

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

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

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



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

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

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

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 les besoins liés à la neurodivergence, micro/macro-aggressions, etc.)

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 ___ . »

Conseils pour un rendez-vous réussi

Avant :
Écris les 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 une 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:
 - o Faire un tour à pied ou à vélo
 - o Écrire une entrée de journal sur ton plan de traitement/tes objectifs
 - o Bien manger et t'hydrater
 - o Dessiner ou peindre
 - o Appeler un.e ami.e/une personne de confiance

Droits des jeunes patients

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

- D'être traité.e avec dignité et respect sur le sujet.
- 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 le concernent et d'être informé adéquatement en vue de ces décisions.
- De recevoir des soins sensibles à la 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 !



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

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

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



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.

Pourquoi ce zine ?

Les barrières systémiques comme le racisme, l'hétérophobie, 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 consommateurs 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.

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



Parler aux professionnel.les de la santé

Un guide pour les jeunes au « Canada »



créé par : **PENSER SENSÉ.E** en collab avec

sure CANADIAN PUBLIC HEALTH ASSOCIATION