

## Que sont les services offerts par le CYMH?

Le CYMH offre des services culturellement adaptés, inclusifs et centrés sur la famille aux enfants et jeunes autochtones et non autochtones qui ont des besoins en matière de santé mentale et de bien-être pour leur incidence sur leur vie quotidienne. Les services sont à durée déterminée en fonction des besoins.



### Centre de crise

**Pour un soutien en tout temps, faites un appel ou envoyez un message texte à la ligne d'aide en cas de crise de suicide au 9-8-8 partout au Canada.**

**Si vous vivez de l'insécurité ou avez déjà tenté de vous blesser, composez le 9-1-1 ou rendez-vous immédiatement au service de soins d'urgence ou aux services d'urgence les plus proche.**



## Si vos inquiétudes s'aggravent, contactez votre CYMH local, accessible du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h.\*

\* Certains centres peuvent fermer entre 12 h et 13 h pour le dîner. Nous vous invitons à consulter votre CYMH local pour connaître les heures exactes.

**Si vous avez besoin d'aide en dehors des heures d'ouverture du centre, vous pouvez faire appel à l'une des ressources suivantes :**

**BC 24/7 Crisis Line**  
Ligne téléphonique accessible en tout temps : 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)  
Site Web : [crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)  
(Note: Tous les liens sont en anglais sauf indication contraire)

**KUU-US Crisis Line (Soutien aux populations autochtones)**  
Ligne téléphonique accessible en tout temps : 1-800-588-8717  
Site Web : [kuu-uscrisisline.com](http://kuu-uscrisisline.com)

**Espace jeunesse (de 18 h à 12 h HNP)**  
MI : [youthspace.ca](http://youthspace.ca)  
Messages textes : 778-783-0177

**Jeunesse, J'écoute**  
IM : [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)  
Messages textes : COMPOSER LE 686868  
Ligne téléphonique accessible en tout temps : 1-800-784-2433

**9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide**  
Appel ou message texte en tout temps : 9-8-8  
Site Web : [988.ca](http://988.ca)

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (peuples autochtones du Canada)**  
Ligne offerte en tout temps : 1-855-242-3310  
Site Web : [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)

## Autres ressources et soutien utiles

**FamilySmart – Parents et jeunes pairs aidants**  
Regroupe des personnes ayant une expérience directe d'accès au CYMH qui peuvent fournir un soutien et une navigation dans le système par téléphone, par clavardage vidéo ou en personne, sans liste d'attente.  
Site Web : [familysmart.ca/parent-peer-support](http://familysmart.ca/parent-peer-support)

**Foundry BC**  
Fournit une diversité de services de santé (notamment en santé mentale) aux jeunes de 12 à 24 ans, virtuellement et sans rendez-vous.  
Site Web : [foundrybc.ca](http://foundrybc.ca) and [foundrybc.ca/virtual](http://foundrybc.ca/virtual)

**Kelty Mental Health Resource Centre**  
Centre de ressources provincial qui fournit des renseignements sur la santé mentale et la toxicomanie ainsi qu'un soutien par les pairs.  
Site Web : [keltymentalhealth.ca](http://keltymentalhealth.ca)

# Vous craignez pour la santé mentale de votre enfant, de votre ami ou la vôtre?

Certains endroits offrent de l'aide, notamment le centre de santé mentale pour enfants et adolescents (CYMH) de votre localité.



Ministry of Children and Family Development



## Comment le CYMH peut-il vous aider?

Si vous ou un proche vivez de la tristesse, de l'inquiétude, de la colère ou du stress ou si vous connaissez d'autres problèmes de santé mentale ou de bien-être affectant votre vie quotidienne, vous pouvez compter sur l'aide du CYMH. Nous offrons divers services qui peuvent répondre à vos besoins ou à ceux de votre enfant.

### Le CYMH offre, sans s'y limiter, les services suivants :

- **Évaluations de votre santé mentale** pour mieux comprendre comment vos symptômes affectent votre qualité de vie.
- **Thérapie** individuelle, en groupe et en famille.
- **Médicaments prescrits par un psychiatre (si nécessaire).**
- **Services intégrés** permettant d'établir une communauté de soins pouvant regrouper votre famille, votre fournisseur de soins primaires (médecin/infirmier praticien ou infirmière praticienne), votre psychiatre, votre guérisseur traditionnel, d'autres praticiens de la santé mentale et votre conseiller scolaire (mais uniquement avec votre consentement).

Nos centres comprennent des cliniciens en santé mentale, des psychologues et des psychiatres.

**Les services du CYMH sont gratuits et confidentiels et la participation des parents et des soignants est la bienvenue (mais facultative pour les jeunes).**



## Comment accéder aux services du CYMH?

- Les jeunes peuvent accéder aux services du CYMH sans intervention de leurs parents ou soignants, mais elle est précieuse dans de nombreux cas et donc encouragée dans la mesure du possible.
- Les plus jeunes enfants auront besoin du soutien de leurs parents ou soignants pour accéder aux services du CYMH.
- Pour profiter des services du CYMH, il faut se présenter à une clinique d'accueil. Les heures d'ouverture peuvent varier, aussi veuillez appeler avant de vous présenter (voir l'adresse URL et le code QR ci-dessous).
- On peut aussi accéder aux services du CYMH dans certains centres de la BC Foundry.

Pour connaître l'emplacement des cliniques d'accueil en Colombie-Britannique, composez le 811 ou visitez le site



[gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics](http://gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics)

Les enfants, les jeunes et les familles autochtones peuvent également visiter le site



[gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices](http://gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices)

## En quoi consiste l'accueil?

- L'accueil est l'occasion pour le clinicien de vous connaître et d'écouter ce qui vous préoccupe. Il est important de vous ouvrir le plus possible au clinicien chargé de l'accueil afin de pouvoir déterminer ensemble le type de soutien dont vous pourriez avoir besoin.
- Lors de l'accueil, on vous invitera à fournir des renseignements sur vos préoccupations actuelles en matière de santé mentale et de bien-être et à remplir des documents et des questionnaires.
- Si vous ne comprenez pas quelque chose ou si souhaitez en savoir plus, l'accueil est une excellente occasion de nous poser toutes les questions désirées.

## Que se passe-t-il après l'accueil?

- À la fin de l'accueil, le clinicien vous remettra un plan de services. Ce document comprendra un résumé de ce dont vous avez discuté ainsi que des renseignements sur les autres ressources et les prochaines étapes.
- Le plan de services est établi en fonction de vos préoccupations et de vos besoins particuliers et peut comprendre une recommandation pour



### les services du CYMH

- Si le clinicien chargé de l'accueil détermine qu'il vous serait utile d'accéder aux services du CYMH, il vous fournira davantage de renseignements sur les services particuliers qui pourraient le mieux répondre à vos besoins.
- La date de votre premier rendez-vous dépendra de la gravité de vos préoccupations, des services disponibles et du temps d'attente actuel. Dans la mesure du possible, on vous communiquera une estimation du temps d'attente.
- Si votre situation change ou si vos difficultés augmentent pendant la période d'attente, appelez-nous et informez-nous-en immédiatement. Nous pourrions vous fournir les services plus tôt.

– OU –

### Autres services offerts dans la collectivité

- Si le clinicien chargé de l'accueil estime que d'autres services au sein de votre collectivité pourraient mieux vous convenir, il en discutera avec vous et vous orientera vers ceux-ci ou vous fournira les renseignements nécessaires pour entrer en contact avec ces services par vous-même.