

# Transition

TRANSITION VERS LES SOINS DE SANTÉ ADULTES



Hôpital de Montréal  
pour enfants  
Centre universitaire  
de santé McGill



Montreal Children's  
Hospital  
McGill University  
Health Centre

## Reconnaissance

Ce livret *Transition vers les soins de santé adultes* a été élaboré par des étudiants à la maîtrise en ergothérapie de l'Université McGill et par l'équipe du **Pediatric-Adult Transition Hub-Espace de transition adulte-pédiatrique** (PATH-ETAP) de l'Hôpital de Montréal pour enfants (HME) :

- Sophie Beazley-Wright, candidate à la maîtrise en ergothérapie (2024)
- Aimy Vadeboncoeur, candidate à la maîtrise en ergothérapie (2024)
- Laura Colombo Fiore, BFA, Agente administrative
- Mai Christine Nguyen, BSc, BA, MSc(A), Ergothérapeute, Consultante en transition
- Anna Paliotti, CCLS, Conseillère en milieu pédiatrique, Consultante en transition
- Jordana Saada, RN, BScN, MA, Conseillère cadre, Expérience patient

Nous tenons également à exprimer notre sincère reconnaissance aux experts et aux leaders en matière de transition dont le travail a servi de base à la création de ce livret : Dr Robert Barnes (Directeur associé des services professionnels à L'HME), Dre Lorraine Bell (néphrologue pédiatrique à L'HME), Heather Davies (infirmière clinicienne en neurologie à L'HME), le programme "Well On Your Way" d'Alberta, l'hôpital Child's Mercy et l'hôpital Sick Kids. Sans vos contributions, ce projet n'aurait pas été possible. Nous tenons également à remercier la Fondation Molson, un généreux donateur de la Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants

Nous vous remercions !

## À noter

Ce livret a été créé pour t'aider dans ton parcours de transition. Il aborde de nombreux sujets liés à ton développement, ton autonomie, et à la gestion de ta santé. N'oublie pas que le parcours de chaque personne est unique. Il est possible que certaines parties de ce livret ne te concernent pas. Si tu as des questions, n'hésite pas à contacter [path-etap@muhc.mcgill.ca](mailto:path-etap@muhc.mcgill.ca) et/ou à parler à ton équipe soignante.

# LEXIQUE

**Soins pédiatriques :** Soins de santé pour les enfants et les adolescents (généralement âgés de 0 à 18 ans).

**Transition :** Le passage continu et évolutif des soins pédiatriques aux soins adultes (en même temps que le passage de l'adolescence à l'âge adulte).

**Transfert :** La fin des soins de santé pédiatriques et le passage aux soins de santé adultes (un événement unique qui se produit généralement vers l'âge de 18 ans).

**Indépendance :** Être capable de faire les choses par soi-même et de prendre ses propres décisions. Cela implique d'apprendre des nouvelles compétences et de demander de l'aide en cas de besoin.

**Soins de santé :** Soins donnés par des professionnels de la santé afin d'améliorer ou de maintenir la santé, et de prévenir une maladie ou un handicap.

**Gestion de la santé :** Stratégies et astuces visant à t'aider à t'organiser pour t'occuper de ta santé, y compris les rendez-vous, les traitements et les médicaments.

**Professionnels de santé :** Personnes formées et spécialisées dans les soins de santé. Il peut s'agir d'un médecin, d'une infirmière, d'un physiothérapeute, d'une ergothérapeute, d'une orthophoniste, d'un travailleur social, d'un nutritionniste, d'un psychologue ou d'une conseillère en milieu pédiatrique.

**Compétences en matière de soins personnels :** Tâches quotidiennes pour prendre soin de son corps et de son esprit (par ex., l'hygiène, la nutrition, la gestion des médicaments, le repos et la relaxation, le sommeil).

**“Compétences d'adulte” :** Compétences de vie liées à l'âge adulte (par exemple, établir un budget, trouver un emploi, faire les courses, nouer des relations). Personne ne naît avec ces compétences, mais tu peux les acquérir au fil du temps, à un rythme qui te convient et avec le soutien d'adultes de confiance. Certains adolescents et jeunes adultes peuvent être prêts à accomplir ces tâches plus tôt, tandis que d'autres peuvent commencer à un âge plus avancé. Toutes les tâches ne sont pas applicables à tout le monde.

**Soins adultes :** Soins de santé pour les adultes (généralement à partir de 18 ans).

**Réflexion personnelle :** Capacité à réfléchir à ses propres pensées, sentiments et comportements.

# TABLIÉ DES MATIÈRES

## TRANSITION 101 Les Essentiels

- 02** Une note de la part de PATH-ETAP
- 03** Transition vers les soins adultes
- 04** Calendrier de la transition
- 07** Mon résumé de santé en 3 phrases
- 08** Ma réflexion personnelle
- 10** Conseils pour se fixer des objectifs
- 11** Fixer des objectifs
- 12** Système pédiatrique vs. adulte

## TRANSITION 2.0 Volet supplémentaire

- 14** Gestion de ma santé
  - 14 Informations médicales
  - 15 Assurances médicales
  - 16 Médicaments
  - 16 Rendez-vous médicaux
  - 17 Trouver un médecin
- 19** Assumer de nouveaux rôles
  - 19 École
  - 20 Travail et bénévolat
  - 21 Vie sociale et loisirs
- 22** Ressources

*Cette section s'adresse aux adolescents (et aux jeunes adultes) qui se sentent prêts à prendre en charge une plus grande partie de leurs soins de santé de manière indépendante et à assumer des responsabilités supplémentaires.*

# UNE NOTE DE LA PART DE L'HÔPITAL DE MONTRÉAL POUR ENFANTS ESPACE DE TRANSITION ADULTE-PÉDIATRIQUE (ETAP)

## NOTRE POLITIQUE

Cher patient/chère patiente,

Nous nous soucions de toi et de ta santé. Avec l'âge, tes besoins en matière de soins de santé vont évoluer. Nous te soutiendrons tout au long de ton parcours. Pendant que tu es à L'Hôpital de Montréal pour enfants, tes parents participent aux décisions concernant tes soins de santé. À l'adolescence, tu seras encouragé à faire tes propres choix. Nous travaillerons avec toi et tes parents/soignants pour te préparer aux changements à venir.

Lorsque tu auras 18 ans, tu seras transféré chez un médecin adultes. Nous pouvons t'aider à faciliter ce changement de différentes manières. Il peut s'agir de t'aider à trouver un médecin, de t'envoyer ton dossier médical ou de discuter de tes besoins particuliers avec ton nouveau professionnel de la santé. Nous pouvons également te fournir des informations sur les ressources communautaires et les soins spécialisés, si nécessaire. Ta vie privée étant importante pour nous, les informations relatives à ta santé seront communiquées seulement avec ton accord. Nous voulons que tu te sentes soutenu et préparé à la transition vers les soins de santé adultes.

## NOTRE VISION

L'Hôpital de Montréal pour enfants souhaite que tous les adolescents développent la confiance dont ils ont besoin pour naviguer avec succès vers l'âge adulte. Nos équipes de soins de santé soutiendront les patients et leurs familles en leur fournissant des outils et des conseils pour passer avec succès des soins de santé pédiatriques aux soins de santé adultes.

# TRANSITION VERS LES SOINS ADULTES

## Les principes de la transition

La **TRANSITION** commence vers l'âge de 14 ans dans le système pédiatrique et se poursuit jusqu'au **TRANSFERT** vers les soins adultes, qui a lieu à l'âge de 18 ans.

La transition vers les soins de santé adultes est différente d'une personne à l'autre, et chacun peut avoir des objectifs différents.

### Apprentissage

Renseigne-toi sur tes droits en matière de soins de santé et discutes-en à mesure que tu vieillis. Prends des mesures pour atteindre tes objectifs et suivre ton progrès.

### Préparation

Développe tes compétences en matière de soins personnels et pose des questions pour obtenir des informations sur ton état de santé.

### Planification

Collabore avec ton équipe de soins de santé pour déterminer le meilleur plan de transition pour toi.

### Transfert des soins

Effectue le transfert vers les soins adultes et partage tes commentaires sur ton expérience.



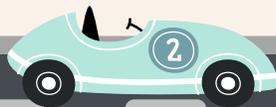
# CALENDRIER DE LA TRANSITION

TON CHEMIN POUR DEVENIR UN ADULTE

Apprendre à s'occuper seul de ses besoins médicaux peut demander beaucoup de travail. Voici quelques moyens pour commencer à pratiquer les compétences dont tu auras besoin !



## À vos marques...



(Peut commencer vers 14 ans)

- **PARLES-EN !** Demande de l'aide si tu te sens malade, renseigne-toi pour savoir qui appeler en cas d'urgence et fais savoir aux autres comment ils peuvent t'aider
- Exerce-toi en posant une question à chaque rendez-vous médical, et essaie de répondre à une question qui te sera posée aussi!
- Explore l'outil **Mon résumé de santé en 3 phrases** - renseigne-toi sur ton état de santé et ton diagnostic, sur tes médicaments et le moment où tu dois les prendre, ainsi que tes allergies
- Entame les démarches pour trouver un médecin de famille
- Commence à réfléchir à ton parcours vers l'âge adulte
- Commence à remplir l'outil **Ma réflexion personnelle**

# Prêts...



(Habituellement vers 14-16 ans)

- Assure-toi d'être inscrit auprès d'un médecin de famille, si tu n'en as pas déjà un
  - Prends soin de toi (par exemple, connaître ses limites, se reposer quand il le faut, gérer son hygiène, faire de l'exercice)
  - Commence à prendre tes médicaments de manière autonome
  - Prépare une liste de questions à poser à ton médecin lors de tes rendez-vous
  - Vois ton médecin seul pendant une partie de la visite
  - Parle à ton équipe soignante des questions de santé sexuelle et/ou émotionnelle, au besoin
  - Comprends comment les drogues, les cigarettes ou l'alcool peuvent affecter ta santé
  - Commence à dresser une liste des spécialistes et des services qui te suivent
  - Commence à dresser une liste des médicaments, du matériel, et de l'équipement dont tu as besoin
  - Explore les options d'études post secondaires et les possibilités de financement
- 
- Réfléchis à l'équilibre entre les différentes priorités de ta vie (santé, relations, école, travail)
  - Explore les options de transport pour tes rendez-vous à venir
  - Commence à t'occuper plus activement du renouvellement de tes ordonnances
  - Crée un plan pour tes soins de santé si tu déménages pour tes études ou si tu pars en vacances
  - Demande des accommodements au besoin si tu fréquentes un établissement d'enseignement postsecondaire
  - Demande à ton équipe de soins de santé d'avoir une copie de tes documents médicaux importants
  - Évalue et garde à jour la liste de ton équipement médical et du matériel relié à ta santé
  - Prends tes derniers rendez-vous avec les différents services (ergothérapie, physiothérapie, diététique, orthophonie)
  - Inscris tes premiers rendez-vous avec des spécialistes adultes sur ton calendrier
  - Discute ou confirme ta tutelle légale et signe les consentements
  - Comprends comment tes assurances privées peuvent changer lorsque tu auras 18 ans

# Partez !



(Habituellement vers 18 ans et +)

- Prends tes rendez-vous médicaux tout seul
- Prends et renouvelle tes médicaments sans aide
- Confirme auprès des spécialistes de la santé qu'ils ont bien reçu ton dossier médical
- Appelle l'équipe médicale de façon autonome en cas de changement dans ton état de santé
- Confirme tes assurances pour adultes (médicales, dentaires)
- Confirme les noms des fournisseurs pour adultes pour l'équipement dont tu as besoin
- Identifie les services et les soutiens communautaires
- Explore les possibilités d'éducation et d'emploi ainsi que les bourses d'études
- Fais une demande de transport adapté et de permis de stationnement pour les personnes souffrant d'un handicap si nécessaire
- Explore les options d'épargne et les crédits d'impôt dont tu peux bénéficier
- Comprends les conséquences de ton état sur tes activités quotidiennes et tes loisirs



## ***Connais tes droits***

Jusqu'à ce que tu aies 14 ans, tes parents ou tuteurs ont pris des décisions en matière de santé pour toi. À partir de 14 ans, tu as le droit de rendre visite à des professionnels de la santé par toi-même et de décider de la confidentialité de tes informations médicales. Tu peux parler à ton professionnel de la santé de tes préoccupations et de tes sentiments sans que tes parents soient présents dans la salle.

**Toutefois, rappelle-toi qu'à tout âge, les adultes en qui tu as confiance peuvent t'aider à prendre des décisions concernant tes soins de santé.**

# MON RÉSUMÉ DE SANTÉ EN 3 PHRASES



UN MOYEN FACILE DE DISCUTER DES INFORMATIONS  
SUR TA SANTÉ AVEC TON ÉQUIPE À CHAQUE VISITE.

## **PHRASE 1 : MON ÂGE, MON DIAGNOSTIC, MES ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX**

**EXEMPLE :** J'AI 16 ANS ET JE SOUFFRE D'ASTHME. J'AI ÉTÉ HOSPITALISÉ DEUX FOIS, MAIS PAS AU COURS DES CINQ DERNIÈRES ANNÉES.

**À TON TOUR :**

---

---

---

---

---

---

---

## **PHRASE 2 : MON PLAN DE TRAITEMENT**

**EXEMPLE :** JE PRENDS DU VENTOLIN ET DU FLOVENT DEPUIS L'ÂGE DE 3 ANS.

**À TON TOUR :**

---

---

---

---

---

---

---

## **PHRASE 3 : MES QUESTIONS/PRÉOCCUPATIONS À ABORDER PENDANT LA VISITE**

**EXEMPLE :** JE SUIS ICI AUJOURD'HUI PARCE QUE JE NE PEUX PLUS COURIR, J'AI DE LA DIFFICULTÉ À RESPIRER.

**À TON TOUR :**

---

---

---

---

---

---

---

# MA RÉFLEXION PERSONNELLE

UN OUTIL POUR ÉVALUER TA PRÉPARATION ET RÉFLÉCHIR À TES APTITUDES FACE À LA TRANSITION

## VOIX

Je pose des questions sur ma santé aux professionnels de la santé

---

Je rencontre les professionnels de la santé seul

---

Je peux décrire ma condition médicale aux autres

---

Lorsque mes symptômes deviennent plus intenses, je sais qui je dois contacter ou aller voir pour demander de l'aide

---

Je sais ce que la **confidentialité** des patients veut dire

---

Je pose des questions pour mieux comprendre les avantages et inconvénients des différents traitements avant d'accepter

---

Je sais à qui demander pour obtenir de l'information sur ma santé sexuelle

---

Je sais à qui demander pour obtenir des informations sur les effets de l'alcool, des drogues et du tabac sur mes médicaments et ma santé

---

Je parle aux autres de mes sentiments et inquiétudes face à la transition vers les soins de santé adulte

---

## ACTION

Je connais mes allergies (nourriture, médicament)

---

Je connais le nom de mes médicaments, pourquoi je les prends et leurs effets secondaires possibles

---

Je prends mes médicaments seul et/ou je fais mes traitements seul. Sinon, j'ai un système en place pour m'aider à le faire

---

Je sais comment obtenir mes propres ordonnances

---

Je connais les raisons pour les tests médicaux que je passe

---

J'ai un plan d'urgence et je garde les informations des personnes à contacter en cas d'urgence sur moi

---

J'ai un médecin de famille ou je suis sur la liste d'attente pour en obtenir un

---

Je suis capable de prendre et de me rendre à mes rendez-vous seul

---

## CONNEXIONS

Je reçois du soutien pour m'occuper de ma santé et de mes plans pour la transition

---

J'ai des personnes à qui je peux parler quand je me sens triste, anxieux, découragé, ou quand j'ai de la difficulté à dormir

---

Pour le plaisir j'aime faire...

---

## ESPOIRS & RÊVES

Je sais que pour me garder en santé, je dois planifier avant de voyager, que ce soit pour des vacances, pour l'école ou le travail

---

J'ai réfléchi à ce que je voudrais faire avec mon avenir. Certains de mes rêves et espoirs sont...

---

## MES PENSÉES & ÉMOTIONS

---

---

# MON ESPACE DE RÉFLEXION PERSONNELLE

A blank sheet of lined paper with a vertical margin line on the left side. The page is ruled with horizontal light blue lines and a vertical purple margin line on the left. The title "MON ESPACE DE RÉFLEXION PERSONNELLE" is printed in bold red letters at the top.

# CONSEILS POUR SE FIXER DES OBJECTIFS

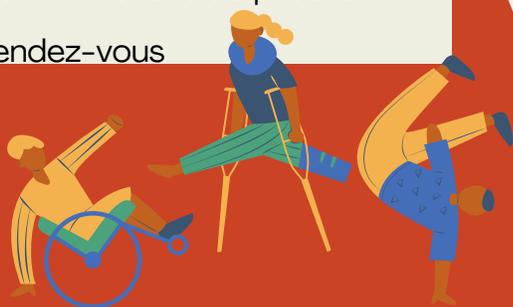
**Savoir fixer des objectifs fait partie de ton parcours de transition et du développement de tes “compétences d’adulte”.**

Utilise l'outil **Ma réflexion personnelle** pour te guider dans l'élaboration de tes objectifs et réfléchis aux questions suivantes...

- Quel est ton objectif pour ta santé ? Comment veux-tu développer tes compétences ?
- De quelles **informations** as-tu besoin pour atteindre ton objectif ?
- De quels **éléments** ou de quel **soutien** as-tu besoin pour atteindre ton objectif ?
- Y a-t-il des facteurs qui pourraient **rendre difficile la réalisation** de ton objectif ?
- À qui peux-tu **demander de l'aide** ?
- Que peux-tu **faire dès demain** pour atteindre ton objectif ?

## Des façons de développer tes compétences en santé :

- Essaie de prendre tes médicaments de façon autonome
- Essaie de prendre toi-même ton prochain rendez-vous médical
- Trouve un moyen de transport pour te rendre au prochain rendez-vous



## OBJECTIFS S.M.A.R.T.

**S - spécifique** (définis ton objectif en détail)

**M - mesurable** (comment peux-tu mesurer ton succès, considère les quantités)

**A - atteignable** (difficile mais possible)

**R - réaliste** (et pertinent pour toi)

**T - temporel** (choisis une date limite!)

# FIXER DES OBJECTIFS

| Mon Objectif   | Ce dont j'ai besoin   | Mesures que je vais prendre  | À qui je peux demander de l'aide   | J'aimerais atteindre mon but d'ici... |
|--|---|--|--|---------------------------------------|
| Exemple : j'irai à la pharmacie pour remplir mon ordonnance. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Numéro de téléphone de la pharmacie</li><li>• Ma prescription</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trouver mon ordonnance</li><li>2. Pratiquer ce que je vais dire</li><li>3. Me rendre à la pharmacie</li></ol> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mes parents</li><li>• Un adulte de confiance</li></ul> | Mardi                                 |
|  |   |  |  |                                       |
|  |   |  |  |                                       |
|  |   |  |  |                                       |
|  |   |  |  |                                       |
|  |   |  |  |                                       |

# CONNAÎTRE LES SYSTÈMES

| Soins de santé pédiatriques   | Soins de santé adultes  |
|---|---|
| Il peut y avoir une approche d'équipe pour tes soins  | Les services sont répartis par spécialité et peuvent être situés dans des lieux différents                      |
| Environnement adapté aux enfants, peut être amusant et chaleureux   | L'espace peut sembler plus froid et plus structuré  |
| Tes parents/soignants t'aident à suivre tes soins médicaux, ton dossier médical et tes médicaments                        | Tu es responsable de tes propres soins médicaux et de la prise de tes propres rendez-vous                       |
| La recherche d'information sur les options de traitement et de soins relève de la responsabilité de tes parents/soignants | Tu es responsable de la recherche d'information sur ton traitement et tes options de soins                      |
| Tes parents/soignants sont responsables de l'assurance maladie et de l'assurances privées                                 | Tu es responsable de l'assurance maladie et de l'assurances privées   |
| Les professionnels de la santé parlent avec toi et tes parents/soignants de tes soins                                     | Les professionnels de la santé te parlent directement de tes soins de santé et de tes décisions                 |
| De nombreux services de soutien peuvent t'être proposés   | Tu vas peut-être avoir besoin de demander et/ou faire entendre tes besoins pour obtenir des services de soutien |



# Transition 2.0

## Volet supplémentaire



Il y a de nombreux avantages à prendre sa santé en main, mais cela implique de maîtriser de nombreuses compétences. Il est important d'avoir une connaissance de base concernant ton état de santé, tes symptômes, tes traitements et tes médicaments. De plus, tu dois être capable d'obtenir des informations supplémentaires si nécessaire.



### Ce que tu devrais savoir

Voici une liste de conseils pour t'aider à communiquer clairement à propos de ton état de santé :

- Il est bon de connaître tes antécédents médicaux (voir **Mon résumé de santé en 3 phrases**)
- Conserve tes informations médicales, y compris tes symptômes, ton plan de traitement actif, tes médicaments actuels et tes allergies
- Tiens à jour une liste des numéros de téléphone pertinents, y compris ceux de tes contacts personnels en cas d'urgence et des professionnels de la santé qui te suivent
- Il est bien de connaître les informations relatives à ton assurance maladie

### Où trouver les informations

#### **Ton dossier médical**

Il est ouvert lors de ta première visite dans un établissement de santé et est utilisé par les spécialistes pour communiquer des informations importantes concernant tes soins. Selon la loi, si tu as 14 ans ou plus, tu peux accéder gratuitement à ton dossier médical. Contacte le service des archives médicales de l'établissement pour remplir les formulaires permettant d'obtenir ton dossier médical.

#### **“Carnet santé”**

*En t'inscrivant à cette plateforme gouvernementale pour la santé, tu pourras accéder en ligne à tes informations médicales telles que tes médicaments, tes résultats d'imagerie médicale et tes résultats de prélèvements*

*(<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>).*

### Assurance maladie provinciale

Lorsque tu habites dans une province canadienne, tu as accès gratuitement à l'assurance provinciale de base. Au Québec, l'assurance est fournie par la Régie de l'Assurance Maladie du Québec (RAMQ) et tu dois posséder une carte d'assurance maladie pour prouver que tu es couvert. Tu recevras un avis de renouvellement de ta carte quelques mois avant son expiration et il est important de la renouveler pour bénéficier d'une couverture continue.



### Assurances privées

Les assurances privées offrent une couverture différente et sont complémentaires à la couverture publique. Il existe de nombreuses compagnies d'assurances privées et ce qu'elles couvrent peut varier considérablement. Cela peut inclure : le type de services couverts, le montant maximum qui peut être remboursé, et l'âge jusqu'auquel tu es couvert par les assurances de tes parents. Il est important de savoir quels biens et services sont couverts par ton assurance maladie et quels types de documents (comme une ordonnance de médecin) tu dois fournir lorsque tu soumetts ta demande de remboursement. Certaines compagnies d'assurance peuvent être facturées au moment de ton rendez-vous ; pour d'autres, tu dois payer et faire une demande de remboursement.

*La gestion des médicaments peut impliquer: apprendre à organiser tes propres médicaments pour la semaine, déterminer la meilleure façon de te rappeler de les prendre à temps ou appeler la pharmacie pour demander un renouvellement.*

### Conseils pour organiser tes médicaments

#### Éduque-toi

**Pourquoi** prends-tu ce médicament ?

Quels sont les **effets secondaires** de tes médicaments ?

Comment tes médicaments interagissent entre eux ? Avec les **drogues ou l'alcool** ?

Y a-t-il des **restrictions alimentaires** quand on prend ces médicaments ?

**Note toutes les questions** que tu te poses sur tes médicaments.

#### Adopte une routine

Trouve une routine pour prendre tes médicaments qui soit **facile à suivre et qui te convienne**.

Certaines personnes trouvent utile de prendre leurs médicaments au réveil ou à l'heure des repas.

#### **Crée des rappels !**

Il peut s'agir d'un horaire visuel ou d'alarmes sur ton téléphone.

#### **Utilise une application !**

Il existe de nombreuses options qui peuvent t'aider à respecter un horaire et à te souvenir de ce que tu dois faire.

#### Communique tes besoins

**Écoute ton corps.** Si tu ressens de nouveaux symptômes ou des effets secondaires, assure-toi d'en informer ton médecin ou pharmacien.

Si tu as du mal à comprendre comment gérer tes médicaments, n'hésite pas à **partager tes inquiétudes à un professionnel de la santé**. On pourra t'aider à trouver des stratégies adaptées à tes besoins.



### Prépare tes rendez-vous

Si tu penses que tu serais plus à l'aise avec quelqu'un au rendez-vous, demande à un membre de ta famille ou une personne de confiance d'y assister.

Essaie toujours d'arriver 30 minutes à l'avance en cas d'imprévu. Pense aussi à la façon dont tu vas te rendre dans le bâtiment ou à la clinique.

**Note :** Remplir les formulaires médicaux peut être une partie effrayante des rendez-vous. Rappelle-toi que ton professionnel de la santé n'est pas là pour te juger. Il est préférable de répondre honnêtement aux questions pour s'assurer qu'on te soigne comme il faut.

### Communique pendant tes rendez-vous

#### **Pose des questions**

*Avant ton rendez-vous, tu peux préparer une liste de questions sur tes symptômes ou tes problèmes de santé. Si le professionnel de la santé te donne de nouvelles informations, il est important que tu les comprennes bien. Tu peux aussi prendre des notes pendant ton rendez-vous.*

#### **Parle de tes symptômes**

*Il peut être difficile de décrire tes symptômes aux autres. Il peut être utile de noter tes symptômes avant ton rendez-vous et d'apporter la liste avec toi.*



### S'inscrire sur la liste d'attente

L'inscription peut se faire en ligne via le "Carnet santé" du Québec (<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>). L'inscription peut également se faire par téléphone en contactant la liste d'attente de ton territoire.

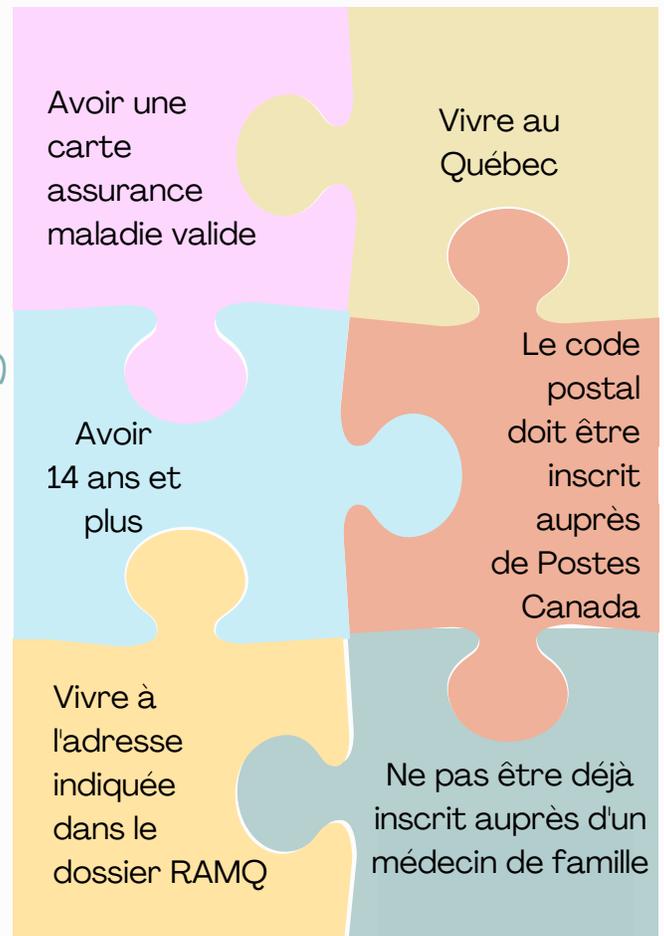
**Note :** Si tu te trouves dans les régions du Nunavik et du Territoire cri de la Baie-James, tu dois communiquer avec ton centre de santé :

- Nunavik : (819) 964-2905
- Territoire cri de la Baie-James : (819) 855-2744

### Priorité sur la liste d'attente

Après t'être inscrit sur la liste d'attente, ta demande sera évaluée, et la priorité sera attribuée en fonction de ton état de santé. Le temps d'attente varie en fonction de la disponibilité des médecins dans ta région et du nombre de personnes sur la liste d'attente.

Critères d'éligibilité



### Que puis-je faire si j'ai besoin de voir un médecin mais que je suis toujours sur la liste d'attente ?

Consulte le site Internet Bonjour-Santé (<https://bonjour-sante.ca/>) qui te permet de réserver des rendez-vous avec des médecins et spécialistes dans des cliniques sans rendez-vous la veille de celui-ci (frais de 0 à 20 \$).

# ASSUMER DE NOUVEAUX RÔLES

Le passage à l'âge adulte nécessite le développement de nouvelles compétences et une augmentation des responsabilités. En réfléchissant aux changements à venir et en les planifiant, tu seras mieux préparé à la transition.



École



## Planifier sa vie après l'école secondaire :

- Apprends à connaître tes forces et aussi le soutien dont tu as besoin
- Obtiens une copie de ton plan d'enseignement individualisé (PEI)
- Contacte l'établissement que tu vas fréquenter pour te renseigner sur les services offerts aux étudiants avec besoins particuliers et sur la façon d'obtenir le soutien dont tu as besoin.

Lorsque tu commences à penser à ton avenir, c'est une bonne idée de devenir l'expert sur toi! Bien connaître ta façon d'apprendre et tes atouts te permettra de participer pleinement à ta vie de jeune adulte.

## Plans d'éducation individualisés (PEI)

### Qu'est-ce qu'un PEI ?

C'est un plan individualisé qui détaille le soutien et les services spéciaux dont l'élève a besoin pour réussir. Cela peut inclure la façon dont les informations te sont transmises (imprimées ou électroniques) et les technologies dont tu as besoin pour accéder au matériel (logiciel de dictée ou ordinateur).

### Pourquoi un PEI est-il utile ?

Ces plans permettent à l'élève de participer pleinement à son éducation.

### Dois-je mettre à jour mon PEI ?

Les PEI doivent être mis à jour si nécessaire car tes besoins peuvent changer au fil du temps. Tu peux en parler avec ton école.

# ASSUMER DE NOUVEAUX RÔLES

## Droits du travail

Le gouvernement provincial du Québec a adopté une loi visant à assurer aux personnes avec besoins particuliers un environnement sans obstacle sur le lieu de travail. Cela signifie que personne ne doit se voir refuser une possibilité d'emploi en raison de son handicap et que des mesures spéciales et des aménagements doivent être prévus.

## Soutien au travail

Il existe de nombreuses ressources pour soutenir les personnes souffrant d'un handicap sur leur lieu de travail. Emploi-Québec explique l'aide que tu peux obtenir en tant que personne avec besoins particuliers lors de la formation à l'emploi et au travail (<https://www.quebec.ca/en/people-with-disabilities/employment-and-adapted-jobs>).



## Travail Bénévolat

Le bénévolat est un excellent moyen de te rapprocher de ta communauté et de développer les compétences nécessaires à une future carrière.

Cela peut être un excellent moyen de s'engager avec les autres, de rencontrer de nouvelles personnes et de faire la différence.

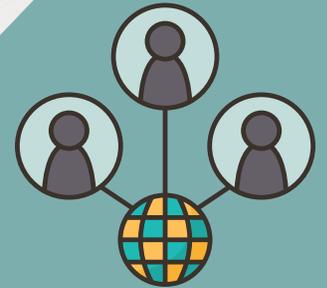
Tu peux faire du bénévolat quelque part avec ta famille, tes amis ou seul.

Les hôpitaux, les refuges et les bibliothèques sont d'excellentes options pour acquérir de l'expérience en tant que bénévole. Consulte le site <https://www.cabm.net/benevoles/offre-benevolat> pour plus de possibilités dans la région de Montréal.

# ASSUMER DE NOUVEAUX RÔLES - Vie sociale et loisirs

Il est important d'avoir un système de soutien solide. Se rapprocher d'amis et de membres de la famille bienveillants, ainsi que participer à des activités communautaires, peut contribuer à renforcer ton système de soutien.

**Note :** Toutes les familles sont différentes. Cette section peut contenir des informations qui ne s'appliquent pas à ta situation.



## Amis

La pression positive des pairs c'est lorsque tes amis te motivent à donner le meilleur de toi-même et à poursuivre tes objectifs.

La pression négative des pairs implique généralement des prises de risques, comme prendre de la drogue, boire de l'alcool et avoir des relations sexuelles avant de se sentir prêt ou sans se sentir à l'aise.



## Famille

Au fur et à mesure que tu grandis, les rôles familiaux peuvent changer

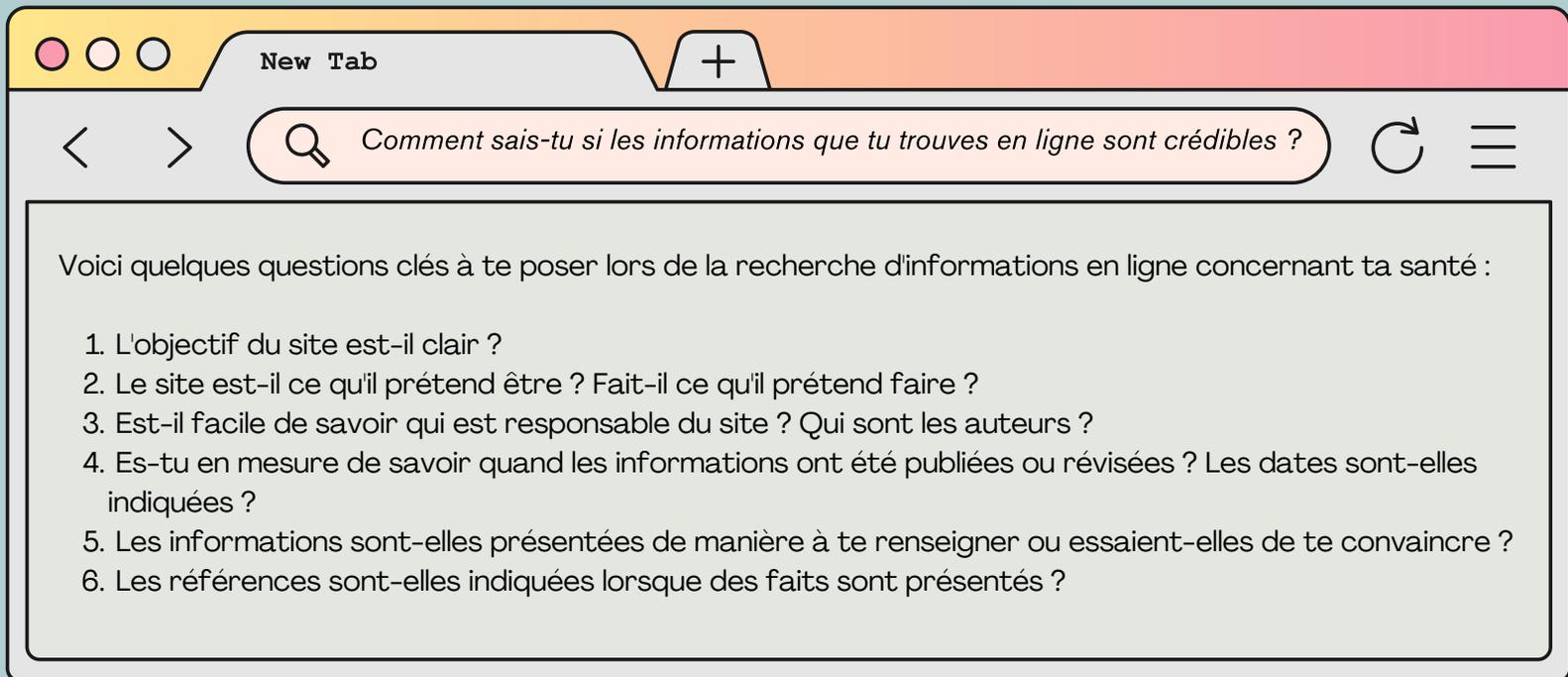
- Prouve que tu peux accomplir les tâches de ta routine pour démontrer ton désir d'être plus indépendant.
- Maîtrise les "compétences d'adulte" pour démontrer tes capacités : apprends à faire l'épicerie, la cuisine et le ménage.
- Apprends à défendre tes intérêts. Cela implique avoir des conversations honnêtes avec les membres de ta famille.

## Communauté

Il y a de nombreux avantages à faire partie d'une communauté ! Cela peut t'aider à te sentir valorisé et à te familiariser avec ton quartier, à t'orienter plus facilement, à te sentir bien dans ta peau, à avoir un sentiment d'appartenance et à créer un réseau social. Tu peux choisir de participer à des activités communautaires et sportives.

# RESSOURCES

## Recherche en ligne - Informations sur la santé



Si tu ne sais pas par où commencer, voici des sources fiables que tu peux utiliser pour recueillir des informations sur la santé :

- 1** Centre de ressources pour les familles de l'Hôpital de Montréal pour enfants (local RC. 1107 dans le bloc A de l'hôpital)  
<https://www.thechildren.com/patients-families/restauration-et-services/national-bank-family-resource-centre>  
Tu peux aussi les joindre par téléphone : 514-412-4400, poste 22383  
ou par courriel : [bibliofam@muhc.mcgill.ca](mailto:bibliofam@muhc.mcgill.ca)
- 2** Bibliothèque du Centre universitaire de santé McGill  
<http://www.mucliibraries.ca/patients/general-health-sites/>
- 3** Aide à l'information sur la santé en ligne  
<https://www.healthsanteinfo.ca/useful-websites/>
- 4** Info-Santé 811  
Appelez au #811 pour des conseils de santé et psychosociaux
- 5** Service 211 Grand Montréal  
Appelez au #211 pour obtenir un répertoire des services communautaires  
ou visitez <https://www.211qc.ca>



# NOTES

A blank sheet of lined paper with a vertical margin line on the left side. The page is ruled with horizontal light blue lines. The word "NOTES" is printed in a bold, dark red font at the top left. The page is otherwise empty.

# NOTES

The page contains a series of horizontal blue lines for writing notes, with a vertical purple margin line on the left side. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, leaving a narrow margin on the left.

