

514-524-7131

Montréal

@tastaplace



Livret
DES JEUNES
proches aidant·es
arborescence.quebec

**T'as ta
place!**





“ Il n’y avait pas de soleil dans ma tête malgré le fait qu’il pouvait faire beau dehors ou que je pouvais vivre des bons moments pendant ma journée. Maintenant, le soleil s’introduit peu à peu. ”

Jeune ayant bénéficié d’un suivi chez Arborescence

TABLE DES MATIÈRES

01

ARBORESCENCE

p4

02

LES QUESTIONNEMENTS SUR LES RENCONTRES INDIVIDUELLES

p5

03

QU'EST-CE QU'UN-E INTERVENANT-E PSYCHOSOCIAL-E ?

p9

04

C'EST QUOI LA SANTÉ MENTALE ?

p11

05

AVOIR UN-E PROCHE VIVANT AVEC DES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

p13

06

ET CE-TTE PROCHE, QUI ÇA PEUT ÊTRE ?

p15

07

POURQUOI IL PEUT ÊTRE DIFFICILE DE COMPRENDRE LA RÉALITÉ QUI T'ENTOURE ?

p16

08

LES SERVICES OFFERTS PAR ARBORESCENCE

p19

09

QUELQUES RESSOURCES UTILES

p21

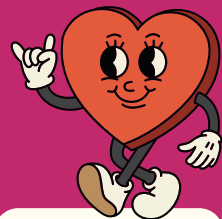
* SALUT *

On est content-e-s de savoir que ce livret s'est rendu jusqu'à toi ! En lisant ces premières lignes, tu t'apprêtes à plonger dans le monde des services jeunesse d'Arborescence, plus précisément, tu découvriras la réalité des personnes qui ont dans leur entourage quelqu'un qui vit avec des difficultés de santé mentale. Sache d'abord que tu n'es pas seul-e et que c'est normal de ne pas trop savoir par où commencer. Ce livret est un bon début !

Il est spécialement conçu pour toi. Tu y trouveras des informations utiles, des réponses aux questions fréquentes, des ressources pour mieux comprendre la santé mentale et comment naviguer ta posture en tant que membre de l'entourage.

On espère que les informations contenues dans les pages qui suivent t'aideront dans ta démarche. La bonne nouvelle, c'est que peu importe que tu choisisses de chercher du soutien aujourd'hui ou plus tard, Arborescence sera toujours là pour toi.

Bonne lecture !



01

ARBORESCENCE

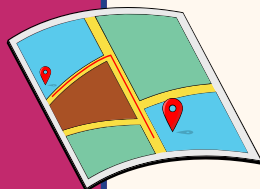


QUI SOMMES-NOUS ?

Arborescence est un organisme communautaire qui existe depuis 1980. Notre travail est d’informer, de sensibiliser et d’accompagner les personnes qui, comme toi, connaissent quelqu’un qui vit avec une problématique de santé mentale. Tu as peut-être entendu parler d’Arborescence par l’entremise d’intervenant·es à ton école, suite à une référence dans le réseau de la santé ou sur les réseaux sociaux. Quelles que soient les raisons qui t’ont amenées à avoir ce livret entre les mains, sache que t’as ta place parmi nous !

OÙ NOUS TROUVER ?

Arborescence est situé à Montréal. Si tu habites ailleurs au Québec, il existe d’autres organismes qui offrent des services pour les jeunes dans toute la province ! On t’invite à consulter le site web du **CAP santé mentale**, un organisme qui pourra t’orienter vers les ressources disponibles dans ta région et adaptées à tes besoins en tant que jeune proche.



02

LES QUESTIONNEMENTS SUR LES RENCONTRES INDIVIDUELLES

C'est la première fois que je rencontre un-e intervenant-e psychosocial-e

Rencontrer un-e intervenant-e psychosocial-e peut sembler intimidant au début, mais c'est une étape importante pour obtenir le soutien dont tu as besoin.

L'intervenant-e psychosocial-e est là pour t'écouter, te soutenir et t'aider à naviguer à travers tes défis, et ce, sans aucun jugement ! N'oublie pas, il y a une première fois à tout.



J'ai peur que ce que je partage à mon intervenant-e soit communiqué à mon ou ma proche

L'intervenant-e est tenu-e au secret professionnel, ce qui signifie qu'il-elle ne partagera pas les informations que tu lui confies sans ton consentement. Cela te permet de t'exprimer librement ! Toutefois, si l'intervenant-e s'inquiète pour ta sécurité ou celle d'autres personnes en raison d'un danger imminent, il-elle peut transmettre certaines informations aux autorités compétentes ou à tes parents.

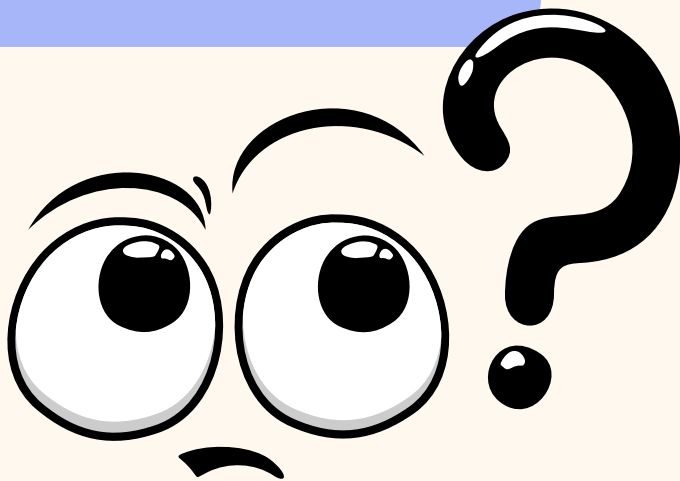
Je ne sais pas ce que je vais dire, de quoi je vais parler

Lors de tes premières rencontres, il est normal de te sentir nerveux-se ou mal à l'aise. Parler de ses difficultés personnelles à une personne que l'on ne connaît pas peut être gênant pour certaines personnes. L'intervenant-e le comprend et fera de son mieux pour te mettre à l'aise. N'aie pas peur de partager tes préoccupations et tes objectifs : c'est à partir de là que nous pourrons travailler ensemble vers des solutions qui te conviennent.



Je suis gêné·e de me dévoiler à un·e intervenant·e

Comme dans n'importe quelle relation, la confiance prend du temps à se construire. Rappelle-toi que le rôle d'un·e intervenant·e est avant tout de t'écouter, de te soutenir et de t'accompagner sans jugement. La gêne que tu ressens au début est normale, et elle peut s'atténuer à mesure que tu développes une relation de confiance avec ton intervenant·e.



J'ai peur que mon ou ma proche ait l'impression que je parle de lui-elle dans son dos

Sache que ta démarche de demande de soutien n'a pas pour but de blesser ton-ta proche. Elle est avant tout pour toi, pour t'aider à obtenir l'aide et le soutien dont tu as besoin afin de mieux naviguer ta relation. Le but n'est pas de parler dans le dos de ton-ta proche, mais de te fournir un espace pour exprimer ce que tu ressens.

Ai-je réellement besoin d'aide si c'est mon-ma proche qui va mal ?

Le fait que tu te soucies du bien-être de ton-ta proche démontre ton empathie et ta compassion, mais cela ne signifie pas que tu dois sacrifier ta propre santé mentale et émotionnelle. Même si tu es proche de quelqu'un qui traverse des difficultés, tu es une personne unique avec tes propres expériences, pensées et émotions. Tes sentiments et tes préoccupations sont légitimes et méritent d'être exprimés !



QU'EST-CE QU'UN·E INTERVENANT·E PSYCHOSOCIAL·E ?



Il·elle t'offre un espace bienveillant et confidentiel où tu peux exprimer tes préoccupations, tes frustrations et tes émotions liées à ton rôle en tant que membre de l'entourage.

Il·elle reconnaît les défis uniques auxquels tu fais face, tout en prenant en compte tes responsabilités de proche ainsi que ta propre vie et tes besoins personnels.



En travaillant avec toi, l'intervenant-e psychosocial-e t'aide à réfléchir à ta situation et à identifier des moyens concrets pour prendre soin de toi.



Parfois, s'exprimer à voix haute sur ce que l'on ressent intérieurement peut aider à voir les choses différemment et permettre d'envisager des solutions auxquelles tu n'aurais peut-être pas pensé seule-e. L'intervenant-e est là pour t'offrir cet espace de ventilation où tu peux être toi-même sans avoir peur d'être chicané-e ou jugé-e.



C'EST QUOI LA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale est un concept large qui englobe le bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle influence la façon dont nous pensons, ressentons et agissons dans différentes situations de la vie quotidienne. Une bonne santé mentale permet souvent de mieux gérer les différents défis de la vie et de vivre pleinement ses émotions. Par exemple, le fait de changer d'école peut être perçu comme un défi excitant ou comme un changement difficile, selon l'état de santé mentale de chacun-e. Deux personnes peuvent donc vivre une même situation de manières très différentes en fonction de leur bien-être mental.

Il est important de garder en tête que la santé mentale fluctue au fil du temps. Par exemple, en contexte scolaire, la période des examens peut être plus stressante pour certaines personnes. Bien que cette période revienne à chaque année, elle finit par se terminer. C'est normal que ta santé mentale change en fonction des périodes stressantes que tu traverses. C'est-à-dire qu'elle peut évoluer au fil des semaines, des mois, voire des années !

Traverser une période difficile en lien avec la santé mentale n'est pas un signe de faiblesse. Si tu as des doutes ou des questionnements sur la santé mentale et ses impacts sur le fonctionnement d'une personne, n'hésite pas à en parler à un-e intervenant-e. C'est exactement le genre de sujet que tu peux aborder dans le cadre d'un suivi psychosocial.



AVOIR UN·E PROCHE VIVANT AVEC DES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Il peut être difficile de demander de l'aide quand on est proche de quelqu'un qui a des enjeux de santé mentale. En mettant beaucoup d'énergie pour soutenir l'autre, il est facile de s'oublier soi-même. On peut aussi avoir l'impression de ne pas avoir de contrôle dans la relation ou se sentir impuissant·e. Parfois, les impacts de cette relation peuvent te pousser à vouloir prendre du recul, que ce soit pour maintenir ton équilibre, favoriser l'autonomie de l'autre, ou parce que tu te sens épuisé·e. Sache qu'il n'existe pas une seule et bonne manière de réagir. Ton parcours de vie est unique, et ta manière de vivre cette situation l'est tout autant.

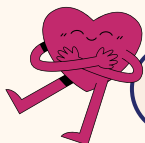
Voici quelques exemples qui illustrent à quoi peut ressembler une relation avec une personne qui vit avec des enjeux de santé mentale :



Effectuer des tâches de la vie quotidienne et assumer des responsabilités habituellement prises en charge par l'autre, comme le ménage, la préparation des repas, la planification des déplacements, etc.



Faire des recherches sur les soins et les ressources disponibles pour aider son-sa proche.



Offrir un soutien émotionnel lors de périodes difficiles.

Être souvent en contact avec l'autre, que ce soit en personne, par texto ou au téléphone.



Avoir de la difficulté à jongler entre ton rôle de proche et tes obligations scolaires ou professionnelles.

S'assurer que son-sa proche prenne sa médication ou se présente à ses rendez-vous.



Gérer les finances ou prêter de l'argent.

Être constamment préoccupé-e par son-sa proche ou, au contraire, tenter d'éviter de penser à lui-elle.



ET CETTE PROCHE, QUI ÇA PEUT ÊTRE ?



un parent
un beau-parent



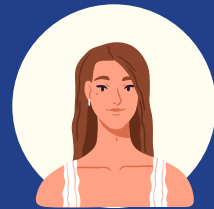
un grand-parent



un frère
une soeur



un-e partenaire
amoureux-se



un-e colocataire
un-e ami-e

ou n'importe quelle autre personne dans ton
entourage qui vit avec des difficultés de santé
mentale



POURQUOI IL PEUT ÊTRE DIFFICILE DE COMPRENDRE LA RÉALITÉ QUI T'ENTOURE ?

Accepter de se retrouver dans un rôle de jeune proche peut prendre un certain temps et même un certain recul. Il y a plusieurs raisons qui expliquent pourquoi le rôle de jeune proche est encore peu compris aujourd'hui. En voici quelques-unes :





Le contexte familial et ethnoculturel

Dans de nombreuses cultures, les responsabilités familiales occupent une place importante. Prendre soin des membres de la famille est souvent perçu comme normal et attendu, plutôt que comme une responsabilité exceptionnelle. De plus, dans certains milieux, il peut y avoir un tabou autour de la santé mentale ce qui peut décourager certain-es jeunes de partager leurs défis et d'aller chercher de l'aide en dehors de leur cercle familial.



Les préjugés

Les nombreux préjugés et stéréotypes entourant la santé mentale peuvent faire hésiter les gens à parler ouvertement de leurs difficultés. La peur du jugement peut être envahissante, amenant certaines personnes à minimiser ou à éviter de discuter de leur propre expérience, ou même de celle de leur proche.





L'image du jeune mature

Est-il déjà arrivé qu'on te dise que tu es mature pour ton âge ? Bien que la maturité soit une belle qualité, elle peut parfois pousser certaines personnes à en prendre trop sur leurs épaules, à se sur-responsabiliser pour les autres et à s'épuiser plus rapidement. Cela peut également donner l'impression que l'on peut tout surmonter seul·e et que demander de l'aide n'est pas nécessaire.



Le caractère invisible de la santé mentale

Le côté invisible de la santé mentale fait référence aux défis internes que beaucoup de personnes vivent mais qui ne sont pas toujours visibles de l'extérieur. Contrairement à une blessure physique, les troubles mentaux ne se manifestent pas toujours par des signes apparents, rendant difficile la recherche de support pour la personne concernée et ses proches. Cette invisibilité peut conduire à une incompréhension, car il est souvent plus facile d'ignorer ce qui ne se voit pas.

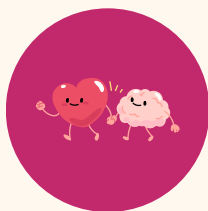
Plusieurs autres facteurs peuvent compliquer la compréhension de ta situation. C'est normal, car être un·e jeune proche est une réalité dont on ne parle pas beaucoup. Il est possible que tu traverses des épreuves difficiles, et en parler peut t'aider à mieux les comprendre. Arborescence peut t'offrir un espace pour exprimer ce que tu vis.



08

LES SERVICES OFFERTS PAR

T'as ta place!



suivi psychosocial

Chez Arborescence, on offre notamment **des suivis psychosociaux individuels, en duo ou en petit groupe**. Tu as droit à une dizaine de rencontres d'une durée d'environ 1h avec un-e intervenant-e psychosocial-e. Si tu as des questions sur le processus des rencontres individuelles, n'hésite pas à consulter la **section 2** du livret.



pair-aidance famille

Chez Arborescence, tu as la possibilité de rencontrer un-e pair-e aidant-e famille. **Cette personne a elle-même une ou plusieurs personnes dans son entourage qui vit avec des enjeux de santé mentale**. En se basant sur son expérience personnelle, il-elle t'offre un espace d'accueil authentique où tu pourras te sentir compris-e.





groupes d'entraide

Arborescence propose des **groupes d'entraide réunissant 3 à 8 jeunes**. Ces rencontres offrent un espace de discussion où tu peux t'exprimer librement en échangeant avec d'autres personnes qui peuvent comprendre ce que tu vis. Il s'agit d'une belle opportunité pour tisser des liens tout en bénéficiant du soutien mutuel.



balado et formations

Si tu ressens le besoin de t'informer avant de nous consulter, on t'encourage à le faire ! Plusieurs **balados peuvent t'aider à avoir une meilleure idée de tes besoins**. De plus, des formations sont disponibles sur notre site web pour te familiariser avec le type de soutien que nous proposons. Tu trouveras ces ressources dans la section « **Services jeunesse** » de notre site web.

Enfin, nos services peuvent **s'adapter à tes besoins** ! Si tu souhaites participer à un atelier ou un groupe d'entraide sur une thématique spécifique, n'hésite pas à en faire part à ton intervenant-e. Si tu penses avoir besoin d'aide supplémentaire, l'intervenant-e peut te diriger vers les ressources appropriées.



QUELQUES RESSOURCES UTILES



Jeunesse, J'écoute est le seul service de santé mentale en ligne disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au Canada. Il offre un soutien gratuit, multilingue et confidentiel pour t'aider à exprimer tes émotions.



texte au 686868
1 800 668-6868



<https://jeunessejecoute.ca/>



Tel-jeunes accompagne les ados du Québec au quotidien dans leurs découvertes, leurs premières expériences, leurs questionnements et leurs difficultés. L'équipe est là pour répondre aux petits doutes comme aux grandes angoisses.



texto de 8h à 22 h : 514-600-1002
téléphone de 6h à 2h : 1-800-263-2266



ch@t de 8h à 22h
<https://www.teljeunes.com/>





Aire Ouverte, est un espace destiné aux jeunes de 12 à 25 ans où divers services pour la santé et le bien-être sont proposés.

Il y a plusieurs Aires Ouvertes au Québec.



<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte>

Le Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM) intervient dans la prévention, l'intervention et la postvention du suicide. Il offre plusieurs services de première et de deuxième ligne pour répondre aux besoins de la population. Si tu es inquiet·e pour la sécurité de ton·ta proche, n'hésite pas à appeler pour obtenir des informations, de l'aide et du soutien.



téléphone : 1 866 277-3553
texto : 535353

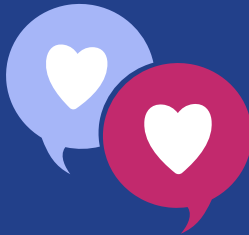


<https://cpsmontreal.ca/>



clavardage : suicide.ca





“ Se sentir compris, soutenu et moins seul avec mes problèmes c'est ce que j'ai eu la chance de ressentir après avoir découvert Arborescence ! Grâce aux rencontres individuelles et de groupe j'ai vraiment eu le sentiment d'être pris en charge, ce qui m'a permis de mieux me connaître et de développer des outils pour mieux avancer dans ma vie ! Je serai toujours reconnaissant envers cette incroyable équipe pleine de compassion ! ”

Jeune ayant bénéficié d'un suivi chez Arborescence



arborescence.quebec



514-524-7131



Montréal



@tastaplace

1260 Rue Sainte-Catherine E bureau 208, Montréal, QC H2L 2H2, Canada