



*Fondation canadienne
de la recherche en psychiatrie*

Quand
ça ne va
pas
à

Aide aux familles

Alliance
avec votre
professionnel
de la santé

Alliance avec votre professionnel de la santé



Alliance avec votre professionnel de la santé

Par où commencer

Comme il est souligné dans chaque section de ce manuel, un diagnostic et un traitement précoces peuvent améliorer considérablement le sort des jeunes qui présentent un trouble de l'humeur, du comportement ou de la pensée. Vous avez sans doute essayé de vous renseigner le plus possible sur les problèmes de votre enfant et nous espérons que cet ouvrage vous a été utile. Cependant, vous ne saurez pas exactement de quoi il retourne tant qu'un psychiatre ou un psychologue n'aura pas établi le diagnostic. Souvent, il est sage de consulter un deuxième ou un troisième spécialiste, surtout si les recommandations ou les conseils qu'on vous a donnés ne font pas votre affaire.

Un diagnostic professionnel pour un enfant perturbé apporte souvent un soulagement et de l'espoir pour vous, votre enfant et les autres membres de la famille, parce que vous savez exactement à quoi vous avez affaire et vous pouvez vous y attaquer. Un diagnostic professionnel évite également de cataloguer l'enfant (p. ex. un « enfant à problème » a peut-être un véritable

trouble d'apprentissage; un adolescent « froid » et « distant » avec les autres est peut-être en dépression).

La démarche diagnostique comporte une évaluation de tous les troubles coexistants. En présence de comorbidité, votre professionnel de la santé voudra peut-être traiter certains problèmes en même temps ou traiter une maladie avant une autre.

Durant les phases d'évaluation et de traitement, il est important de donner le plus de détails possible au médecin ou au thérapeute – traitements précédents, prise de médicaments ou de suppléments naturels, durée du traitement, psychothérapie antérieure. De nos jours, si une forme de traitement échoue, il y a de fortes chances pour qu'une autre soit efficace, et on assiste constamment à l'avènement de nouveaux médicaments et traitements.

En tant que parent, votre soutien, votre participation et votre optimisme sont essentiels pour permettre à votre enfant d'acquérir des mécanismes d'adaptation et une résilience. Vous passez beaucoup plus de temps avec votre enfant que le thérapeute, l'enseignant ou le médecin. Ne sous-estimez pas votre

pouvoir! Mais, préparez-vous à un long cheminement, et gardez un carnet sur vous pour noter tout ce que vous apprendrez et que vous devrez retenir pour aider votre enfant à recevoir le traitement approprié. Si vous voulez, demandez à votre partenaire ou à une amie de vous accompagner pour un plus grand soutien.

Si vous ne savez pas par où commencer, consultez d'abord **votre médecin de famille et l'école que fréquente votre enfant.**

Votre médecin de famille vous expliquera les diverses options, vous dirigera vers les spécialistes appropriés ou prescrira des médicaments au besoin. De toutes façons, vous devrez probablement passer par lui pour avoir accès à un professionnel de la santé mentale.

L'école est également un bon endroit pour obtenir plus d'information sur ce que vous pouvez faire pour aider votre enfant.

Beaucoup de gens ne sont pas au courant des services et des programmes de soutien que les écoles et les commissions scolaires dispensent ou vers lesquels elles peuvent vous orienter (psychologues et travailleurs sociaux, orthophonistes, orienteurs, éducateurs du

comportement, psychoéducateurs, intervenants auprès des enfants et des adolescents, groupes de soutien). Tous ces services varient bien entendu d'une école à l'autre et d'une province à l'autre, mais renseignez-vous d'abord auprès de la direction de l'école.

Voici d'autres endroits pour obtenir des services médicaux et de l'information :

- Répertoire de ressources à la fin de ce guide
- Pages jaunes sous les rubriques Santé mentale, Santé, Services sociaux, Prévention du suicide, Services d'intervention d'urgence, Assistance téléphonique, Hôpitaux, Médecins
- En situation de crise : le service des urgences d'un hôpital peut dispenser une aide temporaire pour un problème émotionnel et vous orienter dans vos démarches ultérieures
- Centres communautaires de santé mentale
- Services de psychiatrie et de consultations externes des hôpitaux
- Cliniques externes des hôpitaux généraux
- Programmes affiliés à une université ou à une faculté de médecine

- Services de santé publique (information et programmes)
- Bibliothèques municipales ou universitaires
- Organismes de services aux familles, organismes sociaux (p. ex. sociétés d'aide à l'enfance), services de pastorale, groupes confessionnels (églises, synagogues, temples, mosquées et autres lieux de culte)
- Cliniques privées
- Programmes d'aide aux employés
- Associations médicales ou psychiatriques
- Association canadienne de counseling (voir les ressources à la fin du livret)

Types de professionnels de la santé et options thérapeutiques

Il existe plusieurs modalités thérapeutiques. Le traitement dépendra de la maladie et des besoins de votre enfant, des recommandations de votre médecin de famille et du professionnel de la santé mentale, de vos moyens financiers et des programmes offerts dans votre région. Renseignez-vous le plus possible sur vos options et vérifiez s'il existe des programmes dans votre région. Il faudra peut-être

mettre votre enfant sur une liste d'attente, selon son problème. Quoi qu'il en soit, n'hésitez pas à poser toutes les questions que vous voulez.

Les options thérapeutiques sont les suivantes : thérapie individuelle, thérapie de groupe, traitement médicamenteux, hospitalisation, programmes de soins de jour ou diverses combinaisons de ces stratégies. Vous trouverez dans les pages suivantes la description de certains praticiens et thérapeutes de la santé mentale et des points importants à retenir.

Psychiatre

Un psychiatre est un médecin spécialisé dans le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies mentales. Il peut diagnostiquer, prescrire des médicaments et traiter les patients (hospitalisés ou à titre externe). Les psychiatres travaillent dans divers cadres en clinique, en éducation et en recherche. Les services dispensés par un psychiatre sont habituellement défrayés par le régime provincial d'assurance maladie, mais vérifiez si vous aurez des frais à assumer.

Pour en savoir davantage, contactez :

L'Association des psychiatres du Canada
141, avenue Laurier Ouest,
bureau 701
Ottawa (Ontario) L1P 5J3
(613) 234-2815
cpa@cpa-apc.org
www.cpa-apc.org

Psychologue

Un psychologue est un professionnel titulaire d'un doctorat formé pour effectuer des évaluations (tests diagnostiques, traitement et recherche en psychologie) dans divers cadres. Il peut évaluer, diagnostiquer et traiter les patients dans les domaines du comportement, des émotions, de la personnalité et des processus mentaux. Les psychologues ne sont pas habilités à prescrire des médicaments, mais un grand nombre d'entre eux travaillent étroitement avec des psychiatres.

Les évaluations et les consultations cliniques permettent de déceler la présence possible d'autres problèmes, par exemple, difficultés de langage et d'apprentissage, TDAH et autres troubles mentaux (p. ex. dépression, anxiété). Les services d'un psychologue ne sont pas

couverts par le régime provincial d'assurance maladie ou d'assurance complémentaire dans toutes les régions. Informez-vous du pourcentage des frais que vous aurez à assumer et parlez à votre psychologue des modalités de facturation avant qu'il procède à une évaluation ou au traitement.

Les psychologues adjoints doivent être titulaires d'une maîtrise en psychologie. Ils peuvent également offrir divers services en psychologie.

Pour en savoir davantage, contactez :

L'Association des psychologues du Canada
141, avenue Laurier Ouest,
bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
(613) 237-2144
1-888-472-0657
www.cpa.ca

Travailleur social

Les travailleurs sociaux sont des professionnels qui aident les individus, les familles, les groupes et les communautés à améliorer leur bien-être. Leur objectif est d'inciter les gens à développer leurs aptitudes et leur capacité à puiser dans leurs propres ressources

et celles de la communauté pour résoudre leurs problèmes. Ils travaillent dans des hôpitaux généraux ou universitaires, des centres de services familiaux, des organismes d'aide à l'enfance ou des commissions scolaires, souvent au sein d'une équipe multidisciplinaire. Ils peuvent obtenir l'agrément en adhérant à l'ordre professionnel des travailleurs sociaux de la province où ils exercent. Un baccalauréat en service social est le diplôme minimal pour faire partie de la profession, mais il existe des programmes menant à l'obtention d'une maîtrise ou d'un doctorat.

Le travailleur social peut agir comme thérapeute ou gestionnaire de cas, élaborant des plans pour votre enfant à la maison, à l'école et dans la communauté, mais il ne peut pas rédiger de prescriptions. Ses services sont peut-être couverts par votre régime provincial d'assurance maladie ou votre régime complémentaire, selon la région où vous habitez. Renseignez-vous pour connaître les options avant d'autoriser le traitement.

Pour en savoir davantage, contactez :

L'Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux
383, avenue Parkdale,
bureau 402
Ottawa (Ontario) K1Y 4R4
(613) 729-6668
casw@casw-acts.ca
www.casw-acts.ca

Intervenant jeunesse

Le conseiller ou intervenant auprès des enfants et des adolescents œuvre au sein d'un organisme, d'une école ou d'un centre de traitement et dispense conseils, orientation et assistance aux jeunes perturbés et à leur famille. Il fait souvent partie d'une équipe multidisciplinaire et peut agir comme gestionnaire de cas, facilitant la mise en œuvre de plans pour votre enfant à la maison, à l'école et au sein de la communauté. Ces professionnels ne sont pas autorisés à prescrire des médicaments et n'ont pas d'agrément.

Pour en savoir davantage, contactez :

Council of Canadian Child and Youth Care Associations
www.cyccanada.ca

Pharmacien

Un pharmacien est un professionnel de la santé formé en vue de préparer et d'exécuter des ordonnances. De nos jours, les pharmaciens sont souvent aptes à fournir des renseignements sur une foule de sujets concernant la santé et le mode de vie. N'hésitez pas à leur poser des questions. Un grand nombre de pharmaciens sont maintenant en mesure de vous remettre des feuillets d'information. De plus, plusieurs chaînes de pharmacies, dont Shoppers Drug Mart, ont un site web que vous pouvez consulter pour obtenir de l'information sur des maladies ou des médicaments en particulier.

Pour en savoir davantage, contactez :

L'Association des pharmaciens du Canada
1785, promenade Alta Vista
Ottawa (Ontario) K1G 3Y6
(613) 523-7877
1-800-917-9489
info@pharmacists.ca
www.pharmacists.ca

Audiologiste et orthophoniste

Les audiologistes et orthophonistes dépistent, évaluent et traitent les troubles de l'ouïe, de la parole, de la voix, du langage oral et écrit de l'apprentissage. Ils travaillent généralement en équipe avec des éducateurs, des médecins, des rééducateurs, des psychologues et des travailleurs sociaux. Ils doivent être titulaires d'une maîtrise ou l'équivalent en audiologie ou en orthophonie.

Pour en savoir davantage, contactez :

L'Association canadienne des orthophonistes et audiologistes
200, rue Elgin, bureau 401
Ottawa (Ontario) K2P 1L5
(613) 567-9968
1-800-259-8519
caslpa@caslpa.ca
www.caslpa.ca

Votre budget ne vous permettra peut-être pas de vous offrir les services de certains de ces professionnels, surtout pendant une longue période. Certains praticiens et centres de traitement fonctionnent selon une échelle mobile de tarification adaptée à la situation financière. Pour de plus amples renseignements, adressez-vous à votre médecin de famille ou contactez le chapitre de l'Association canadienne de la santé mentale de votre région [416-484-7750 ou www.cmha.ca]. Les chapitres de l'ACSM ont en dossier la liste des ressources et des centres de traitement en santé mentale dans les régions qu'ils desservent. Certains de ces organismes offrent peut-être un système d'indexation des tarifs.

Questions à poser à vos professionnels de la santé

Savoir c'est pouvoir. Plus vous en saurez sur vos options et sur le processus de traitement et de guérison de votre enfant, plus vous aurez des chances de réussir. En étant bien informé, vous aurez également une plus grande confiance dans vos décisions concernant votre enfant. Voici quelques questions qui vous aideront

à obtenir les réponses dont vous avez besoin.

Questions d'ordre général

- Quelles sont vos qualifications et depuis combien de temps exercez-vous?**
- Êtes-vous membre d'un ordre professionnel des soins de santé?**
- Qu'est-ce qui ne va pas avec mon enfant, et qu'est-ce qui a causé ce problème? Est-ce grave? Y a-t-il un remède?**
- Ce trouble est-il fréquent?**
- Traitera-t-on mon enfant différemment à l'école?**
- Comment faire pour lui expliquer la maladie dont il souffre et sensibiliser les autres?**
- Comment dois-je m'y prendre pour persuader mon enfant à m'accompagner à un rendez-vous?**
- Pouvez-vous expliquer les termes suivants...?**
Note : S'il y a des mots dont vous ne connaissez pas la signification, demandez-lui de les définir. Si vous avez du mal à comprendre, à cause de la barrière linguistique ou d'un haut niveau de stress, faites-vous accompagner d'une amie ou d'un parent qui vous aidera à communiquer et à recueillir l'information.

- ❑ **Quelles seront les répercussions de la maladie de mon enfant sur sa vie à la maison, à l'école (p. ex. apprentissage) et dans la communauté?**

Note : Si votre enfant a des affinités pour un sport ou un art, par exemple, demandez si la maladie l'empêchera de s'adonner à ces activités.

- ❑ **Pouvez-vous recommander un programme de soutien durant ce processus (p. ex. groupe de soutien des parents)?**
- ❑ **Y a-t-il autre chose que je devrais savoir au sujet de mon rôle d'aidant ou de la situation de mon enfant?**

Questions sur les programmes de traitement

- ❑ **Quels services et soutien allez-vous dispenser? Y aura-t-il d'autres intervenants?**
- ❑ **Allez-vous suivre une démarche précise?**
- ❑ **Comment allez-vous établir le diagnostic?**
- ❑ **Vous m'avez remis les résultats des tests ou un diagnostic. Qu'est-ce qu'ils veulent dire exactement?**
- ❑ **Quelles sont les options thérapeutiques validées pour ce problème, et comment puis-je en apprendre davantage à leur sujet?**
- ❑ **Combien de temps pensez-vous que le traitement va durer et quelle sera la fréquence des consultations?**
- ❑ **Qu'est-ce que je peux faire pour soutenir mon enfant durant son traitement?**
- ❑ **Est-ce que le traitement peut lui faire du tort? Y a-t-il des dangers?**
- ❑ **Comment l'échec du traitement touchera-t-il mon enfant et ma famille?**
- ❑ **L'efficacité du traitement est-elle documentée? Pouvez-vous me montrer les preuves scientifiques?**
- ❑ **Comment intégrer le traitement dans les activités quotidiennes de mon enfant?**
- ❑ **Quel est le taux de succès de ce traitement?**
- ❑ **Y aura-t-il d'autres intervenants? Si oui, quelles sont leurs qualifications?**
- ❑ **Comment puis-je savoir si le traitement est efficace, et dans combien de temps puis-je escompter des résultats? À quel genre d'amélioration dois-je m'attendre?**

- Ce programme va-t-il me préparer à poursuivre la thérapie à domicile?
- Combien de temps et d'argent devrai-je investir dans ce programme et où est-il dispensé?
- Qu'est-ce qui va se passer si ce traitement ne fonctionne pas? Quelles sont les autres options?

Questions sur les médicaments

- Êtes-vous habilité à prescrire des médicaments? Sinon, qui rédigera les ordonnances au besoin?
- Pourquoi mon enfant doit-il prendre ce médicament? Est-ce qu'il va l'aider?
- Comment ces médicaments agissent-ils?
- Quels sont les effets secondaires possibles des médicaments que vous prescrivez?
- Combien coûtent-ils?
- Sont-ils sécuritaires? Peuvent-ils avoir des effets nocifs?
- Comment la médication changera-t-elle la vie de mon enfant? Va-t-elle le gêner dans ses activités normales?
- Comment dois-je administrer les médicaments et

surveiller l'observance?

- Ce médicament va-t-il interagir avec les autres médicaments ou les suppléments que prend mon enfant?
- Et si ce médicament ne fonctionne pas, quelles sont les autres options?
- Quelles sont les probabilités qu'il soit nécessaire de changer de médicament?
- Qu'est-ce qui va se produire si mon enfant saute des prises ou cesse de prendre son médicament?
- Comment puis-je m'assurer qu'il prend la quantité de médicament prescrite?
- Dans combien de temps pourra-t-il arrêter de prendre ce médicament? Quels sont les effets secondaires à long terme?

Dernières suggestions

- Prenez tout en note. Inscrivez dans un carnet ou un journal tous les détails sur le diagnostic et le processus de traitement. N'oubliez pas de mentionner les rendez-vous et les évaluations avec tous les professionnels de la santé, ainsi que les dates.

- Affichez les numéros de téléphone importants – professionnels de la santé, enseignants, services d’urgence – bien en vue dans la maison pour que tous les membres de la famille y aient accès en cas de besoin.
- Il faudra vous armer de patience. Entre les rencontres avec les thérapeutes et les réunions avec les groupes de soutien, ménagez du temps pour les activités de tous les jours, par exemple, soirée baseball, soirée cinéma, soirée parent-enseignant.
- Ne négligez pas votre santé et vos relations. Les démarches en vue d’obtenir l’aide dont votre enfant en difficulté a besoin peuvent être gratifiantes par moments mais terriblement exaspérantes et éprouvantes en d’autres occasions. Il est donc important de vous occuper de vous et de vos amis durant ce processus. Réservez du temps pour vous et dressez un plan pour entretenir vos relations au cours de cette période difficile. Vos proches et votre enfant s’en porteront mieux.



*Fondation canadienne
de la recherche en psychiatrie*

Pour obtenir plus d'information
ou faire un don, prière de contacter :

Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie
2, rue Carlton, bureau 1007
Toronto (Ontario) M5B 1J3

Téléphone : 416-351-7757
Télécopieur : 416-351-7765
Courriel : admin@cprf.ca
Web : www.cprf.ca

ISBN 0-9734947-2-7