

Mon Guide de poche des

SFM

(Soins fondés sur des mesures)

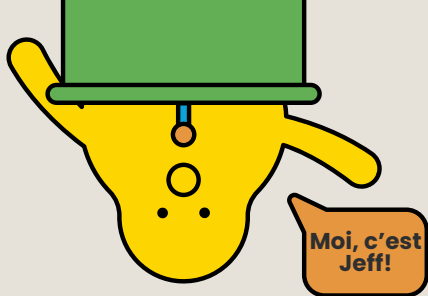
Créé par des jeunes, pour des jeunes!

Imprimé au Canada © 2025 Centre de toxicomanie et de santé mentale.

La reproduction de cette ressource à des fins personnelles ou professionnelles est autorisée. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement, ou par tout système de stockage et de récupération de données sans l'autorisation écrite de l'éditeur, sauf pour une brève citation (ne dépassant pas 200 mots) dans une revue de littérature ou un travail professionnel.

Si ce travail contribue à la création de nouvelles ressources à usage professionnel, il convient d'y mentionner la source, d'en citer la référence, et de transmettre ces nouvelles ressources à l'éditeur actuel.

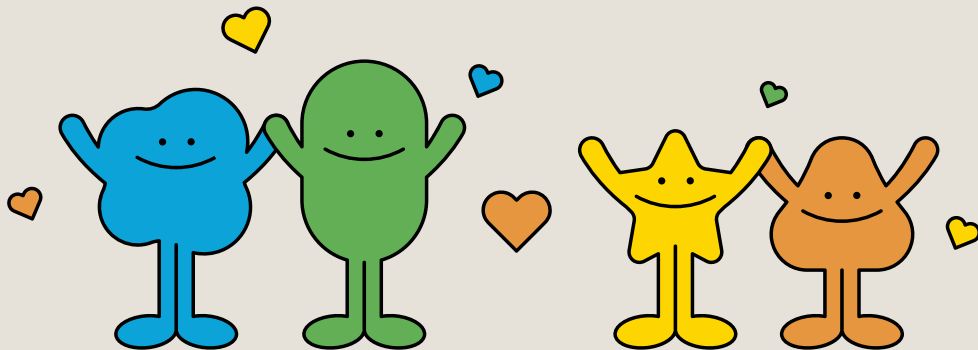
Ce document a été produit grâce à une contribution financière du Programme pour l'enfance, la jeunesse et les jeunes adultes du CAMH et du Programme de recherche translationnelle de l'Université de Toronto.



Je te présente la
famille Blob, qui te
guidera dans la
lecture de ce manuel.

Ce guide appartient à :

(Écris ton nom ou ton pseudonyme)



À quoi sert ce carnet?

Créé par des jeunes, pour des jeunes! Pour vrai?

Voici ton Guide de poche des soins fondés sur des mesures (SFM)!

Ce guide pratique t'offre une exploration amusante et interactive des SFM tout au long de ton parcours de counseling. Grâce à ce guide de poche, tu apprendras **le quoi, le pourquoi et le comment** des SFM. Alors, commençons ensemble et découvrons le potentiel des SFM!

C'est parti!



Aperçu

La pratique des soins fondés sur des mesures fait partie d'un ensemble d'instruments de counseling. Elle repose sur l'administration régulière de questionnaires et sur tes commentaires et permet de suivre les progrès que tu accomplis et d'orienter les décisions concernant ton traitement afin que tu puisses accéder aux meilleurs soins possibles.

Objectifs des SFM :

te donner les moyens de jouer un rôle actif dans les soins qui te sont fournis

adapter ton plan de soins à tes besoins

renforcer ton partenariat avec ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins

permettre le suivi des changements survenus chez toi à mesure que tu reçois des soins

te faire participer aux décisions qui te concernent!

Mes droits

Nous savons que ton **vécu et ton identité** jouent un rôle important dans ton parcours de counseling. Et aussi qu'il n'est pas toujours facile de savoir ce sur quoi nous avons un contrôle. **Voici donc quelques droits que tu as et qu'il est important que tu connaisses au sujet de l'emploi des SFM dans le cadre de ton counseling :**

- ★ Avant que tu consentes à participer aux **SFM**, ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins devra t'expliquer **en détail** en quoi elle consiste.
- ★ La **participation** aux SFM est **facultative**. C'est à toi de décider si tu souhaites ou non y participer!
- ★ Dans les questionnaires qui te seront soumis, tu pourras toujours **répondre seulement** aux questions avec lesquelles tu te sens à l'aise.
- ★ La **confidentialité de tes données** sera assurée : elles ne seront connues que de toi, de ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins et de toute autre personne appartenant à ton cercle de soins.
- ★ **Au final, c'est à toi que la décision appartient** : tu peux choisir à quoi tu participeras et tu pourras décider de te retirer À N'IMPORTE QUEL MOMENT!



Définitions

Quels sont les autres termes que je devrais connaître?

Fournisseuse ou fournisseur de soins/Conseillère ou conseiller

Ces personnes, qui ont reçu une formation professionnelle, **sont là pour t'écouter, t'apporter leur soutien et te fournir des conseils** liés à tes troubles de santé mentale ou à tes troubles liés à la consommation de substances. Elles ont pour rôle de t'aider à explorer ta façon de penser et tes sentiments et de **te proposer des moyens appropriés de faire face à tes difficultés.**

Instruments de mesure

Ce sont des **questionnaires** destinés à renseigner ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins sur **ta façon de voir, la façon dont tu te sens et ton expérience concernant différents aspects de ta santé physique ou mentale** (ou les deux) pour l'aider à se faire une meilleure idée de tes besoins.

Consentement éclairé

Donner son consentement éclairé, c'est consentir à un certain mode de soins **après avoir reçu des explications claires sur les avantages et les risques associés et avoir pris connaissance des alternatives.** Tu peux choisir de donner ton consentement éclairé, mais tu as aussi le droit de refuser ton consentement, si tu préfères.

Autres termes utiles

Services intégrés à la jeunesse (SIJ)

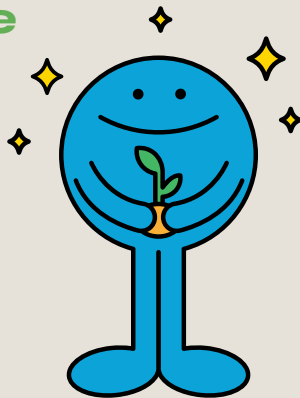
Un **modèle de soins gratuits aisément accessibles**, fournis dans un centre où les jeunes peuvent se présenter sans rendez-vous et accéder à différents types de services (santé mentale, soins primaires, traitement des troubles liés à la consommation de substances, services sociaux), le tout sous un même toit.

Orientation dans le système de santé

Les personnes qui œuvrent dans ce domaine peuvent t'aider à t'y retrouver dans le labyrinthe des soins de santé mentale et d'autres services, **te conseiller des ressources et t'aider à accéder à des types de soutien** correspondant à tes besoins particuliers.

Mon passeport bien-être

Un **tableau de bord en ligne** qui te permet de faire le suivi de tes réponses aux questionnaires, ainsi que du soutien et des services que tu utilises, pour te donner une vue d'ensemble de ton parcours de counseling. Toutes les **données** saisies dans Mon passeport bien-être sont **confidentielles et sécurisées**, et elles **ne peuvent être consultées que par toi, ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins, et toute autre personne avec qui tu souhaites les partager!**



Marche à suivre

Comment devrai-je remplir les questionnaires?

1. Parle à ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins

Pose-lui toutes les **questions** que tu souhaites et fais-lui part de tes **craintes**, si tu en as. Les renseignements recueillis sont entièrement axés sur TOI.

2. Remplis le questionnaire

Selon le type de soutien que tu reçois, ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins t'enverra **un lien par courriel** ou te remettra **une tablette** pour que tu puisses remplir le questionnaire.

3. Fais le bilan de tes résultats

Parle avec ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins pour comprendre **ce que signifient les résultats que tu as obtenus**. Sache qu'il n'y a pas de bons ni de mauvais résultats : tes résultats ne font que refléter où tu te situes dans ton parcours individuel!

4. Reprends depuis le début

Tu rempliras les mêmes questionnaires à une prochaine étape, ce qui permettra de comparer tes résultats et de suivre tes progrès.

Les instruments de mesure

Quelles sortes de questionnaires me demandera-t-on de remplir?

Tout dépendra du soutien dont tu as besoin. Certains portent sur l'anxiété ou la consommation de substances, et d'autres sont de nature plus générale.

Dirais-tu que, dans l'ensemble, ta santé mentale est :

Exemple



excellente très bonne bonne assez bonne mauvaise

Question tirée de l'instrument appelé Échelle d'autoévaluation de la santé mentale (ASM).

Toi et ton équipe de soins aurez une meilleure vue d'ensemble de ton état mental si tu réponds à toutes les questions, mais en fin de compte, c'est toi qui décideras de répondre ou pas aux questions posées!

Établir des objectifs

Quel est le lien entre mes objectifs personnels et les SFM?

L'établissement d'objectifs est un élément important des SFM. La fixation d'objectifs dans le cadre des SFM te permet de mieux **suivre tes progrès** dans ton parcours de counseling. La définition d'objectifs te fournit **un point de repère pour suivre tes progrès** sur la base de ce qui est important pour toi!

Dans certains questionnaires, on te demandera ce que tu espères accomplir dans ton parcours de counseling. Tes objectifs peuvent porter sur tout ce qui est important pour toi! Par exemple, tu pourrais te fixer comme objectif : « Je veux apprendre de nouvelles stratégies pour gérer les difficultés que je rencontre dans mes amitiés. »



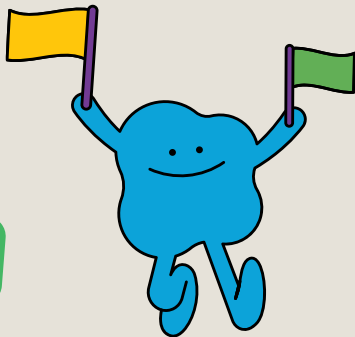
Un objectif SMART, c'est quoi?

Spécifique

Quel est précisément ton objectif?

Atteignable

Que feras-tu pour atteindre ton objectif?



Temporel

Quand te proposes-tu d'atteindre ton objectif?

Mesurable

Comment évalueras-tu tes progrès vers la réalisation de ton objectif?

Réaliste

Que t'apportera la réalisation de ton objectif?

EXEMPLE

Spécifique

Mesurable

Commencer à faire de la méditation tous les jours. J'y consacrerai 10 minutes chaque matin. En créant une habitude régulière et en utilisant des vidéos de méditation guidée, je vise à déstresser et à améliorer ma concentration d'ici un mois.

Atteignable

Réaliste

Temporel

Mon objectif SMART : Commencer à faire de la méditation tous les jours.



Mon objectif est...

Un petit instant! Souviens-toi que les objectifs SMART sont une excellente façon de procéder! Assure-toi qu'ils sont Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporels.



Mon objectif est...



Autre chose! Assure-toi que tes objectifs sont mesurables; ça te permettra de suivre facilement tes progrès et de célébrer tes réussites!

Mon objectif est...



Ah! Et pour finir... N'oublie pas que ton objectif doit être spécifique, de façon à ce que tu saches exactement ce que tu vises!

Questions à poser

Pose à ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins toutes les questions que tu souhaites au sujet des différents instruments de mesure.

« Pourquoi est-ce dois-je remplir le même questionnaire toutes les ___ semaines? »

« Qui aura accès à mes réponses? »

« En quoi les questionnaires que je remplis affectent-ils les soins que je reçois? »

Que signifient mes résultats ?

« Il faudra que je fasse ça pendant combien de temps? »

Points avec les SFM

Remplis les questionnaires et obtiens des récompenses!

Demande à ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins d'entourer d'un cercle chaque visite pour laquelle tu as répondu à des questionnaires, et échange les points accumulés contre des récompenses!



Tu n'utilises pas d'instruments de mesure dans le cadre de tes soins? Ou tu as rempli toute la carte? **Demande à ta fournisseuse ou ton fournisseur de soins de t'indiquer d'autres moyens de participer!**



A cartoon illustration of a bus interior. On the left, a man with a sad expression sits in a grey seat. On the right, a man with a happy expression sits in a grey seat, holding a camera. Two black speech bubbles with white text are overlaid on the image. The background shows a rocky cliff on the left and a landscape with a river and hills through the bus windows.

**Remplir mes
questionnaires**

**Remplir mes
questionnaires**

Les SFM peuvent être amusants! Tout dépend de la façon dont tu les considères.

Mots fléchés : Les soins autoguidés

Trouve des activités qui t'aident à prendre soin de toi.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | R | D | E | I | R | E | S | S | I | T | A | P | E |
| I | E | E | N | M | U | S | I | Q | U | E | I | E | C |
| U | R | C | M | S | A | T | E | E | E | I | T | U | U |
| C | U | U | O | E | E | R | E | X | R | E | E | E | I |
| C | T | T | R | N | U | E | C | R | I | T | U | R | S |
| U | N | T | N | T | N | U | N | C | S | E | E | E | I |
| M | A | R | C | H | E | E | O | N | N | O | R | E | N |
| C | I | E | A | U | E | S | X | S | O | C | U | T | E |
| D | L | O | D | S | E | D | C | I | A | D | T | D | P |
| S | S | E | C | D | D | X | A | A | O | R | N | U | E |
| E | I | R | X | E | A | I | M | C | N | N | I | A | Q |
| E | E | U | R | S | N | U | U | H | D | S | E | S | R |
| D | E | U | A | C | S | I | S | N | N | C | P | R | E |
| J | E | T | I | R | E | M | E | N | T | S | R | E | C |

PÂTISSERIE

CUISINE

DANSE

EXERCICE

PHYSIQUE

JEUX DE SOCIÉTÉ

RANDONNÉES

MÉDITATION

MUSIQUE

PEINTURE

LECTURE

ÉTIREMENTS

DÉCONNEXION

MARCHE

ÉCRITUR

MES NOTES



Prends un instant pour noter tout ce qui te vient à l'esprit. C'est ton espace à personnaliser comme tu le souhaites!

MES NOTES



MES NOTES



Ressources

(pour l'Ontario)

Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario

Pour trouver un Carrefour près de chez toi, visite centresbien-etrejeunesse.ca.

9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Si tu es en situation de crise ou si tu envisages le suicide, appelle ou texte le **9-8-8** (tous les jours de l'année, 24 h sur 24).

2-1-1 Ontario

Pour une assistance dans la recherche de services appropriés près de chez toi, appelle ou texte le **2-1-1**. Sur le site 211ontario.ca, tu peux clavarder en ligne (du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h, HE).



Allo J'écoute

Un service destiné aux étudiantes et étudiants du postsecondaire. Appelle le **1 866-925-5454** ou texte **ALLOJECOUTEON** au **686868** (tous les jours de l'année, 24 h sur 24).

Ressources

(pour l'ensemble du Canada)

9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Si tu es en situation de crise ou si tu envisages le suicide, appelle ou texte le **9-8-8** (tous les jours de l'année, 24 h sur 24).

Jeunesse, J'écoute

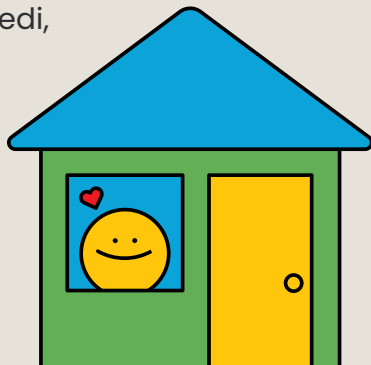
Compose le **1 800-668-6868** ou texte le mot **PARLER** au **686868** (tous les jours de l'année, 24 h sur 24)

LGBT Youthline

Pour les jeunes 2SLGBTQ+. Tu peux texter le **647 694-4275** ou clavarder en te rendant à youthline.ca (tous les jours sauf le samedi, de 16 h à 11 h 30, HE).

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Une ligne spécialement destinée aux Autochtones. Fais le **1 855-242-3310** ou clique sur la boîte de clavardage à espoirpourlemieuxetre.ca (tous les jours de l'année, 24 h sur 24).



Merci!

Ce guide a été conçu **en collaboration avec des jeunes** ayant une expérience vécue des troubles de santé mentale et de consommation de substances.

Pourquoi coconcevoir ce guide avec les jeunes?

L'implication des **jeunes en tant que partenaires égaux** dans la conception de projets qui les concernent leur donne les moyens d'élaborer **des instruments inclusifs et efficaces qui tiennent compte de leurs idées et de leurs points de vue.**

Remerciements

Le projet, dirigé par l'équipe Mindsense, composée de Brianna Dunstan, Izzar Linares et Matthew Prebeg, a bénéficié du soutien des Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario. Nous remercions tout particulièrement toutes les jeunes personnes (Afreeen, Ariana, Brianna, Haley, James, Mariam et Ravneet) dont les idées et les contributions ont façonné ce projet!

Traduit de l'anglais par Régine Bohar

Correction d'épreuve de la traduction : Tony Ivanoff, CAMH



Si tu as des questions, écris à la Dre
Deb Chiodo : Debbie.Chiodo@camh.ca

youth
wellness
hubs
ONTARIO

carrefours
bien-être
pour les jeunes
DE L'ONTARIO

Bon rétablissement!

Nous espérons que ton parcours de counseling se déroulera dans les meilleures conditions possibles!

