



Guide de transition vers l'âge adulte

Outil destiné aux adolescents et jeunes
adultes ayant un handicap de santé mentale
conçu par des étudiants de la faculté de
pharmacie de l'université de Montréal

Il peut être difficile pour certaines personnes atteintes d'un problème de santé mentale de trouver un emploi dans lequel elles peuvent s'épanouir, spécialement les jeunes amorçant leur transition vers l'âge adulte. Certains peuvent aussi se sentir contraints à renoncer à leur rêve de faire des études universitaires à cause des restrictions que leur impose leur maladie. C'est dans cette optique que nous avons élaboré le *Guide de transition vers l'âge adulte* qui résume les différents organismes communautaires en place, les diverses ressources disponibles et quelques pistes de solution pour aider les jeunes faisant face à ces défis. Le but de cet outil est de rendre plus accessible ces ressources aux personnes pouvant en bénéficier, les aidant à réaliser l'étendue des opportunités disponibles.



Section Emploi

Je veux aller
travailler



1. Préparation à l'emploi

Tu as peut-être déjà vécu des expériences désagréables avec des personnes inconnues, et tu peux avoir peur à l'idée de commencer un nouvel emploi. Ce sentiment est tout à fait normal. En effet, se rendre tous les jours à un endroit où l'on n'est pas encore bien intégré peut être source d'anxiété et de découragement.

Heureusement, il existe des organismes qui proposent des activités visant à améliorer les habilités interpersonnelles et, ainsi, favoriser l'intégration sociale en général ou en milieu de travail. En voici quelques-unes qui pourraient correspondre à tes difficultés :

Je manque de confiance en moi.

CAP (Centre d'Apprentissage Parallèle)

Aimes-tu l'art? Le programme *Expression* du CAP (Centre d'Apprentissage Parallèle) vise spécialement à hausser l'estime de soi et à découvrir son potentiel en laissant les participants créer des créations d'art plastique. Selon leur devise, la créativité stimule la confiance. Il y a des séances de dramathérapie, de sculpture, de peinture, de dessin et de musique. Ce sont des activités en groupe, mais on respecte ton intimité et ton rythme de progression. Chaque séance est de 2h par semaine et elles sont regroupées en 3 trimestres tout au long de l'année. Les frais d'inscription sont de 45\$ par trimestre.

En savoir plus : <http://ateliersducap.org/expression>

Les Ateliers Quatre Saisons

La main-d'oeuvre est constituée principalement de personnes souffrant de troubles mentaux graves. Tu auras à monter, assembler ou coller des produits destinés à la consommation. L'activité vise à éviter l'isolement et à développer l'estime de soi. Il y a possibilité de réinsertion au marché du travail. L'organisme offre aussi une rémunération symbolique équivalente aux heures travaillées. Il se situe à Point-aux-Tremble.

En savoir plus :

<http://www.cdcpat.com/les-membres/details-organismes.html?id=9>

J'ai tendance à m'isoler. Je ressens du désintérêt dans presque tout.

L'atelier

Si tu es plutôt manuel, le programme Regart de L'atelier vaut la peine de jeter un coup d'oeil. On t'y enseigne les métiers d'art et te fait participer à des projets collectifs. Cela te permettrait de développer des liens avec des gens ayant les mêmes intérêts et objectifs que toi. C'est aussi un bon moyen de développer l'autonomie et la confiance en soi en réalisant quelque chose dans un contexte de travail. Il y a aussi une possibilité de participer à un programme plus avancé en insertion sociale avec le même organisme. Par contre, tu as besoin d'être dirigé par un spécialiste de la santé. Si tu ne réussis pas à obtenir ces services, parles-en à un professionnel de la santé, un pharmacien par exemple. Ça leur fera plaisir de t'aider.

En savoir plus : <http://www.atelierdartisanat.org/programmes1.html>

Centre au puits

Si tu aimes mieux les ateliers animés, le centre propose divers thèmes allant des mathématiques à la presse, de la danse aux photos numériques, etc. Inscription sur rendez-vous.

En savoir plus : <http://www.centreaupuits.org/index.html>

Centre Soutien-Jeunesse

Si tu sens le besoin de parler aux gens ayant le même problème que toi, tu peux les trouver ici. Fondé par un groupe de jeunes adultes vivant différents problèmes de santé mentale et voulant réunir leurs semblables, le centre accueille les adultes de 18 ans et plus, ayant des problèmes de santé mentale ou des difficultés émotionnelles. Il organise des activités d'entraide et de loisir.

Téléphone : 514 744-1288 (laissez votre message dans la boîte vocale)

Courriel : centresoutien-jeunesse@hotmail.com

En savoir plus : <http://racorsm.com/membre/centre-soutien-jeunesse-csj>

CLIC (centre local d'initiatives communautaires en santé mentale du nord-est de Montréal)

Population cible : adultes autonomes vivant ou ayant vécu avec un trouble de santé mentale pouvant aller jusqu'à sévère et/ou persistant et pouvant inclure la double problématique de la déficience intellectuelle.

Leur mission est de soutenir les membres dans leurs activités de croissance, de bénévolat, de loisirs et de réinsertion sociale et d'offrir du soutien et de l'écoute.

Les services offerts sont :

Programme de réinsertion sociale offert à 9 participants. (INTERAGIR-ACTION) en partenariat avec Emploi-Québec.

Activités sociales, culturelles, manuelles et sportives

Atelier d'informatique

Repas communautaires, sorties et camps de vacances

Écoute, références

À venir : groupes cuisine, comptoir alimentaire, l'information sera disponible sur le site web.

Téléphone : (514) 494-6457

Courriel : c.l.i.c@hotmail.com

Répondant : Francine Bourbonnais, directrice

En savoir plus : <http://www.moncliv.org/>

J'ai du mal à m'exprimer.

Montfort Renaissance

Leurs ateliers d'écriture pourraient t'aider à mieux organiser tes pensées et enrichir ton vocabulaire. L'organisme se situe à Ottawa.

En savoir plus :

<http://ottawa.cioc.ca/record/OCR0562?Ln=fr-CA&UseCICVw=13&>

Si tu ne peux pas t'y rendre, pourquoi ne pas réserver une demi-heure chaque jour et écrire tout ce qui te passe par la tête? Essaie, puis regarde le résultat dans un an ;)

CARFGRAF

Tu sens une réticence à l'idée d'écrire? Le CARFGRAF offre des rencontres, des soirées sociales, des repas communautaires, des sorties culturelles, des ateliers, des conférences, de la réadaptation psychosociale, de l'insertion sociale et à l'emploi pour les adultes ayant connus ou connaissant des difficultés émotionnelles. Tu auras l'occasion de parler et de t'améliorer chaque jour. Rien ne vaut la pratique!

En savoir plus : <http://infoaineslaval.qc.ca/spip.php?rubrique29>

Je souffre de schizophrénie et je cherche une aide spécifique à mes problèmes personnels?

Société de schizophrénie de Montérégie

Cet organisme, avec une approche personnalisée, se concentre sur la communication entre pairs. Il peut y avoir des rencontres individuelles ou de groupe. Il offre aussi des séances de psychothérapie, de suivi psychosocial familial ou individuel. L'intervention à domicile est possible. Si tu as besoin d'un traitement plus poussé, il peut t'accompagner pour obtenir une évaluation psychiatrique ou une ordonnance.

En savoir plus : <http://www.schizophrénie-monteregie.com>

2. Problèmes financiers

Le processus de recherche d'emploi peut être long et difficile, ce qui peut entraîner de nombreux problèmes, par exemple des problèmes financiers. Ces problèmes peuvent être aussi présents chez les personnes ayant un travail. Si tu as de la difficulté à subvenir à tes besoins, il y a plusieurs personnes qui sont là pour t'aider.

Je suis en ce moment à la recherche d'un emploi et j'aimerais obtenir de l'aide financière. Quelles sont mes alternatives?

Plusieurs programmes et subventions sont offerts aux personnes ayant un diagnostic de santé mentale afin d'aider leurs recherches à l'emploi.

Emploi-Québec

Cette unité gouvernementale offre plusieurs subventions aux personnes atteintes d'une maladie mentale et qui se cherchent un emploi, par exemple le Contrat d'intégration au travail (CIT) et le Programme de subventions aux entreprises adaptées. Ces deux programmes pourront t'aider à trouver un emploi grâce à des subventions fournies aux employeurs par Emploi-Québec. Plusieurs autres subventions sont disponibles, par exemple les subventions salariales, un supplément de retour au travail, etc.

En savoir plus : <http://emploi-quebec.gouv.qc.ca>

SPHERE-Québec

Cette organisation administre le *Fonds d'intégration au travail des personnes handicapées* qui aide les personnes atteintes d'une maladie mentale à trouver un emploi par l'entremise de subventions comme l'adaptation de postes de travail, des subventions salariales pour l'embauche et plusieurs autres.

En savoir plus : <http://www.sphere-qc.ca/fr/fonds/index.php>



Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS)

Le ministère offre un Programme de solidarité sociale qui vient en aide aux personnes qui n'ont pas les capacités nécessaires pour travailler. Ceci est une aide financière de dernier recours offert aux personnes ayant des contraintes sévères à l'emploi et qui remplissent certaines conditions.

En savoir plus :

<http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/perdre-son-autonomie/Pages/programme-solidarite-sociale.aspx>

Où pourrais-je trouver un hébergement qui répond à mes besoins?

Le Mûrier

Cet organisme offre un service résidentiel qui répond à tes besoins et qui permet l'intégration sociale des personnes ayant un handicap mental. Du soutien supplémentaire est donc offert aux résidents. Cet organisme lutte également contre la pauvreté en mettant en place plusieurs projets, par exemple l'apprentissage de stratégies pour améliorer l'alimentation.

En savoir plus : <http://www.lemurier.org>

Avec le peu d'argent que je possède, il est difficile pour moi de m'alimenter correctement. Y a-t-il un endroit à Montréal où je pourrais recevoir de l'aide alimentaire?

Moisson Montréal

Grâce à l'aide de plusieurs fournisseurs agroalimentaires, Moisson Montréal dessert 206 organismes situés sur l'île de Montréal. Ainsi, il offre des aliments variés et de qualité aux organismes qui, à leur tour, serviront ces aliments aux personnes qui n'ont pas les moyens pour s'alimenter correctement. La liste des différents organismes desservis par Moisson Montréal peut être retrouvée au lien suivant :

http://www.moissonmontreal.org/pdf/Organismes_MM.pdf



3. Embauche

L'embauche est le premier objectif d'une personne qui recherche un emploi. Cependant, y parvenir n'est pas toujours si simple. Tu es atteint d'un problème de santé mentale et tu éprouves des difficultés à l'embauche?

Regardons quelques situations et pistes de solutions pour plusieurs de ces difficultés.

Je n'arrive pas à trouver un emploi qui m'intéresse et qui me ressemble. Je ne suis pas à l'aise dans la plupart des emplois que j'ai eus. Que faire?

Il est vrai qu'il peut être difficile de se retrouver dans le monde du travail et de parvenir à un emploi que l'on aime. Cependant, il y a toujours une

façon de trouver de l'intérêt dans un travail, il s'agit simplement de bien savoir ce que l'on aime et de le retrouver dans un travail. Pour réussir cela, il y a, bien sûr, l'essai d'un travail pour voir si cela te convient, mais aussi des ressources qui peuvent t'aider à mieux connaître tes champs d'intérêt.

Voici quelques ressources qui peuvent t'orienter :

Le *Centre bienvenue* avec son programme zone transit et IPS offre des ateliers à aspect psychoéducatif qui permettent de mieux connaître ses forces et ses faiblesses, ainsi qu'effectuer des stages de travail dans l'Ouest de l'île de Montréal. Il offre aussi un service de support individualisé selon les besoins des participants répondant à leurs besoins particuliers.

Pour en savoir plus : www.centrebienvenue.org/

L'Arrimage offre un service de soutien individuel aux personnes ayant un diagnostic en santé mentale. Ce soutien inclut une aide constante du processus d'intégration jusqu'au maintien à l'emploi.

Pour en savoir plus : www.larrimage.ca

Agence Ometz offre des services personnalisés à tes intérêts, talents et habiletés afin de mieux t'orienter vers un travail.

Pour en savoir plus : <http://www.ometz.ca/emploi/>

Le groupe *PART*, qui fait partie du Collectif des entreprises d'insertion du Québec, t'offre de travailler dans le milieu culinaire. Il offre une formation de 30 semaines rémunérée qui mène à des débouchés d'emploi reliés à la cuisine et la restauration.

Pour en savoir plus : <http://groupepart.ca/fr/programme-insertion>

Action main-d'oeuvre qui, après avoir fait une évaluation de tes aptitudes professionnelles, t'offre de l'aide au choix professionnel.

Pour en savoir plus :

<https://sites.google.com/site/actionmaindoeuvreinc/>

Les *Carrefours jeunesse-emploi* t'aident à faire un choix de carrière, à préparer ton curriculum vitae et à te trouver un emploi. On peut trouver ces carrefours à trois endroits différents à Montréal:

- Côte des Neiges: <http://cjecdn.qc.ca/fr>

- Plateau Mont-Royal: <http://www.cjeplateau.org>

- Sud-Ouest de l'île : <http://www.cjeso-mtl.org>

Je ne sais pas trop comment faire mon C.V. ni quoi y mettre. Comment dois-je m'y prendre?

La rédaction du C.V. est une partie importante de l'embauche, car elle représente souvent la première impression du patron qui lui permet de savoir quels candidats il doit inviter aux entrevues. Dans un C.V., il est possible de mettre beaucoup d'informations. Il est cependant sage de garder seulement l'essentiel pour s'assurer que le lecteur voit tout ce qu'il y a de plus important. Tu peux y inscrire tes différentes expériences de travail, tes formations, ton niveau de scolarité, tes langues parlées et même tes principaux intérêts ou passions.

Pour une aide pour la création d'un C.V. et l'obtention d'un emploi, tu peux consulter :

L'Arrimage qui offre un suivi individuel et un accompagnement par ses intervenants tout au long de la démarche pour l'obtention d'un emploi, ce qui comprend une aide à la rédaction d'un C.V.

Pour en savoir plus: www.larrimage.ca

L'Agence Ometz offre un cours en ligne en anglais pour mieux savoir comment rédiger et quoi mettre dans un C.V.

Pour en savoir plus : <http://www.ometz.ca/employment/>

J'ai de la difficulté avec les entrevues, je ne sais pas comment me préparer ou réagir parfois en entrevue. Que faire?

L'entrevue est certainement la partie la plus stressante pour la plupart des candidats à la recherche d'un emploi et c'est normal. Cependant, il est possible de bien t'y préparer pour éviter d'être pris au dépourvu ou de mal réagir lors d'une entrevue. Il est intéressant, avant l'entrevue, de s'informer sur l'organisation pour laquelle tu veux travailler et sur le poste que tu souhaites obtenir. Il faut aussi se préparer à des questions souvent demandées, tel que : pourquoi veux-tu travailler ici ou encore, quelles sont tes forces et tes faiblesses. Il peut aussi être intéressant de se préparer des questions pour l'employeur.

Pour obtenir de l'aide à la préparation d'entrevue, tu peux contacter :

L'Arrimage, dans le cadre de son aide individualisé, offre de l'aide à la préparation d'une entrevue, le tout dans une perspective d'aide tout au long de la démarche.

Pour en savoir plus : www.larrimage.ca

L'Agence Ometz offre de l'aide individuelle pour la préparation aux entrevues par le biais de son Programme d'emploi assisté.

Pour en savoir plus : <http://www.ometz.ca/employment/>

Malgré tous mes efforts, je n'arrive pas à trouver un emploi qui répond à mes attentes. Que puis-je faire?

Plusieurs organismes offrent des services d'aide individualisés et un suivi tout au long des étapes de l'obtention d'un emploi. Il pourrait être intéressant de les contacter pour obtenir de l'aide.

L'Arrimage offre un service individuel dans lequel le participant volontaire fait des choix et prend des responsabilités tout au long de son cheminement. Les intervenants à l'Arrimage offrent donc un service individualisé tout au long de la démarche pour l'obtention d'un emploi et ensuite, pour le maintien en emploi.

Pour en savoir plus : www.larrimage.ca

L'Agence Ometz t'offre un soutien constant tout au long du processus de recherche d'emploi. Depuis plus de 20 ans, l'Agence Ometz aide les personnes ayant des besoins particuliers à se trouver un emploi à Montréal par le biais de son Programme d'emploi assisté.

Pour en savoir plus : <http://www.ometz.ca/emploi/>

Accès-Cible S.M.T. offre une aide qui passe par des ateliers thématiques en petits groupes, mais qui comporte aussi des rencontres individuelles avec les intervenants.

Pour en savoir plus : <http://acces-cible.org/>

Pour en savoir plus sur le processus d'embauche en général :

http://imt.emploiquebec.gouv.qc.ca/mtg/inter/noncache/contenu/asp/mtg941_accueil_fran_01.asp



4. Maintien de travail

Tu as un problème de santé mentale et tu sens que tu dois modifier certains de tes comportements pour mieux réussir dans ton travail. De plus, tu éprouves des difficultés à accomplir certaines tâches ou à t'adapter à diverses situations dans ton environnement de travail.

Regardons les exemples qui suivent.

Je suis un nouvel employé dans une compagnie. Comment est-ce que je vais me comporter pendant ma formation?

Attends-toi à être un peu désorienté pendant tes premiers jours de travail. C'est tout-à-fait compréhensible. Tu seras exposé à de nouvelles informations et à de nouvelles tâches, en plus de rencontrer de nouveaux collègues et possiblement, de nouveaux clients.

Souviens-toi que chacun apprend à sa vitesse. Maintiens une attitude positive et assume le rôle d'étudiant; pose des questions et prends des notes au besoin. C'est seulement avec le temps et la pratique que tu vas te familiariser avec ton nouvel environnement de travail. Après quelques jours, tu commenceras à apprendre les règles du jeu!

Les intervenants d'Accès-Cible S.M.T. guident et accompagnent la personne dans sa démarche d'entreprendre un nouvel emploi. De plus, cet organisme offre des ateliers thématiques pour la préparation à un nouvel emploi, donnant l'opportunité aux personnes à s'impliquer activement dans leur réinsertion professionnelle.

Pour en savoir plus : <http://acces-cible.org/>

Je ne suis plus considéré un « nouvel employé ». À qui puis-je poser mes questions?

Quand tu te poses une question relative à une tâche manuelle, diriges-la à ton patron ou à un collègue qui possède plus d'années d'expérience que toi. Établis des liens avec ton patron et tes collègues pour t'assurer d'une communication claire. Ceci évitera des erreurs et permettra la résolution plus rapide et efficace des problèmes rencontrés.

Si tu as commencé ta réintégration sur le marché du travail avec *Arrimage*, les intervenants de cet organisme peuvent t'offrir de l'aide dans le suivi de ton intégration.

Pour en savoir plus : <http://www.larrimage.ca/fr/index.php>

Je suis frustré(e) parce que j'éprouve des difficultés avec une tâche. Comment devrais-je réagir?

Il est important que tu connaisses tes limites au travail. Tu peux collaborer avec un collègue sur cette tâche. Tu peux lui poser des questions et apprendre de sa façon de faire afin d'être mieux préparé lorsqu'une tâche similaire se présente à toi dans le futur. Tu peux utiliser ce temps pour démontrer à ton collègue ton vouloir de travailler et d'apprendre.

L'organisme *Atelier* recrée un milieu de travail qui favorise le partage et l'échange entre les paires par les activités de formation. Cela permet à la personne de mieux cibler ses forces et ses faiblesses et en cas de problèmes, d'apprendre des stratégies pour affronter ses difficultés.

Pour en savoir plus : <http://www.atelierdartisanat.org/mission.html>

Je me sens stressé et/ou j'ai des difficultés émotionnelles liées à mon travail et/ou je manque de confiance en moi. Comment puis-je gérer mes émotions?

Prends un moment de repos et retourne à ta tâche après un certain temps. Si tu te sens vraiment accablé, n'hésite pas à communiquer avec ton patron. Tu peux demander un horaire de travail réduit, une réduction de charge de travail, un poste de travail modifié (par exemple, un travail seul si tu éprouves des difficultés à te concentrer) ou un aidant naturel qui pourra t'aider au besoin.

Le *Centre d'Apprentissage Parallèle*, le CAP, est un organisme qui offre la possibilité de surmonter des problèmes émotionnels ou psychologiques grâce à des ateliers créatifs à caractère thérapeutique. Plus spécifiquement, les activités font appel au renforcement du sentiment de confiance en soi de l'individu. Ceci a pour but de réduire l'anxiété au travail et dans la vie en général.

Pour en savoir plus : <http://ateliersducap.org/>

Section école

J'ai décidé de poursuivre
les études



1. Orientation scolaire

Être ou ne pas être un étudiant de niveau postsecondaire

Le cégep et l'université, ce n'est pas pour moi!

Les handicaps de santé mentale ne veulent pas dire un manque de compétences. C'est une expérience remplie de défis, c'est pourquoi il faut avant tout déterminer si tu es prêt à les surmonter. Voici quelques questions importantes à prendre en considération avant de prendre ta décision :

- 1) Est-ce que j'ai la persévérance et la confiance nécessaires pour surmonter les défis?
- 2) Puis-je rester concentré sur mes objectifs éducationnels pendant au moins un semestre scolaire?
- 3) Si ma condition et mes capacités changent en cours de route, vais-je être capable d'en prendre conscience et d'obtenir l'aide nécessaire pour assurer ma réussite scolaire?

Pour d'autres questions de ce type permettant de guider ta réflexion, consulte le site de l'association canadienne de santé mentale :
<http://www.cmha.ca/toneducation/collegeuniv.html#sub3>

C'est possible et même de plus en plus fréquent de voir des personnes atteintes d'un handicap aux études postsecondaire : il y a eu une augmentation de 330 % au cours des dernières années.¹

Afin de t'inspirer de l'histoire de plusieurs personnes atteintes d'un handicap et qui ont réussi des études postsecondaire, tu peux consulter le site suivant :
http://www.neads.ca/fr/norc/movingon/success_stories/

Pourquoi devrais-je continuer mes études après le secondaire?

Les études sont une étape importante dans le processus d'obtention d'un emploi, car elles sont nécessaires à l'embauche dans plusieurs domaines. Consulte le service d'orientation de ton école afin de savoir quel diplôme est nécessaire pour l'emploi que tu vises. L'orienteur, à l'aide d'outils reconnus, pourra te donner des informations très pertinentes qui t'aideront dans ton choix de carrière. Le site *Tout pour réussir* du gouvernement du Québec peut, lui aussi, être d'une grande utilité pour avoir davantage d'informations et poursuivre tes recherches à la maison.

L'orienteur peut aussi te renseigner sur la charge et le type de travail de chaque programme. Cette information est utile pour faire un choix en fonction de tes capacités.

Pour en savoir plus :

<http://www.toutpouurreussir.com/pages/display/choisir-la-bonne-formation>

¹ Portrait des étudiantes et étudiants en situation de handicap et des besoins émergents à l'enseignement postsecondaire. MELLS, 2010. [En ligne] http://aqicesh.ca/docs/PortraitEtudHandBesoinsEmergentsEnsPostsec_RapportSyn.pdf

Dans ces établissements, tout est compliqué et je n’y arriverai pas seul.

Il y a de l’aide offert gratuitement aux étudiants souffrant d’un handicap dans la très grande majorité des établissements. Ce service va être la référence pour toute question en lien de près ou de loin avec tes études par rapport :

- 1) Au fonctionnement de l’établissement
- 2) Aux différents services offerts et à qui s’adresser pour en bénéficier
- 3) Au soutien scolaire personnalisé en fonction du handicap
- 4) Bien plus encore!

Comment faire pour contacter ces personnes?

Afin de savoir si les services d’une telle personne ressource sont offerts dans l’établissement scolaire que tu désires fréquenter, tu peux consulter le site internet de L’Association nationale des étudiant(e)s handicapé(e)s au niveau postsecondaire (NEADS). En quelques clics, tu obtiendras les coordonnées de la personne ressource et tu pourras très facilement la contacter soit par téléphone, courriel ou encore te déplacer pour prendre rendez-vous en personne.

<http://www.neads.ca/fr/norc/edlink/index.php?id>

Il se peut que tu doives fournir certains documents médicaux, d’où l’importance de se préparer, car leur obtention peut parfois être longue.

À l’école j’ai toujours été mis à l’écart à cause de mon handicap, au cégep et à l’université ça va être pire encore!

Les études postsecondaires sont une opportunité de tout recommencer à zéro dans un nouveau milieu avec des étudiants plus matures où l’interaction avec les autres est différente du secondaire. C’est aussi l’occasion de relever de nouveaux défis personnels et de grandir pendant le cheminement scolaire.

Qu’arrivera-t-il si je suis incapable de compléter un cours à cause d’un changement dans mon handicap?

Si ta condition t’empêche de compléter un cours, dans la majorité des cas, il y a possibilité de prendre un arrangement avec ton établissement afin d’éviter que tu aies la mention échec ou non complété. Chaque établissement a une politique différente, c’est pourquoi il est bon de se renseigner tôt dans le processus, car cela peut justifier le choix d’un établissement par rapport à un autre.

Pour en savoir plus : <http://www.cmha.ca/toneducation/trouble.html>

2. Admission scolaire

Procéder à la demande d'admission

À la suite de tes réflexions et discussions avec ton entourage, tu as décidé de poursuivre tes études postsecondaires, félicitations! La prochaine étape consiste à déposer tes demandes d'admission dans les établissements de ton choix.



Avant de faire ma demande, comment puis-je m'assurer que le cégep ou l'université offre des services adaptés à mon handicap?

Un annuaire canadien regroupant tous les instituts postsecondaires offrant des services spécialisés aux personnes avec handicap est disponible en ligne : <http://www.neads.ca/fr/norc/edlink/index.php?id=>

Tu y trouveras les coordonnées de la personne ressource dans chaque établissement. Ainsi, avant de faire ta demande d'admission, tu auras la possibilité de contacter cette personne et de t'informer sur les services disponibles et ceux dont tu as besoin.

Je n'ai jamais procédé à une demande d'admission collégiale et ça me semble compliqué, comment m'y retrouver?

En allant sur le site internet du cégep, tu y trouveras rapidement un onglet ou une sous-section *Admission* qui te guidera à travers les différentes étapes et qui décrira les documents à préparer.

La majorité des cégeps (une trentaine au Québec) te dirigeront vers le site du Service régional d'admission du Montréal métropolitain (SRAM) au lien suivant : <https://sram.omnivox.ca/sva2/Regulier/default.aspx>.

Aucune information sur un handicap ou des capacités spécifiques ne te sera demandée lors de ta demande, c'est donc à toi de faire les démarches pour l'obtention de services spécialisés afin de gérer adéquatement tes études. Tu peux te référer à la section *Gestion du temps d'étude* du présent guide pour des conseils (p.16).

Je suis anxieux/se par rapport aux informations auxquelles je devrai répondre pendant la demande d'admission au cégep.

Une section intéressante du site du SRAM (celui où tu devras compléter ta demande) est l'outil de simulation. Il consiste à effectuer les mêmes étapes que pour ta vraie demande d'admission, mais de façon fictive seulement, dans un but de démonstration. Ceci peut t'aider à diminuer le stress engendré par le processus d'admission et te permettra de rester en contrôle lors de ta demande officielle.

Outil : <https://sram-demo.omnivox.ca/sva2/Regulier/DemandeAdmission/?L=FRA>

Je veux poser une demande d'admission à l'université, est-ce la même chose qu'au cégep?

L'essentiel du processus reste le même, toutefois celle à l'université est généralement un peu plus complexe et détaillée que celle au cégep. Toutefois, les étapes et renseignements à fournir sont encore une fois bien décrits et faciles d'accès pour les futurs étudiants.

Les demandes s'effectuent séparément pour chaque université, on doit donc aller directement sur le site internet de l'établissement. Le site de l'Université du Québec présente et situe tous les établissements universitaires de la province et décrit les avantages de chacune des villes où ils sont situés, ce qui te permet de faire un choix plus éclairé!

Université du Québec :

<http://www.uquebec.ca/reseau/choisir/demande-admission.php>



3. Gestion du temps d'étude Pour des études bien organisées

Ça y est, tu es officiellement admis à l'université! Tu es toutefois surpris en voyant la quantité de cours et heures de travail que tu as à faire. Peut-être te sens-tu déjà découragé, ne pense pas pouvoir suivre le rythme et crains que ton handicap te ralentisse.

Mon handicap ne me permet pas d'être concentré toute une journée en classe et particulièrement aux cours qui se donnent le matin.

Il existe la possibilité selon certains programmes (en majorité ceux non contingentés) de suivre des cours du soir (si ces disponibilités existent) ou encore de suivre les cours de ton programme à temps partiel. Il suffit de t'informer auprès du personnel ressource de ton école ou sur son site internet.

Devrais-je diminuer mon nombre de cours et à combien devrais-je le faire pour être capable de suivre la cadence selon mon handicap?

Voici un petit truc pour t'aider à décider si tu devrais alléger le nombre de cours par session. Si ton handicap fait en sorte qu'en moyenne, pour 1 heure de cours, il te faut plus de 3 heures d'étude personnelle, il est alors possible et recommandé pour toi si tu ne suis pas un programme contingenté (comme médecine, pharmacie, médecine dentaire, etc.) de choisir le nombre de cours qui te convient ou encore de suivre les cours à temps partiel. Ceci te permettra de conserver une charge de travail adéquate.

Pour d'autres conseils sur le choix de tes cours :

<http://www.cmha.ca/toneducation/courses.html#>

J'ai de la difficulté à me concentrer en présence d'autres étudiants et mon handicap me demande un peu plus de temps pour la compréhension.

J'ai peur d'échouer à mes examens par manque de temps et de concentration.

Il est possible que l'université t'autorise, après analyse de ta situation, à te faire passer tes examens sans la présence d'autres étudiants pour que leur présence ne t'affecte pas. Ils peuvent également t'accorder un peu plus de temps pour faire tes examens.

Pour d'autres conseils pour réussir tes études :

<http://www.cmha.ca/toneducation/studies.html>

Tu peux aussi aller faire un tour au bureau de soutien aux personnes handicapées de l'institut universitaire que tu fréquentes, ils pourront te référer vers les ressources appropriées.

4. Relations sociales

Bien s'intégrer à son nouvel entourage

Je commence bientôt l'école et je suis inquiet de ne pas pouvoir bien m'intégrer auprès des autres.

Il est souvent difficile de s'adapter à un nouveau milieu particulièrement lorsqu'on se sent différent des autres dû à un passé difficile ou à un problème de santé particulier. Il y a tout de même des trucs pour faciliter l'intégration sociale. Voici un site web qui pourra t'aider grâce à des blogues, sondages et références de toute sorte (vidéo, articles, livres, etc.) à propos des relations :

<http://jetienstaroute.com/apropos/jenrichis-mes-liens-sociaux/>

De plus, la majorité des établissements offre un service de parrainage gratuit qui permet de te mettre en relation avec un étudiant qui pourra répondre à tes questions. Il pourrait donc être utile de te renseigner auprès de ton établissement pour ce service.

Il se pourrait aussi que tu sentes le besoin de parler à quelqu'un de toutes tes inquiétudes à propos de ton nouvel environnement. C'est une bonne chose de vouloir parler de tes soucis. D'ailleurs, les psychologues dans les cégeps et universités sont là pour t'aider! La plupart des établissements scolaires offrent ce service (il pourrait y avoir des frais pour ce service).

- 1) Si tu es au cégep, il te suffit d'aller au bureau d'information de ton établissement pour demander les renseignements sur le psychologue de ton école.
- 2) Pour les universitaires, voici le lien de quelques universités à Montréal

UQAM :

<http://vie-etudiante.uqam.ca/conseils-soutien/psycho/consultation-individuelle.html>

UDEM, HEC, POLYTECHNIQUE :

<http://www.cscp.umontreal.ca/consultationpsychologique/>

MCGILL : <http://www.mcgill.ca/mentalhealth/>

CONCORDIA : <http://cdev.concordia.ca/our-services/counselling/>



5. Financement de mes études

Pour laisser les soucis d'argent de côté

Je suis prêt à poursuivre mon cheminement scolaire, mais je ne pense pas avoir les moyens de payer mes études.

Rassure-toi, tu n'es pas le seul dans cette situation! Les études postsecondaires peuvent coûter assez cher. Ce n'est pas tout le monde qui peut en avoir les moyens. D'ailleurs, c'est pour cette raison qu'il existe des programmes de prêts et bourses étudiants. Tu peux faire la demande en ligne, voici le lien qui te renseignera sur toutes les démarches à faire :

<http://www.afe.gouv.qc.ca/>

De plus, il existe des services de marges de crédit étudiantes auprès de toutes les institutions bancaires. La marge de crédit est une forme de prêt d'argent pour t'aider à payer tes études, tu dois bien sûr la rembourser par la suite lorsque tu auras un revenu. Pour plus d'informations, tu peux te renseigner auprès de ta banque en personne, par téléphone ou sur leur site internet.

Exemple : Caisse Desjardins

<http://www.desjardins.com/particuliers/prets-marges-cartes-credit/marges-credit/marge-avantage-etudiant/>

Mon handicap léger ne me permet pas d'obtenir des bourses afin de m'aider à payer mes études.

L'Association québécoise des étudiants ayant des incapacités au postsecondaire peut t'aider. C'est un organisme à but non lucratif qui a pour but, entre autres, de limiter les barrières auxquelles tu pourrais faire face durant ton cheminement postsecondaire. Étant donné que chaque demande est unique en fonction du type de handicap, consulte le site internet suivant afin de voir si tu y es éligible :

<http://www.aqeips.qc.ca/partenaires/>



The background features several overlapping circles in various shades of orange and yellow, creating a layered, abstract effect. The text is centered in white.

Section Santé

Confidentialité

Je dois consulter un médecin, mais je ne veux pas que mes parents ou mon tuteur légal soient mis au courant.

Si tu as plus de 14 ans, ton dossier médical est confidentiel. Les médecins, les infirmières et les pharmaciens doivent obtenir ta permission pour pouvoir divulguer des renseignements sur toi ou même pour dire que tu as fait affaire à leurs services! C'est la loi.

Pour en savoir plus : <http://www.avocat.qc.ca/public/iidossiermedical3.htm>

Info-Santé

Je dois parler à un médecin, mais aucun n'est disponible. J'ai un problème de médicaments ou une question de santé que je n'ose pas poser en personne au médecin.

Tu peux appeler le service d'Info-Santé en composant le 8-1-1. Tu parleras au téléphone à une infirmière qui pourra écouter ton problème, répondre à tes questions et te conseiller sur ce que tu devrais faire. La conversation sera confidentielle et tu es libre de fournir ou non tes informations, à des fins de renseignements. Si tu acceptes de fournir tes informations, les infirmières les utiliseront seulement pour communiquer avec toi si elles ont besoin de faire le suivi de ton problème. Elle pourra aussi te référer à une clinique médicale où tu pourras consulter un médecin, avec ou sans rendez-vous. Les infirmières peuvent aussi te référer à des services d'aide, dépendamment de ta situation.

Pour en savoir plus :

<http://sante.gouv.qc.ca/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/>

Tu peux aussi te rendre dans un CLSC proche de chez toi. La plupart de ces établissements comprennent une clinique jeunesse accessible sans rendez-vous qui te permet de rencontrer une infirmière ou un médecin en toute confidentialité. Par contre, il est important d'aller t'informer par téléphone ou sur le site de ton CLSC afin de connaître les heures d'ouverture de la clinique et les services disponibles. Par exemple, certaines cliniques jeunesse sont seulement spécialisées en matière de santé sexuelle.

Liste des CLSC à Montréal :

<http://www.santemontreal.qc.ca/chercher-une-adresse/#clsc>

Je me sens de plus en plus déprimé(e), que puis-je faire?

T'arrive-t-il de ressentir :

Un sentiment de tristesse
Un manque d'intérêt pour les activités quotidiennes
Une perte d'appétit
Des problèmes de sommeil tels que des cauchemars
De la difficulté à se concentrer ou des problèmes de mémoire
Un soudain retrait social ou des comportements agressifs
Des tendances suicidaires

Il se pourrait que tu présentes des symptômes de dépression, mais rassures toi, des outils existent pour t'aider à traverser cette situation difficile.

Tout d'abord, si tu penses avoir ces symptômes, la meilleure solution consiste à consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé. Tu peux trouver une liste des cliniques médicales à Montréal au lien suivant : <http://www.santemontreal.qc.ca/chercher-une-adresse/#clispec>

Pour t'aider à surmonter ce défi, plusieurs organismes offrent des services qui peuvent t'aider.

Jeunesse J'écoute offre des services de consultation par téléphone pour les 20 ans et moins. Ce service est confidentiel et anonyme, disponible en tout temps (24/7). Le site internet comporte aussi des informations sur les symptômes, la gestion et le traitement de la dépression.

1-800-668-6868

<http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Emotional-Health/Depression.aspx>

Tel-Aide est ouvert à toute personne ressentant le besoin de se confier et de parler de ses problèmes. Le service d'écoute téléphonique est anonyme, confidentiel et disponible en français et anglais.

514-935-1101

<http://www.telaide.org/>

Déprimé Anonyme offre aussi un service d'écoute téléphonique et des groupes d'entraide gratuits et confidentiels.

514-278-2130

<http://www.deprimesanonymes.org/index.php>

Le rôle du pharmacien

Le pharmacien est le professionnel de la santé le plus accessible! Tu peux avoir accès à lui en personne ou par téléphone, pour un conseil ou pour discuter des problèmes que tu rencontres avec tes médicaments. Les médicaments, c'est sa spécialité! Le pharmacien a l'obligation de garder tes renseignements confidentiels. Si tu as 14 ans et plus, le pharmacien ne peut divulguer de renseignements à qui que ce soit sans ton accord.

Assurances-médicaments

Je dois prendre des médicaments régulièrement, mais je ne sais pas comment fonctionnent les paiements.

Les assurances médicaments peuvent être un peu difficiles à comprendre. Voici donc un petit résumé. Il existe 2 types d'assurances : assurance avec le gouvernement (RAMQ) ou privée.

Assurance avec le gouvernement :

Ce type d'assurance s'adresse aux citoyens québécois selon certaines conditions. Il y en a deux qui pourraient s'appliquer à ta situation.

- 1) de 18 à 64 ans qui n'ont pas d'assurance privée,
- 2) aux enfants des parents qui sont déjà avec cette assurance.

La dernière condition est pour les enfants de moins de 18 ans OU les personnes de 18 à 25 ans qui sont aux études à temps plein sans conjoint/e qui vivent chez leurs parents OU une personne de plus de 18 ans sans conjoint/e atteint d'une déficience fonctionnelle survenue avant 18 ans et ne recevant aucune prestation d'aide financière de dernier recours.

Si tu es dans la 1^{ère} situation (18-64 ans), l'assurance commence à couvrir les médicaments qui se retrouvent sur la liste des médicaments remboursables. Chaque mois, après avoir déboursé 16,25 \$ (la franchise mensuelle) sur des médicaments couverts, l'assurance commence à payer 68 % du coût des médicaments. Certains médicaments peuvent tout de même rester assez chers. Donc, pour cette raison, une fois qu'une personne paye 82,66 \$ en 1 mois, le restant est gratuit pour le reste du mois.

Si tu es dans la 2^e situation (enfant et autres conditions), les médicaments couverts par l'assurance sont gratuits.

Pour en savoir plus :

<http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/Pages/assurance-medicaments.aspx>

Assurance privée :

L'assurance privée est un régime d'assurance collective offert par un employeur dans les milieux de travail. Il est obligatoire d'adhérer à l'assurance privée si elle est offerte par ton employeur. Tu peux également avoir une assurance privée à partir du travail de ton conjoint/e ou tes parents (condition: avoir moins de 25 ans et être aux études à temps plein). Les plans de contrat des assurances privées diffèrent d'une compagnie à une autre. Donc, pour avoir des informations sur les paiements, il faut se renseigner auprès d'eux directement. Par contre, il existe une règle qui oblige les assurances privées à couvrir au minimum les mêmes médicaments que l'assurance publique.

Tu peux trouver quelques informations sur ce site :

<http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/Pages/assurance-medicaments.aspx>

Pour t'aider à connaître le type d'assurance qui devrait couvrir tes médicaments, tu peux faire le court questionnaire disponible ici :

<http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/verifiez-votre-situation/Pages/introduction.aspx>

Conçu par

Yara Abi-Samra
Gabrielle Biron
Philippe Bonneau
Ariane Duranceau
Thien Sa Hoang
Guillaume Kuate Fotso
Gabrielle Marier-Desroches
Teresa Prioriello
Julien Vaillancourt

Étudiants de la faculté de pharmacie
Université de Montréal

2014

Remerciements

Révisé par M. Joseph Giulione,
Président du ROSEPH
Directeur général de L'Arrimage

Et Mme Marie-Josée Lemieux,
Chef du service de santé, responsable des soins infirmiers
Direction des services de réadaptation aux adolescents
Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire

M. Pierre-Marie David
Responsable de formation professionnelle
Faculté de pharmacie, Université de Montréal