

Parler aux professionnel.les de la santé

Un guide pour les jeunes au « Canada » ?



créé par : **PENSER SENSÉ.E**

Feux verts à rechercher chez un.e professionnel.le



Écouter activement tes préoccupations et encourager des discussions ouvertes et sans jugement.

Appuyer tes choix et te proposer des stratégies de réduction des méfaits pour l'utilisation de drogues, au besoin.

Utiliser un langage inclusif dans les affiches des salles d'attentes/autres espaces patients.

S'assurer de ta compréhension et de ton consentement concernant toute procédure.

Pourquoi ce zine ?

Ce zine vise à aider les jeunes à se retrouver dans le système de santé, pour faciliter un accès parfois difficiles aux ressources sur le sujet.



C'est normal de se sentir dépassé ou même mal à l'aise dans ses interactions avec les professionnel.les de santé.

Les barrières systémiques comme le racisme, l'hétéropatriarcat, le capacitisme, la grossophobie, la putophobie, ainsi que les formes de criminalisation dont la guerre contre les drogues amplifient les défis d'accès aux soins de santé.

Écrit par et pour les jeunes consommateur.ices de substances psychoactives,

nous souhaitons que ce zine puisse aider les jeunes à identifier et faire valoir leurs besoins mentaux, physiques, émotionnels et spirituels dans leurs rapports avec le système de santé et ses praticien.nes.

Phrases à utiliser avec ton/ta professionnel.le

C'est parfois difficile ou intimidant de trouver les bons mots pour exprimer ses besoins face au système de santé. Voici quelques exemples pour t'aider.

Si ton/ta professionnel.le te refuse un test ou une requête

« Pourriez-vous, s'il-vous-plaît, enregistrer le refus de ma demande à mon dossier ? »

Si tu as besoin de plus d'infos ou si tu as des questions

« J'ai besoin de précisions sur... »

« Pourriez-vous ré-expliquer ___ ? »

« Quel est l'objectif de ce traitement ? Quels sont les risques et les bénéfices de ce traitement ? »

Poser ses limites

« Je ne me sens pas à l'aise de me faire peser aujourd'hui. J'aimerais sauter cette étape du rendez-vous. »

« Je n'utilise pas le/la/l'___ (substance) pour comprendre mon état de santé, alors j'aimerais que le rendez-vous se concentre sur ma santé indépendamment de ___ . »

Droits des jeunes patients

En recevant des soins au Canada, tu as entre autres le droit :

- D'être traité.e avec dignité et respect
- De donner (ou pas) ton consentement pour toute procédure, peu importe la raison
- D'être traité.e sans égard à la race, à l'orientation sexuelle, au genre ou à la situation économique
- De prendre part aux décisions de santé qui te concernent et d'être informé adéquatement en vue de ces décisions
- De recevoir des soins sensibles à ta culture et à ton identité de genre
- D'être en présence d'une personne de soutien pendant un examen
- De poser des questions et d'exprimer des préoccupations
- De savoir que tes renseignements personnels sont protégés et confidentiels
- De demander à avoir accès à tes dossiers médicaux

Tu as droit à des soins de qualité !

Conseils pour un rendez-vous réussi



Avant :

Écris tes questions et préoccupations avant de te présenter à ton rendez-vous au cas-où tu aurais besoin d'un aide-mémoire.

Pendant :

- Arrive un peu à l'avance de ton rendez-vous pour te donner le temps de souffler et de te préparer.
- Ramène un personne de confiance pour te soutenir, que ce soit un.e ami.e ou un parent/un.e tuteur.ice.
- Souviens-toi que c'est toi qui décide combien d'information tu veux révéler en rendez-vous.

Après :

- Prends le temps de prendre soin de toi après un rendez-vous, par exemple:
 - Faire un tour à pied ou à vélo
 - Écrire une entrée de journal sur ton plan de traitement/tes objectifs
 - Bien manger et t'hydrater
 - Dessiner ou peindre
 - Appeler un.e ami.e/une personne de confiance

Signaux d'alerte

à surveiller chez un.e professionnel.le

Manquer de respect pour toute facette de ton identité (p.ex.: ne pas utiliser les pronoms, ne pas accommoder tes besoins liés à la neurodivergence, micro/macro-aggressions, etc.)

Utiliser un langage stigmatisant pour parler des substances psychoactives et des personnes qui en font usage : « poteux » « junkie » « drogué » etc.

Ne pas te fournir d'information adéquate ou d'explications sur ton traitement.

Ignorer tes préoccupations, ne pas répondre à tes questions, précipiter le temps de rendez-vous.

Ce travail n'aurait pu être réalisé sans les contributions précieuses des jeunes qui ont participé à nos sondages et à nos entretiens.



Ce travail a été rendu possible grâce à une contribution financière de l'Association canadienne de santé publique dans le cadre du Programme sur l'usage et les dépendances aux substances de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Une création de **Penser Sensé.e**
www.pensersensee.org
@get_sensible



Additional resources:

Un projet des **Étudiant.es canadien.nes** pour les politiques éclairées sur les substances psychoactives
www.cssdp.org



En collaboration avec l'**Association canadienne de santé publique substanceuse.ca/**
www.cpha.ca



linktr.ee/sensibleyouth

Illustrations par Pascale!