

## Série de sensibilisation des parents :

*Je suis inquiet(e)  
pour mon enfant*

Préparé par : Dara Gasior, PsyD, directrice des Freehold High Focus Centers (High Focus Centers de Freehold) et Maureen Underwood, LCSW, directrice clinique SPTS

***Je suis inquiet(e) pour mon enfant, mais un peu gêné(e) d'en parler avec qui que ce soit et je ne sais pas comment trouver de l'aide. Où est-ce que je commence?***

Nul besoin d'être gêné(e) pour poser des questions ou demander de l'aide. Vous avez le droit de vous inquiéter pour votre enfant et votre rôle de parent est de veiller à faire tout ce qui est en votre pouvoir pour obtenir le soutien dont il a besoin. En tant que parent, vous avez l'instinct quant à ce que ressent votre enfant et si votre instinct vous dit que quelque chose ne va pas et qu'il ne s'agit pas juste « d'une phase », alors vous devriez vous écouter. Parfois, notre embarras vient de ne pas savoir vers qui se tourner. Le système de santé mentale peut être déroutant pour les personnes qui demandent de l'aide. L'objectif de cet article est de vous aider à mieux connaître les ressources disponibles et à déterminer comment y accéder.

La première chose à faire est de clarifier ce qui vous préoccupe. L'un des meilleurs moyens de cerner les comportements ou sentiments spécifiques qui vous préoccupent est de réfléchir à la manière dont ces comportements sont des « changements » par rapport au comportement normal de votre enfant. Les choses sont-elles différentes juste à la maison ou aussi à l'école? Et avec les amis? Les frères et sœurs? Faire une liste des exemples de comportements qui ont été à l'origine de vos préoccupations est un point de départ concret et objectif.

La question suivante consiste à déterminer à quel point vous êtes préoccupé(e). Quelle est l'intensité des changements de comportement et d'humeur que vous observez? L'utilisation d'une échelle de 1 à 10 peut vous aider à être spécifique. Par exemple, si vous pensez que votre enfant est légèrement déprimé(e), vous pouvez considérer un score de 3 à 5 sur cette échelle. Si vous craignez qu'il / elle risque de se faire du mal, votre score se situera dans une fourchette de 8 à 10. La réalité est que plus vous pouvez définir clairement les comportements spécifiques qui vous préoccupent et le niveau de votre inquiétude, plus il vous sera facile d'amener votre enfant à un niveau de soins appropriés.

Une fois que vous êtes un peu plus clair concernant vos préoccupations, vous voudrez faire évaluer votre enfant dans le cadre d'un traitement de santé mentale. Une « évaluation de la santé mentale » désigne une évaluation réalisée par un professionnel de la santé mentale afin de déterminer si votre enfant a un problème qui pourrait bénéficier d'un traitement relatif à la santé mentale. Malheureusement, le système de santé mentale peut sembler un peu déroutant, car il comprend différents niveaux de traitement, du moins restrictif au plus restrictif. Voici quelques informations pour vous aider à mieux comprendre les différents niveaux de soins.

### **Thérapeutes auxiliaires**

Le / la thérapeute auxiliaire est une personne qui peut non seulement procéder à cette évaluation initiale de la santé mentale, mais aussi traiter des symptômes de dépression, d'anxiété légers à modérés, de certaines expériences de consommation de drogues ou d'alcool, de problèmes d'attention, de comportements délictueux et de conflits familiaux.

**High Focus Centers | [www.highfocuscenters.com](http://www.highfocuscenters.com) | 1-800-877-FOCUS (3628)**

**Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | [www.sptsusa.org](http://www.sptsusa.org) | [sptsusa@gmail.com](mailto:sptsusa@gmail.com) | (732) 410-7900**

Tout comme décrit dans les films ou à la télévision, le / la thérapeute est assis en face d'un patient ou d'un client et pose des questions ou fait des commentaires.(e) Ces réunions ou sessions durent généralement de 45 à 60 minutes et ont lieu environ une fois par semaine. La fréquence peut cependant varier de 2 à 3 fois par semaine à une toutes les 2 semaines en fonction de la disponibilité des thérapeutes et de la gravité des problèmes.

Les thérapeutes peuvent avoir différents diplômes et qualifications, ce qui peut être déroutant lorsque vous essayez de savoir quel professionnel consulter. Un licensed social worker (assistant(e) social agréé(e)) (LSW ou LCSW), un licensed family counselor (conseiller / conseillère familial(e) agréé(e)) (LMFT), un licensed associate or professional counselor (conseiller / conseillère familial(e) associé(e) agréé(e) ou professionnel(le)) (LAC, LPC) sont tous titulaires de maîtrises dans le domaine de la santé mentale. Un psychologist (psychologue) (PhD ou PsyD) a une formation avancée et un doctorat dans le domaine de la santé mentale. Les psychologues sont les seuls professionnels de la santé mentale qualifiés pour administrer et interpréter des tests psychologiques pouvant être utiles pour diagnostiquer et comprendre des cas complexes. D'un point de vue pratique, peu importe le diplôme ou les lettres que les thérapeutes ont après leur nom; ils sont tous formés pour dispenser des soins cliniques au sein de la communauté. Ce qui compte, c'est la confiance que vous et les membres de votre famille ressentent envers eux.

Les thérapeutes auxiliaires peuvent également proposer une thérapie de groupe conçue pour permettre à des personnes d'âges et de problèmes similaires d'être traitées en groupe. Beaucoup de ces groupes se rencontrent pendant 1 heure à 1 heure et demie par semaine et traitent généralement de sujets spécifiques. Les groupes les plus courants pour les adolescents comprennent les groupes d'aptitudes sociales et les groupes d'assistance aux adolescents ayant des problèmes d'attention. Par exemple, si vous craignez que votre enfant ait des difficultés au niveau social, la thérapie de groupe peut être une excellente ressource pour vous aider à développer ces compétences dans un cadre approprié et thérapeutique.

### **Psychiatres**

Ce sont des médecins (MD) ayant une formation avancée dans le traitement des maladies mentales graves. La plupart des psychiatres prescrivent et surveillent principalement les médicaments. Le psychiatre rencontre souvent des personnes pour une évaluation initiale puis effectue un suivi mensuel pour les séances de gestion des médicaments. Certains psychiatres verront les patients chaque semaine tandis que d'autres organiseront des séances individuelles de thérapie par la parole et des séances de gestion des médicaments. Cependant, cela varie d'un médecin à l'autre. Beaucoup de personnes qui cherchent de l'aide pour la première fois essaieront de prendre leur premier rendez-vous avec un psychiatre. En général, les psychiatres ne prennent généralement pas d'assurance et ont généralement des listes d'attente plus longues que les autres thérapeutes. Ainsi si vous êtes préoccupé(e) par un membre de votre famille, il peut être plus facile et plus rapide de le faire entrer d'abord chez un clinicien. Ils peuvent commencer une thérapie par la parole et, si le clinicien estime que un traitement médicamenteux est nécessaire ou devrait être envisagé, ils peuvent aider à fournir une recommandation à un psychiatre.

### **Programmes auxiliaires intensifs (IOP)**

Ces programmes, qui ont lieu pendant plusieurs heures, plusieurs jours par semaine, nécessitent un niveau de soins plus élevé et sont conçus pour traiter les personnes présentant des symptômes modérés à sévères. La plupart des IOP sont programmés de 3 à 5 fois par semaine et durent environ 3 à 4 heures par jour de traitement pendant environ 2 à 3 mois. Cependant, tous les IOP sont conçus avec un accent particulier mis sur le travail de groupe pour aider les clients à développer des compétences spécifiques afin d'améliorer leur niveau de fonctionnement. Il ya en général divers groupes qui traitent généralement de problèmes particuliers tels que la toxicomanie, les troubles de l'alimentation ou les troubles psychiatriques (tels que l'humeur, l'anxiété et les troubles psychotiques). Si votre enfant consomme de la drogue ou de l'alcool de façon semi-régulière, c'est probablement le niveau de soins qui lui convient. De même, de nombreuses personnes aux prises avec des symptômes de troubles de l'alimentation sont souvent référées à ce niveau de soins.

Si vous avez un enfant en traitement avec un clinicien en clinique auxiliaire et que les progrès que vous espériez n'ont pas progressé, alors l'IOP pourrait être l'étape suivante. Inversement, si un membre de votre famille n'a pas suivi de traitement auparavant, mais que ses symptômes soulèvent des préoccupations en matière de sécurité (par exemple,

vous avez récemment découvert qu'il se faisait du mal en se coupant ou en se brûlant), ou s'il avait des idées suicidaires, alors un IOP peut-être un niveau de soins plus approprié que le traitement auxiliaire.

### **Programmes de soins partiels / Programmes d'hospitalisation partielle (PCP / PHP)**

Ce niveau de soins constitue l'étape entre un IOP et un programme d'hospitalisation. Ce programme est conçu pour les personnes qui ne courent aucun risque immédiat de se faire du mal mais qui présentent des symptômes importants qui les empêchent de fonctionner correctement dans leur vie quotidienne. Les PCP opèrent généralement 5 jours par semaine pendant 5 à 6 heures. Comme les IOP, ce sont des programmes de groupe, mais ils fournissent également un travail familial, un travail individuel ainsi qu'une gestion des médicaments avec un psychiatre. Les patients participent généralement à ces programmes entre 2 à 4 semaines, avec pour objectifs spécifiques d'ajuster leurs médicaments, d'améliorer leur niveau de fonctionnement, de résoudre les problèmes de sécurité et de créer un programme de suivi adapté. De nombreux patients en soins partiels iront directement à un IOP une fois qu'ils seront plus stables. Si votre enfant ne va pas à l'école, ne fonctionne pas bien, a des symptômes dépressifs sévères, s'automutile ou exprime ses pensées suicidaires avec régularité, il pourrait alors s'agir du niveau de soins approprié.

### **Hospitalisation hospitalière**

Tout comme vous le feriez si votre enfant se cassait un bras ou une jambe, lorsque vous craignez que votre enfant ne coure un danger immédiat, la meilleure chose à faire est de l'emmener aux urgences pour une évaluation. Tout geste ou tentative de suicide doit être pris au sérieux. Par conséquent, si votre enfant vous dit ou à quelqu'un d'autre, qu'il souhaite mourir ou a l'intention de se faire du mal, c'est le niveau de soins dont vous pourriez avoir besoin. Lorsque vous emmènerez votre enfant aux urgences, il sera d'abord autorisé par un médecin, puis évalué par un thérapeute / assistant social qui déterminera l'étape suivante. Souvent, les enfants suicidaires seront recommandés pour une admission à l'hôpital pendant une semaine environ. Bien que cette recommandation puisse sembler effrayante, il s'agit en réalité du meilleur plan d'action pour une personne en crise. En tant que patient hospitalisé, votre enfant assistera à des groupes, à des réunions familiales et sera régulièrement vu par le psychiatre pour la gestion de ses médicaments. Une fois que votre enfant est plus stable et qu'il ne présente plus de risque élevé d'automutilation, le clinicien procédera à une évaluation pour vous aider à déterminer le niveau de soins approprié pour le suivi.

Quelle est la prochaine étape ??

Si vous avez une assurance, la meilleure chose à faire est d'abord de contacter votre compagnie d'assurance pour connaître le type de prestations que vous avez concernant la santé mentale. Vous voulez savoir si vous avez besoin de quelque chose appelé « preauthorization » (« pré-autorisation ») et si vous avez ou non une couverture « out-of-network » (« hors réseau »). Si vous bénéficiez de ce type de couverture, votre éventail de prestataires augmentera considérablement. Presque tous les régimes incluent une couverture auxiliaire ainsi qu'une couverture pour les hospitalisations. Cependant, tous les programmes d'assurance ne comportent pas d'avantages IOP ou PCP, et il est donc bon de poser des questions à ce sujet. Si vous en bénéficiez, l'étape suivante consiste à obtenir de la compagnie d'assurance une liste des fournisseurs du réseau répondant au niveau de soins souhaité.

**AVANT** de prendre rendez-vous, n'hésitez pas à téléphoner et à poser des questions sur le programme ou le thérapeute, sur les types de services rendus, ainsi que sur la manière dont les rendez-vous initiaux sont planifiés. N'oubliez pas que vous êtes techniquement un consommateur qui achètera un service important pour votre enfant. Il est utile bien entendu de formuler votre demande de manière courtoise. Par exemple, « Je ne connais pas grand chose au sujet du soutien en santé mentale et j'essaie d'aborder ce processus en tant que consommateur averti. J'aimerais vous poser quelques questions pour m'aider à mieux comprendre comment vous fonctionnez. ».

Bien que vous ayez probablement déjà une liste de questions en tête, voici quelques autres que vous voudrez peut-être inclure :

- Mon enfant a eu des problèmes dans les domaines suivants... (donnez brièvement des exemples de comportements qui vous concernent). Pouvez-vous me donner une idée de votre approche face à ces types de problèmes?
- Impliquez-vous les parents (ou gardiens) dans le processus de soutien?
- Proposez-vous une thérapie familiale? Comment décidez-vous si cela est nécessaire?
- Quels critères utilisez-vous pour déterminer si mon enfant a besoin ou non de médicaments?
- À qui faites-vous référence pour ce type d'évaluation?
- Si mon enfant a besoin d'aménagements spéciaux à l'école, aidez-vous à prendre ces dispositions?
- Dans quelle mesure votre calendrier de rendez-vous est-il souple? Proposez-vous des rendez-vous après l'école / le soir / le samedi?
- Si vous ou moi décidons que vous et mon enfant pourriez ne pas bien travailler ensemble, pourriez-vous suggérer d'autres références?
- Vous devriez également poser des questions sur ce rendez-vous initial : avec qui se passera-t-il, combien de temps cela prendra-t-il, que se passera-t-il pendant ce rendez-vous et combien de temps après cette évaluation initiale les services commenceront-ils? En tant que consommateur, vous avez le droit de vous assurer que les personnes que vous appelez répondront à vos besoins, alors posez-leur des questions.

Si vous n'avez pas d'assurance, la plupart des comtés et des états offrent des services aux adolescents par le biais de programmes au sein des comtés et des états. Dans le New Jersey, le prestataire de ces services est Perform Care, et le meilleur moyen d'obtenir de l'aide pour les non-assurés est de les appeler. Le numéro de téléphone à appeler est le 877-652-7624. Lorsque vous les appellerez, vous leur communiquerez des informations de base et enregistrerez votre enfant. Vous recevrez un numéro qui est votre numéro d'enregistrement. Une fois cette première étape terminée, ils affecteront un conseiller à une évaluation des besoins consistant d'un professionnel qui se rendra chez vous pour vous poser des questions ainsi qu'à votre enfant et pour recueillir des informations afin de créer un plan de traitement. Ce plan de traitement peut inclure des thérapies à domicile, un assistant comportemental qui vient régulièrement aider au rôle parental, ou éventuellement un mentor (une personne pour accompagner votre enfant lors de réunions sociales). Ils peuvent également fournir des références aux programmes hors de la maison si cela semble nécessaire. De nombreux parents hésitent à appeler Perform Care car ils craignent que des étrangers ne viennent chez eux. N'oubliez pas que ces personnes sont des professionnels qui sont là pour vous aider et non pour vous juger ou vous causer du stress supplémentaire. Les contacter pour demander de l'aide est un signe que vous faites de votre mieux pour votre enfant, et qu'ils respecteront cela, veuillez donc les laisser vous aider.

**Préparé par : Dara Gasior, PsyD, directrice des Freehold High Focus Centers  
(High Focus Centers de Freehold) et Maureen Underwood, LCSW, directrice clinique SPTS**