Savais-tu que... Au Québec et ailleurs, environ un jeune sur cinq vit avec un parent atteint d'un trouble mental.*

Comme toi, plusieurs jeunes vivent une réalité similaire à la tienne...

*Sources: Leijdesdorff, S., Van Doesum, K., Popma, A., Klaassen, R. et Van Amelsvoort, T. (2017). Prevalence of psychopathology in children of parents with mental illness and/or addiction: an up to date narrative review. Current Opinion in Psychiatry, 30(4), 312-317. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000341

▷ *Je ne peux pas inviter mes amis à la maison, parce que j'ai trop honte!*

▶Je suis toujours inquiet et j'ai peur de ce qui pourrait arriver à ma sœur!

▷ *J'ai peur moi aussi d'avoir la même maladie que mon parent!*

▶Je ne peux pas parler de ma situation, parce que personne ne peut comprendre ce que je vis!

▷ *J'ai souvent l'impression d'être un fantôme dans ma propre famille, parce que la maladie de ma sœur prend toute la place!*

▶J'ai honte d'avoir envie d'être dans une famille normale!

▷ *Je me demande parfois si les choses vont aller mieux un jour.*

▶Les symptômes de psychose de mon copain sont effrayants et je ne sais pas comment réagir!

▷ *Je pense que si ça continue, c'est ma propre santé mentale à moi qui va écoper.*

▶J'ai la tête remplie de questions, de doutes et d'appréhensions et personne avec qui je suis à l'aise d'en parler...

Comment obtenir de l'aide

Communiquez avec nous pour obtenir du soutien ou de plus amples informations sur nos services.

LA HALTE DES PROCHES

450 438-4291

1 800 663-0659

info@lahalte.ca

www.lahalte.ca

Le volet Jeunesse c'est pour toi!

VOLET JEUNESSE

Pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans.
Nous sommes aussi là **pour vous!**

LA HALTE des proches

ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE

Tu as un membre de ton **entourage** qui souffre d'un trouble de santé mentale ?

Sache que **La Halte** peut t'aider à démystifier le trouble de ton proche et approfondir tes connais sances sur la maladie.

Tu ne sais plus comment gérer ton stress.

Sache que **La Halte** peut te guider et t'outiller dans la saine gestion de tes émotions.

Tu ne sais plus comment composer avec le sentiment d'impuissance.

Sache que **La Halte** peut te permettre d'éclaircir ton rôle et délimiter tes zones de pouvoir.

Tu vis de l'isolement et de la détresse ?

Sache que **La Halte** peut t'écouter et t'aider à sur monter les défis, problématiques et impacts de la maladie mentale.

Tu as l'impression d'être dépassé par la situation?

Sache que **La Halte** peut te proposer des moyens et stratégies afin de prendre soin de toi.

Notre volet **JEUNESSE** c'est pour qui?

- Tu es un jeune âgé entre 5 à 17 ans?
- Tu as un membre de ton entourage qui souffre d'un problème de santé mentale, qu'il soit diagnostiqué ou non?
- Tu souhaites obtenir l'aide d'un profession-nel et avoir accès à un espace sécuritaire pour pouvoir t'exprimer sans jugement ?
- Tu résides sur le territoire des Laurentides?

La **Halte des proches** est la bonne ressource pour toi!

Parce que la souffrance des jeunes proches aidants est méconnue et oubliée...

Sachez que La Halte est là depuis 36 ans pour vous supporter!

La gamme de services offerte **aux jeunes**

- Interventions psychosociales (individuelles ou familiales).
- Activités de répit.
- Accueil, informations et références.
- Partenariat auprès des différents professionnels afin d'assurer une intervention concertée.
- Présentation de nos services dans les divers milieux (institutions d'enseigne ment, CISSS, organismes communau-taires etc.).