquiète, décrivez-la en émettant doucement votre observation.**

Par exemple:

- Parent: « Tu sembles un peu triste depuis quelques jours. Ça m'inquiète... que se passe t il? »
- « Il y a une chose qui m'inquiète beaucoup à propos de ça... aurais tu une idée de ce qu'on pourrait faire? »
- « Je suis là, si tu as besoin d'aide... »
- « Comment est-ce que je peux t'aider? »

**Ne vous découragez pas si vous trouvez que votre enfant ou adolescent s'efforce de s'écarter de**

**vous.** Bien des enfants ou adolescents se concentrent sur leurs camarades. Ils donnent même l'impression d'aimer plus leurs amis et leurs camarades que leurs parents. Les enfants ou adolescents qui souffrent de troubles mentaux essaient aussi souvent de se détacher de leurs parents. Ne considérez pas cela comme une insulte. Votre enfant ou adolescent a encore bien besoin de vous sans en être conscient. Ses camarades sont très importants, mais ils n'ont pas un attachement aussi durable que celui d'un parent ou d'un tuteur. Ce sont les parents et les tuteurs, et non les camarades, qui sont « toujours là » pour les enfants ou adolescents et qui les soutiennent jour et nuit, tout au long de l'année. Les camarades 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 camarades ne peuvent pas donner un tel niveau de soutien parce qu'eux mêmes sont en plein développement.

## 4. La vie active fait des miracles!

Quel que soit le trouble de santé mentale de votre enfant ou adolescent, il est toujours excellent de bien s'occuper de son corps et de son esprit. Ces soins de base aideront votre enfant ou adolescent à se sentir beaucoup mieux.

Votre enfant ou adolescent a besoin :

- **De bien dormir.** La plupart des gens, enfant ou adolescents compris, manquent de sommeil; cela les met de mauvaise humeur et abaisse leur niveau d'énergie. Les bonnes habitudes de sommeil améliorent le comportement, l'attention et l'attitude positive. Essayez de coucher votre enfant ou adolescent chaque soir à la même heure et créez un rituel qui le calme. Ne lui permettez pas de garder dans sa chambre son ordinateur, une télévision, son téléphone mobile et ses jeux électroniques.
- **De manger des collations et des repas sains,** avec beaucoup de fruits et légumes.
- **De faire de l'activité physique.** Les enfants ou adolescents ont besoin d'environ une heure d'activité physique chaque jour, de préférence à l'extérieur. Les résultats de recherche ont aussi démontré que l'exercice peut avoir un effet antidépresseur.
- **De limiter le temps qu'il passe devant un écran.** En passant trop de temps devant un écran, l'enfant ou adolescent perd des occasions de faire de l'activité physique et de passer de bons moments en personne avec sa famille et avec ses amis. 5. Help your child or teen cope with stress. De plus, les jeux d'ordinateur empêchent souvent de dormir. Essayez de limiter le temps que votre enfant ou adolescent passe chaque jour devant la télévision, dans des médias sociaux et à des jeux électroniques. Surtout n'interdisez rien, car vous risquez de déclencher une guerre! Discutez avec votre enfant ou adolescent des limites raisonnables qu'il devrait pouvoir respecter.

## 5. Aidez votre enfant ou adolescent à surmonter son stress

Le stress fait partie de la vie quotidienne. Les troubles de santé mentale comme la dépression et l'anxiété n'aident pas à gérer le stress de la vie quotidienne. Il est important, pour renforcer la santé mentale, d'apprendre à gérer le stress d'une manière positive.

Aidez votre enfant ou adolescent à :

**Obtenir du soutien (surtout de vous!).** 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 lui apporter du soutien.

**Déterminer la source de son stress.** La plupart du temps, les sources de stress chez les enfants ou adolescents sont :

- L'école (les enseignants et les devoirs);
- Leurs amis et leurs camarades (parfois même l'intimidation ou le taxage);
- Leurs parents et leurs frères et soeurs (conflits de famille, problèmes financiers, séparation, divorce, maladie de membres de la famille).

**Trouver des moyens de gérer ce stress.** Il y a bien des façons de gérer le stress de manière positive :

- Distraire l'enfant ou adolescent (écarter son attention de la source de stress pendant un moment);
- Faire une promenade;
- Faire de l'exercice;
- Écouter de la musique;
- S'adonner à 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 l'instant présent;
- Faire du yoga en se concentrant sur les poses du corps et sur la respiration.

**Résoudre son problème.** Il faut pour cela affronter la source de stress et faire des plans pour résoudre la situation. Si les devoirs scolaires causent du stress, vous pourrez demander l'aide d'un tuteur, aider l'enfant ou adolescent à organiser son travail ou vérifier si le problème est dû à un trouble d'apprentissage. Si le stress provient d'un conflit, écoutez attentivement le point de vue de votre enfant ou adolescent. Vous pourrez alors l'aider à établir un plan pour résoudre le problème. Vous pourrez 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 bien et en communiquant positivement et essayez de trouver une solution qui plaira à chacun de vous. S'il y a un grave conflit dans votre famille, vous pourriez aller en thérapie familiale.

## 6. Prenez aussi soin de vous-même

L'attente de services de santé mentale cause souvent du stress. Faites attention de bien manger, d'avoir assez d'heures de sommeil et de faire de l'exercice. La meilleure façon d'encourager vos enfants ou adolescents à prendre bien soin d'eux mêmes est de leur montrer l'exemple en adoptant des comportements sains.

Il est difficile de trouver du temps pour soi quand on s'occupe de ses enfants. Mais il sera aussi beaucoup plus difficile de répondre aux besoins de la santé mentale de votre enfant si vous ne vous occupez pas des besoins de votre propre santé mentale et physique.

Prenez soin de vous-même:

**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 magasinant pour vous ou en faisant certaines de vos tâches domestiques. Ils peuvent aussi tout simplement s'asseoir avec vous et vous écouter quand vous avez besoin de vous vider le cœur.

**Demandez l'aide d'un professionnel.** Si vous avez des troubles de l'humeur, si vous faites de l'anxiété ou de la dépression ou si vous avez de la peine à supporter la situation, parlez-en à votre médecin ou consultez un professionnel de la santé mentale.

**Joignez-vous à des groupes d'entraide ou de soutien.** Les groupes de soutien vous aident à trouver d'autres ressources communautaires et vous donnent les conseils pratiques et le soutien que vous n'obtiendriez pas d'un professionnel.

Pour plus d'information, consultez la section ci-dessous intitulée Groupes de soutien et de défense des intérêts.

### Groupes de soutien et de défense des intérêts

- Partout au Canada : Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
- En Colombie-Britannique : BC FORCE ([www.forcesociety.com](http://www.forcesociety.com))
- En Ontario : Parents for Children's Mental Health ([www.pcmh.ca](http://www.pcmh.ca))

- À Ottawa : PLEO, Parents' Lifeline of Eastern Ontario ([www.pleo.on.ca](http://www.pleo.on.ca))

## Gestion du stress

---

- **Programmes MindMasters et Mini-MindMasters pour les enfants de 4 à 10 ans :**

Programmes créés par le Réseau de santé des enfants et adolescents de l'est de l'Ontario et mis à l'essai au CHEO. La version audio du programme et le livre d'exercices sont gratuits. Ces programmes aident les parents à montrer à leurs enfants des façons simples de gérer le stress et l'irritation, à se détendre complètement et à adopter une attitude positive.

MindMasters

<https://www.santepubliqueottaw...>

- **Programme Transitions saines :** Programme scolaire enseignant aux enfants ou adolescents des méthodes favorisant la santé mentale. Il a été créé par le CHEO et le Réseau de santé des enfants et adolescents de l'est de l'Ontario. Bien qu'il ait été conçu pour un milieu scolaire, les parents en trouveront les activités très utiles pour aider les enfant ou adolescents :

À comprendre qu'en changeant leur façon de penser sur les choses, ils peuvent modifier leurs sentiments et leurs actions;

À apprendre à s'exprimer avec plus d'assurance;

À trouver des moyens de gérer leur stress de façon plus positive;

À identifier les adultes qui peuvent les aider quand ils en ont besoin.

<http://child-youth-health.jimdo.com/français/rapports-et-ressources/transitions-saines/>

- **Anxiety BC :** Ensemble complet d'outils à utiliser à domicile (en anglais seulement). Ces outils offrent des moyens tout simples d'aider les enfants anxieux à aborder des problèmes précis, comme les inquiétudes que cause l'école, les cauchemars et la difficulté de se faire des amis.

[www.anxietybc.com/parent/complete\\_home\\_tool\\_kit.php](http://www.anxietybc.com/parent/complete_home_tool_kit.php)

- **Dealing with Depression, Anti Depressant Skills for Teens :** Guide de 62 pages aidant les adolescents à acquérir des méthodes de lutte contre la dépression. Vous pouvez le télécharger gratuitement du site du gouvernement provincial de la Colombie-Britannique (en anglais seulement).

[www.mcf.gov.bc.ca/mental\\_health/teen.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/teen.htm).

- **Sites de thérapie par Internet :** Il existe plusieurs sites Web visant à aider les gens à gérer des troubles de santé mentale courants. En général, ces sites aident surtout les enfants ou adolescents qui ont des symptômes légers ou modérés et qui sont motivés et autonomes. Les enfants ou adolescents qui ont des symptômes plus graves trouveront probablement ces sites trop difficiles à suivre. Mais ces programmes gratuits aideront les parents à traverser cette période difficile.

Par exemple: Programme sur l'anxiété et la dépression créé par l'Australian National University (en anglais seulement). <http://moodgym.anu.edu.au>

## Autres sites Web utiles

---

- Centre hospitalier des enfants de l'est de l'ontario (CHEO): Consultez aussi nos pages d'information sur la santé A à Z ainsi que la section de notre site sur la santé mentale.

[www.cheo.ca](http://www.cheo.ca)

- Offord Centre for Child Studies à Hamilton, ON

[www.offordcentre.com](http://www.offordcentre.com)

- Children's Mental Health Ontario

[www.kidsmentalhealth.ca](http://www.kidsmentalhealth.ca)

- Société canadienne de pédiatrie : Où les parents trouveront des conseils généraux pour aider leurs enfants à bien dormir, à faire de l'exercice, à bien manger et à utiliser sagement les médias.  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)
- Le réseau Knowledge Network: Le réseau vous permet de visionner gratuitement des vidéos de promotion de la santé mentale pour les adolescents et leurs parents. La plupart de ces vidéos ont été produits par l'Office national du film. On y présente les points de vue des adolescents, des parents et des professionnels de la santé. Ils traitent de sujets tels que la psychose, la toxicomanie, la dépression, l'anxiété (en anglais seulement).
- Blog du Dr Stan Kutcher, directeur du Centre collaborateur de la santé mentale de l'Organisation mondiale de la Santé (Halifax, Nouvelle Écosse).  
<http://teenmentalhealth.org/>

---

## Information sur ce document

Ce document a été rédigé par le Comité d'information en santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). Nous remercions tout spécialement : Jeff McCrossin (stagiaire en travail social); Parent's Lifeline of Eastern Ontario (PLEO); Joanne Curran (Hopewell Eating Disorder Support Centre); Clinique des troubles de l'humeur et de l'anxiété du CHEO.

---

## Licence

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé de manière à suggérer que nous vous appuyons ou parrainons l'usage que vous faites du matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

---

## Avis de non-responsabilité

Les informations contenues dans cet article sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir des informations complémentaires dans votre situation ou circonstance spécifique.