

# ÉTAPES À FAIRE POUR DÉFENDRE LES INTÉRÊTS DE VOTRE ENFANT

Être sur une liste d'attente pour que votre enfant reçoive de l'aide peut être une période assez perturbante et stressante. C'est une bonne chose d'être sur une liste pour voir quelqu'un, mais il est difficile d'attendre l'appel pour savoir quand vous aurez un rendez-vous ou d'attendre un rendez-vous qui n'aura lieu que plusieurs mois plus tard.

## **Attendre de l'aide est difficile.**

Sachez que vous n'êtes pas seul(e) et que, même si les listes d'attente sont longues, le secteur de la santé mentale travaille sans relâche. Ils sont actuellement surchargés de travail et en sous-effectif, mais ils font de leur mieux.

Cela étant dit, notre premier conseil est d'être bienveillant(e).

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour vous permettre de consulter quelqu'un plus tôt et pour continuer à vous informer pendant que vous attendez de parler à quelqu'un :

- Assurez-vous d'être sur la liste des annulations. C'est votre priorité numéro un.
- **Téléphonez tous les deux jours pour donner des nouvelles de votre enfant et demander s'il y a de nouvelles places. Oui, c'est beaucoup d'appels, mais cela permettra à votre enfant de voir quelqu'un plus tôt.**
- Exprimez votre inquiétude sincère au sujet de votre enfant, mais soyez honnête quant à l'urgence d'amener votre enfant à consulter quelqu'un le plus rapidement possible. Il y a une différence entre le fait d'avoir un enfant en crise et d'être réellement inquiet pour sa santé et sa sécurité, et le fait d'être préoccupé parce que votre enfant a peut-être traversé une période difficile et qu'il aura peut-être besoin d'aide un jour.
- Envoyez des courriels à votre clinique de santé mentale pour lui donner des nouvelles de votre enfant, afin que celle-ci ait ces courriels dans ses dossiers et que vous ayez une trace d'information à fournir à l'aidant(e) lorsque se sera le temps de votre rendez-vous.
- Demandez au conseiller ou conseillère scolaire de téléphoner au nom de votre enfant pour essayer de l'inscrire le plus tôt possible.
- Demandez au conseiller ou conseillère pédagogique de votre école de transmettre les évaluations et les documents dont il/elle dispose à la clinique de santé mentale et au/à la psychiatre que vous attendez.

- Demandez au conseiller ou conseillère pédagogique de votre école de rédiger une lettre de soutien pour inciter votre enfant à consulter un(e) professionnel(le) le plus tôt possible et envoyez-la à la clinique de santé mentale ou au/à la psychiatre que vous attendez.

Les listes d'attente peuvent être pénibles, mais vous pouvez défendre les intérêts de votre enfant et essayer de l'inscrire plus tôt. Ne vous inquiétez pas de « déranger » — votre enfant est important et vous avez le pouvoir de le défendre.

Encore une fois, faites tout ce qui précède avec gentillesse, respect et persévérance.

**Bonne chance!**