



GUIDE DE DISCUSSION

DU PAIN SUR LA PLANCHE : LE POINT DE VUE DES JEUNES SUR LES PRATIQUES AXÉES SUR LE RÉTABLISSEMENT



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

DANS QUELLE MESURE ÊTES-VOUS CERTAIN D'OFFRIR AUX JEUNES DES SERVICES ADÉQUATS ET AXÉS SUR LE RÉTABLISSEMENT ?

QU'EST-CE QUI CARACTÉRISE LES PRATIQUES AXÉES SUR LE RÉTABLISSEMENT LORSQUE L'ON ŒUVRE AUPRÈS DES JEUNES ?

QUELS SONT LES TYPES DE SERVICES QUI SOUTIENDRAIENT LE MIEUX LES JEUNES ENGAGÉS DANS UN PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT ?

Voilà quelques grandes interrogations pour lesquelles il n'existe pas de réponse simple. Heureusement, le Conseil des jeunes de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) s'est penché sur ces questions, afin d'obtenir le point de vue des jeunes sur la façon dont ils aimeraient être impliqués dans la prestation de services de santé mentale et de dépendance axés sur le rétablissement.

LE RÉSULTAT ?

Une vidéo d'animation intitulée *Du pain sur la planche : Le point de vue des jeunes sur les pratiques axées sur le rétablissement*. Cette vidéo, au ton léger et métaphorique, tente de décortiquer quelques-uns des principes clés des services de santé mentale et de dépendance axés sur le rétablissement, tels que déterminés par les jeunes.

D'emblée, le Conseil des jeunes reconnaît qu'il est impossible d'aborder toute la complexité des services axés sur le rétablissement dans une petite vidéo de 4 minutes. L'intention de la vidéo *n'est pas* d'avoir réponse à tout. En fait, son but est d'alimenter une pensée créative et d'entamer une discussion avec les pourvoyeurs de services au sujet des façons de mieux soutenir les jeunes et d'améliorer la collaboration dans un contexte de services de santé mentale et de dépendance axés sur le rétablissement. Par ailleurs, mentionnons que certains fournisseurs de services offrent déjà d'excellents soins axés sur le rétablissement. Différents passages de la vidéo pourraient trouver un autre écho ou s'appliquer différemment selon les individus, leur rôle ou leur secteur d'activités. Nous espérons que ce document vous aidera à découvrir comment les principes des pratiques axées sur le rétablissement peuvent s'intégrer dans votre travail.

Nous vous invitons sans plus tarder à visionner la vidéo! Par la suite, vous pourrez utiliser ce guide de discussion pour accompagner votre réflexion ou pour faciliter certaines discussions cruciales avec vos collègues, vos superviseurs ou d'autres jeunes.

Pour regarder la vidéo, suivez ce lien : <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/media/3975>

INFORMATIONS GÉNÉRALES

QU'EST-CE QUE LE RÉTABLISSMENT ?

La *Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada* définit le rétablissement comme le fait de mener une vie satisfaisante, empreinte d'espoir et riche de sens, en dépit des inconvénients causés par les maladies et les problèmes en lien avec la santé mentale. La *Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada : Une perspective axée sur les jeunes* a d'ailleurs souligné le fait qu'avec la bonne combinaison de services et de soutien, de nombreuses personnes qui vivent avec des troubles de santé mentale – même les plus graves – constatent une nette amélioration de leur qualité de vie. Le rétablissement repose sur des principes d'espoir et d'autodétermination, et considère avant tout l'individu comme une personne, et non comme un diagnostic.

« Rétablissement » ne signifie pas automatiquement « guérison ». Pour certains, une rémission complète des symptômes sera possible. Mais pour d'autres, les troubles de santé mentale devraient être envisagés de la même façon que l'on aborde le diabète ou d'autres maladies chroniques – il s'agit donc d'un aspect qui devra être géré tout au long de la vie, mais qui ne devrait pas empêcher la personne de mener une vie heureuse et bien remplie.

Dans un système axé sur le rétablissement, les pourvoyeurs de services prennent part aux processus décisionnels et offrent un éventail de services et de mesures de soutien pour répondre entièrement aux objectifs et aux besoins de l'individu. Ce système reconnaît également que chaque personne est unique et que chacun a le droit de déterminer son propre cheminement vers la santé mentale et le bien-être. Les principes du rétablissement, dont l'espoir, la dignité, l'autodétermination et la responsabilité, devraient être adaptés aux réalités des différents stades de la vie des personnes de tous les âges.

QU'EST-CE QUE LE CONSEIL DES JEUNES ?

Le *Conseil des jeunes* de la Commission de la santé mentale du Canada est composé de jeunes âgés de 18 à 30 ans qui ont un vécu lié aux troubles de santé mentale, qu'ils en soient touchés personnellement ou par l'entremise d'un proche

(ami, membre de leur famille, etc.). Le Conseil des jeunes se donne comme objectif d'augmenter la participation des jeunes à l'élaboration des politiques et aux décisions liées à la prestation de services de santé mentale. Autrement dit, le but est d'augmenter l'impact de l'implication des jeunes sur le changement des systèmes.

POURQUOI AVOIR CHOISI LA MÉTAPHORE DU RESTAURANT ?

La vidéo *Du pain sur la planche : Le point de vue des jeunes sur les pratiques axées sur le rétablissement* a recours à la métaphore du restaurant pour faire la démonstration de quelques-uns des concepts clés liés aux services jeunesse axés sur le rétablissement. Évidemment, la relation entre un pourvoyeur de services de santé mentale et les jeunes diffère grandement des échanges qui ont lieu dans un restaurant. Cependant, nous avons retenu cette métaphore pour illustrer de façon créative et humoristique quelques-uns des concepts clés des pratiques axées sur le rétablissement et pour lancer une discussion sur les façons de les appliquer en contexte de prestation de services de santé mentale et de dépendance.

QU'EST-CE QUE LE *GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR DES PRATIQUES AXÉES SUR LE RÉTABLISSMENT* ?

Publié en 2015, le *Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement* de la CSMC cherche à établir une vision et une langue communes ainsi qu'une compréhension partagée des politiques, des programmes et des pratiques liés au rétablissement. Ce guide vise aussi à fournir des outils pour transformer les pratiques, la culture et la prestation de services. Il définit les principes, les valeurs, les connaissances, les compétences et les comportements qui sous-tendent le rétablissement et il stimule une réflexion sur les façons concrètes d'instaurer une orientation axée sur le rétablissement dans l'ensemble des politiques, des programmes et des pratiques à l'échelle du pays.

La ligne directrice 4B – Répondre aux besoins à tous les stades de la vie, notamment, souligne que les services de santé mentale axés sur le

rétablissement doivent être réceptifs et adaptés à l'âge des usagers. Les services axés sur le rétablissement mettent l'accent sur la résilience et les aspects développementaux uniques du parcours de rétablissement des jeunes. Tout au long du présent document, nous ferons référence aux lignes directrices qui correspondent aux scénarios présentés dans la vidéo. Chaque ligne directrice propose des questions pour alimenter une pratique réflexive de même que des ressources et des occasions d'approfondir la réflexion.

QUELLES SONT LES AUTRES MESURES ENTREPRISES PAR LA CSMC POUR SOUTENIR LES PRATIQUES AXÉES SUR LE RÉTABLISSMENT ?

La CSMC a lancé plusieurs initiatives visant à aider les personnes qui appliquent des pratiques axées sur le rétablissement, telles que :

- le [Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement](#)
- la [Déclaration envers le rétablissement](#)
- l'[Inventaire sur le rétablissement](#)
- les [webinaires sur le rétablissement](#)

Pour en savoir plus, suivez ce lien :

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/focus-areas/retablissement>

INSTRUCTIONS :

Ce guide de discussion explore, en ordre séquentiel, les scénarios présentés dans la vidéo [Du pain sur la planche : Le point de vue des jeunes sur les pratiques axées sur le rétablissement](#).

Pour chaque scénario, nous vous proposons des messages clés, des références au [Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement](#) ainsi que des questions pour animer une discussion réflexive. Le [Guide de référence](#) contient des renseignements plus détaillés, des questions de réflexion et des ressources pour chacun des principes abordés dans chaque section.

Voici comment nous proposons d'utiliser ce guide de discussion :

- lors d'une réunion d'équipe ou d'un diner-causerie.
- lors de l'orientation du personnel ou des gestionnaires.
- pour faciliter une discussion d'équipe.
- pour discuter avec les jeunes.
- pour discuter avec les groupes consultatifs jeunesse ou d'autres comités consultatifs.
- comme exercice d'autoréflexion.

Voici la marche à suivre proposée pour utiliser ce guide de discussion :

1. Visionnez la vidéo en entier.
2. Choisissez une section de la vidéo qui a particulièrement retenu votre attention.
3. Lisez les messages clés et les questions associés à cette section.
4. Au besoin, visionnez de nouveau la section choisie de la vidéo.
5. Utilisez les questions pour stimuler la discussion entre vous et vos collègues, vos superviseurs ou d'autres jeunes. Réfléchissez aux façons dont cela se traduit dans le cadre des services que vous offrez.
6. Réviser les sections pertinentes dans le [Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement](#).
7. Répétez ce processus pour aborder les autres sections de la vidéo.
8. Jetez un coup d'œil aux formations et aux autres mesures de soutien disponibles qui sont présentées à la fin du document.

Messages clés	Certains jeunes n'ont pas accès aux services auxquels ils ont besoin. Parmi les obstacles, on retrouve les inégalités sociales, les longs temps d'attente, ainsi que le fossé qui sépare les services pour jeunes de ceux pour adultes.
Questions de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Actuellement, qui a accès aux services offerts par votre organisation ou établissement? • Qui pourrait avoir de la difficulté à accéder aux services? • Qu'est-ce qui se produit si un jeune a besoin de services immédiatement, mais qu'on lui dit qu'il doit attendre? • Comment peut-on soutenir un jeune pendant qu'il attend d'avoir accès aux services? • Comment pourrait-on maximiser l'accessibilité des services pour les jeunes? • Comment pourrait-on réduire les temps d'attente dans votre organisation ou votre établissement? • Comment les adultes émergents sont-ils soutenus dans leur transition entre les services jeunesse et les services pour adultes?
Lignes directrices	<p>Ligne directrice 2D : Bâtir des relations de collaboration et avoir une pratique réflexive</p> <p>Ligne directrice 3B : Soutenir l'inclusion sociale et la défense des intérêts et des droits associés aux déterminants sociaux</p> <p>Ligne directrice 6C : Des partenariats de services pour favoriser le rétablissement</p>

Messages clés	<p>Il est important de fournir des options et de soutenir les jeunes afin qu'ils puissent prendre leurs propres décisions dans leur processus de rétablissement. Les jeunes ont le droit d'être pleinement informés. Soyez honnête et franc par rapport aux options disponibles et laissez les jeunes prendre le contrôle de leurs propres soins.</p>
Questions de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Comment faites-vous pour fournir différentes options qui soutiennent le processus de rétablissement des jeunes? • Que faites-vous pour être plus conscientisé et pour améliorer votre compréhension des différents traitements et mesures de soutien? • Comment peut-on promouvoir la collaboration entre les jeunes et les fournisseurs de services? • Que faites-vous pour soutenir l'expertise des jeunes par rapport à leur propre expérience? • Avez-vous déjà pensé à offrir d'autres services qui seraient possiblement plus appropriés?
Lignes directrices	<p>Ligne directrice 2A : Privilégier la personne avant tout et préconiser une approche holistique</p> <p>Ligne directrice 2B : Préconiser l'autonomie et l'autodétermination</p> <p>Ligne directrice 6A : Vision, engagement et culture axés sur le rétablissement</p>

Messages clés	<p>Il n'existe pas de formule passe-partout pour ce qui est d'offrir aux jeunes des services axés sur le rétablissement. Les attentes et les préjugés peuvent faire du tort. Les jeunes représentent un groupe très varié – leurs besoins physiques, culturels et spirituels doivent être respectés au même titre que leurs besoins psychologiques. Acceptez les jeunes dans leur contexte actuel ou demandez-leur comment ils aimeraient le voir changer.</p>
Questions de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Comment est-ce que vos propres valeurs et idées préconçues façonnent vos approches et influencent votre pratique? • Est-ce que votre organisation est accueillante pour les jeunes? Comment est-ce que les politiques ou l'environnement pourraient être mieux adaptés aux besoins des jeunes? • Comment faites-vous pour vous assurer que les choix des jeunes (notamment par rapport à l'implication de leur cercle de soutien – amis, proches, etc.) soient respectés et revus régulièrement? • De quelle façon est-ce que les divers besoins linguistiques, culturels et spirituels des jeunes sont respectés et valorisés au sein de votre organisation?
Lignes directrices	<p>Ligne directrice 3A : Reconnaître la valeur de la famille, des amis et de la collectivité</p> <p>Ligne directrice 3B : Soutenir l'inclusion sociale et la défense des intérêts et des droits associés aux déterminants sociaux</p> <p>Ligne directrice 4A : Répondre aux besoins diversifiés de toute personne vivant au Canada</p> <p>Ligne directrice 4B : Répondre aux besoins à tous les stades de la vie</p> <p>Ligne directrice 4C : Répondre aux besoins des immigrants, des réfugiés et des collectivités ethnoculturelles et racialisées (IRER)</p> <p>Ligne directrice 4D : Tenir compte des différences entre les genres et des besoins des personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles, transgenres et transsexuelles (GLBTT), de leurs familles de prédilection et de leurs collectivités</p> <p>Ligne directrice 5 : Travailler avec les Premières Nations, les Inuits et les Métis</p>

Messages clés	Les dynamiques de pouvoir entre les jeunes et les pourvoyeurs de services peuvent s'avérer intimidantes pour une jeune personne. Si un jeune sent qu'on le rejette ou qu'on lui manque de respect, il risque de se refermer sur lui-même. Les jeunes ont besoin de se sentir en sécurité pour être eux-mêmes et pour exprimer leurs opinions et leurs sentiments sans jugement.
Questions de réflexion	<ul style="list-style-type: none">• Comment pouvez-vous créer une culture de sécurité et d'ouverture pour les jeunes?• Comment faites-vous preuve d'écoute active et d'encouragement?• Quelles sont les contraintes que vous imposez aux autres par le vocabulaire que vous employez ou les attentes que vous entretenez envers eux?
Lignes directrices	<p>Ligne directrice 1 : Promouvoir une culture et un langage empreints d'espoir et d'optimisme</p> <p>Ligne directrice 2C : Mettre l'accent sur les forces et la responsabilité individuelle</p>

Messages clés	Les gens ont souvent l'impression qu'ils doivent embellir la réalité lorsqu'ils s'adressent à des jeunes. Cependant, l'honnêteté est toujours la meilleure attitude à adopter. S'il vous plaît, soyez honnête, transparent et ouvert à la rétroaction.
Questions de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • De quelle façon promouvez-vous une culture de transparence dans votre travail? • Comment faites-vous pour promouvoir une culture d'honnêteté et d'ouverture? • De quelle façon faites-vous preuve d'humilité et d'empathie dans votre pratique? • Êtes-vous ouvert aux rétroactions honnêtes venant des jeunes? Comment pourriez-vous encourager et soutenir un dialogue positif et ouvert de part et d'autre avec les jeunes?
Lignes directrices	<p>Ligne directrice 2A : Privilégier la personne avant tout et préconiser une approche holistique</p> <p>Ligne directrice 2B : Préconiser l'autonomie et l'autodétermination</p> <p>Ligne directrice 2D : Bâtir des relations de collaboration et avoir une pratique réflexive</p>

Messages clés	<p>Il est primordial de reconnaître les faiblesses et les obstacles dans les systèmes actuels. En tant que pourvoyeur de services, vous avez la responsabilité de vous informer et de renseigner les jeunes au sujet de ces réalités. Il pourrait être utile d'expliquer aux jeunes que certaines circonstances et décisions sont indépendantes de la volonté du fournisseur de services et du jeune.</p>
Questions de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Quand vous est-il arrivé de vous sentir impuissant face aux obstacles systémiques? Lorsque vous avez fait face à ces obstacles, qu'est-ce qui vous a été utile? • Comment faire pour mieux expliquer quels sont ces obstacles aux jeunes? • Quelles sont les étapes que vous pourriez entreprendre pour aider à contourner ces obstacles? • De quelle façon pourriez-vous inclure le point de vue des jeunes dans les politiques et la direction de votre organisation?
Lignes directrices	<p>Ligne directrice 6A : Vision, engagement et culture axés sur le rétablissement</p> <p>Ligne directrice 6B : Reconnaître et valoriser le savoir expérientiel des usagers, en tirer des enseignements et apprendre des familles, du personnel et des collectivités</p> <p>Ligne directrice 6C : Des partenariats de services pour favoriser le rétablissement</p> <p>Ligne directrice 6D : Planification et perfectionnement de l'effectif</p>

Messages clés	<p>Il est important de vérifier régulièrement où en sont les jeunes, puisque leur vie change constamment. Il est aussi primordial d'être conscient des dynamiques de pouvoir inhérentes aux relations entre pourvoyeurs de services et jeunes. Certains jeunes hésiteront à poser des questions ou ne sauront pas quelles questions poser. D'autres auront l'impression de ne pas savoir comment demander de l'aide. Le fait de solliciter leur rétroaction peut s'avérer une bonne façon d'amorcer ce dialogue.</p>
Questions de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Comment pouvez-vous être proactif dans vos suivis avec les jeunes ? • Comment pourriez-vous mettre en place une culture d'ouverture et de communication ? • De quelle façon les jeunes peuvent-ils être soutenus tout au long du continuum des soins ? • Comment pouvez-vous être proactif dans le rétablissement à long terme, plutôt que de seulement répondre aux situations de crise lorsqu'elles surgissent ? • De quelle façon concevez-vous le déséquilibre de pouvoir entre les pourvoyeurs de services et les jeunes ? • De quelle façon est-ce que votre propre identité se manifeste dans votre travail ?
Lignes directrices	<p>Ligne directrice 2A : Privilégier la personne avant tout et préconiser une approche holistique</p> <p>Ligne directrice 2B : Préconiser l'autonomie et l'autodétermination</p> <p>Ligne directrice 2C : Mettre l'accent sur les forces et la responsabilité individuelle</p> <p>Ligne directrice 2D : Bâtir des relations de collaboration et avoir une pratique réflexive</p>

Messages clés	Dans un environnement de services sécuritaire et axé sur le rétablissement, les jeunes ne devraient pas se sentir censurés, ni dans les idées ni dans les émotions qu'ils expriment. Soutenez-les dans leur expression personnelle, en leur laissant le choix des mots ou des moyens employés.
Questions de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • À l'heure actuelle, comment répondez-vous aux jeunes qui s'expriment différemment de ce à quoi vous êtes habitué? • Comment pourriez-vous créer un espace plus sécuritaire pour l'expression personnelle des jeunes? • Comment pourriez-vous offrir des moyens créatifs ou différents pour s'exprimer? • Comment pouvez-vous faire la promotion de méthodes de communication accessibles et inclusives auprès des jeunes? • À quel point êtes-vous ouvert à une rétroaction franche de la part des jeunes? Comment pouvez-vous faciliter un dialogue où le partage va dans les deux sens? • Comment créez-vous des liens avec les jeunes qui vous demandent des approches différentes afin de les rejoindre? (et non des jeunes « difficiles à rejoindre »)
Lignes directrices	<p>Ligne directrice 1 : Promouvoir une culture et un langage empreints d'espoir et d'optimisme</p> <p>Ligne directrice 2A : Privilégier la personne avant tout et préconiser une approche holistique</p>

GUIDE DE DISCUSSION

SCÉNARIO 8



NOTES

Messages clés	<p>Le processus de rétablissement ne se termine pas lorsque le jeune quitte votre bureau : il se poursuit dans la vie quotidienne. En tant que pourvoyeur de services, vous jouez le rôle d'accompagnateur au fil de ce cheminement. Aidez les jeunes à réaliser que vous serez là à leurs côtés, peu importe la direction que prendra ce chemin.</p>
Questions de réflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Comment démontrez-vous votre soutien continu aux jeunes, même lorsqu'ils ont besoin de soutien ou de traitements moins structurés? • De quelle façon est-ce que les jeunes sont mis en contact avec les autres services? Comment faire pour que l'aiguillage vers d'autres services soit plus fluide et harmonieux? • Soutenez-vous les jeunes durant tout leur processus de rétablissement, et non seulement lorsqu'ils sont en situation de crise? • Après avoir reçu leur congé des services de santé mentale, comment peut-on s'assurer que les jeunes ne tombent pas « entre les mailles » du système?
Lignes directrices	<p>Ligne directrice 1 : Promouvoir une culture et un langage empreints d'espoir et d'optimisme</p> <p>Ligne directrice 2A : Privilégier la personne avant tout et préconiser une approche holistique</p> <p>Ligne directrice 2C : Mettre l'accent sur les forces et la responsabilité individuelle</p>

GUIDE DE DISCUSSION

OCCASIONS DE FORMATION

- Premiers soins en santé mentale pour les adultes qui travaillent avec une clientèle jeunesse : <http://mhfa.ca/fr/course-info/courses/adultes-en-interaction-avec-les-jeunes>
- Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST) : <https://www.livingworks.net/programs/asist/>
- safeTALK : <https://www.livingworks.net/programs/safetalk/>
- Praticiens certifiés en réadaptation psychosociale axée sur le rétablissement : <https://psrrpscanada.com/#home-1-section>
- Formation en compétence culturelle

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement : <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/initiatives/11869/guide-de-reference-pour-des-pratiques-axees-sur-le-retablissement>
- Inventaire sur le rétablissement : <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/inventory>
- Archive des webinaires sur le rétablissement : <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/issues/recovery/free-monthly-webinars-recovery-oriented-practice/recovery-oriented-practice-webinars>
- Énoncé de consensus sur la santé mentale des adultes émergents : <https://www.mentalhealthcommission.ca/English/emerging-adults/sign?destination=/English/emerging-adults>



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada



Commission de la santé mentale du Canada

350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa (ON) K1R 1A4

Téléphone : 613.683.3755
Télécopieur : 613.798.2989

info@commissionsantementale.ca
commissionsantementale.ca

[@MHCC_](https://twitter.com/MHCC_) [f/theMHCC](https://facebook.com/theMHCC) [▶/1MHCC](https://youtube.com/1MHCC) [@theMHCC](https://instagram.com/theMHCC)
[in/Mental Health Commission of Canada](https://linkedin.com/company/mental-health-commission-of-canada)

Premiers soins en santé mentale Communauté des vétérans

c/o Commission de la santé mentale du Canada
350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa (ON) K1R 1A4

Téléphone : 1.866.989.3985
Télécopieur : 613.683.3900

pssm@commissionsantementale.ca
pssm.ca