

Bienvenue en pédopsychiatrie

Dépliant d'information destiné aux jeunes



Si nous te remettons ce dépliant, c'est parce que tu viens d'être admis au Département de pédopsychiatrie.

Tu dois te poser plusieurs questions, ce qui est normal. Il se peut que tu sois inquiet ou anxieux face à ce changement. Voici donc le code de vie du Département. Il pourra répondre à certaines de tes questions.

Comme nous sommes nombreux dans l'unité, il est nécessaire que patients et visiteurs suivent les valeurs et les quelques règles de base qui sont expliquées ici. Cela nous permet de garder un milieu sain et agréable.

Bonne lecture !

Valeurs

Le respect

- ▶ **De toi-même :** te considérer selon toutes tes facettes, t'assurer de préserver ton intégrité.
- ▶ **Des autres :** te montrer tolérant envers les autres et accepter les différences.
- ▶ **De l'environnement :** t'assurer d'utiliser le matériel de façon adéquate et de tout ranger après utilisation.

La sécurité

Qu'elle soit physique ou psychologique, préserver ta sécurité et celle des autres patients de l'unité est une valeur qui nous tient à cœur.

Cela nous amène à te parler des protocoles de surveillance. Ton niveau de surveillance est déterminé par le médecin et est amené à changer au cours de ton séjour. Il fait partie de ton plan d'intervention. Si tu as besoin d'éclaircissements à ce sujet, n'hésite pas à en parler aux intervenants !

Par ailleurs, nous te demandons de garder ta chambre propre. Comme nous devons entrer dans ta chambre, assure-toi que ton plancher est libre et qu'aucun d'objet ne se trouve sur le sol. Cela nous évitera de malheureux incidents.

Hygiène de vie

Avoir une hygiène de vie saine est un bon point de départ pour assurer ton bien-être. Voici donc quelques principes que nous voulons que tu adoptes durant ton séjour (et après aussi, nous l'espérons !).

La routine

Selon le moment de la journée ou de la semaine, une planification quotidienne te sera suggérée. Si tu la respectes ici, le retour à tes activités habituelles sera plus facile, puisque ce sera une continuité de ce que tu faisais déjà à l'hôpital.

Il y a des périodes d'activités organisées (classes, repas, activités de groupe, périodes de visites, heure de lever et de coucher, heure d'appels téléphoniques, etc.). Puis, à d'autres moments, tu seras libre de choisir ce que tu feras (temps libre au salon ou dans ta chambre). Le respect de la routine et ta participation aux activités organisées nous permettront de mieux te connaître pour t'aider dans ton parcours avec nous !

Le plan d'intervention interdisciplinaire

Avec l'aide des intervenants, tu bâtiras un plan d'intervention qui répondra à tes besoins en établissant des objectifs et en trouvant des moyens pour y parvenir. Ce plan est un outil pour rendre ton séjour le plus aidant possible en fonction de tes besoins.

L'alimentation

Tu devras manger trois fois par jour : au déjeuner, au dîner et au souper. Deux collations sont aussi possibles : une en après-midi et l'autre après le souper. La collation est à 20 h 30 pour les moins de 13 ans et à 21 h pour les plus de 13 ans.

Au moment de choisir ta collation, tu peux prendre deux items et un breuvage. Le soir, les aliments sucrés et/ou contenant de la caféine ne sont pas suggérés. Ils peuvent nuire à ton sommeil. Les échanges de nourriture entre les jeunes admis ne sont pas permis.

L'hygiène et les soins personnels

Il est important de te laver et de mettre des vêtements propres quotidiennement pour toi, mais aussi par respect pour les autres qui t'entourent. Bien sûr, tous les autres petits gestes de soins personnels ne sont pas à oublier : brosser tes dents, peigner tes cheveux, mettre du déodorant, etc.

Le sommeil

Pour t'assurer d'avoir de l'énergie tout au long de la journée, il est essentiel de bien te reposer. Une routine adéquate aide grandement à ce que tu puisses avoir un sommeil réparateur (durée, heures, etc.).

Les jeunes de 13 ans et moins doivent aller à leur chambre à 21h et fermer les lumières à 21h30. Ceux âgés de 14 ans et plus doivent aller à leur chambre à 22h15 et fermer les lumières à 22h45.

Les écrans

Afin d'avoir accès aux écrans dans l'unité, tu devras t'inscrire sur la feuille de réservation d'ordinateur. Cela te donnera droit à des périodes séparées de 45 minutes durant la journée.

Comme il est recommandé d'éviter la lumière émise par tout appareil électronique le soir, l'utilisation d'écrans n'est pas permise au salon à partir de 22h. Tu peux cependant écouter de la musique relaxante dans ta chambre.

Vie de groupe

La proximité

Nous n'avons pas tous la même « bulle ». Il arrive que certaines personnes ne soient pas à l'aise de parler de leurs inconforts face à certaines démonstrations d'affection. Ainsi, les contacts physiques entre jeunes, comme les accolades ou se tenir par la main, sont interdits dans l'unité.

Le contenu des échanges/commentaires/propos

Chaque jeune de l'unité a une histoire et des raisons diverses d'être parmi nous. Chacun est différent et unique. Malgré tout, tout le monde a droit à un milieu sain qui favorisera son rétablissement.

Certains sujets de discussion sont jugés sensibles et ne peuvent pas être abordés entre les jeunes admis. Il faudra donc que tu évites de parler de :

- ▶ La raison de ton arrivée à l'hôpital ;
- ▶ Ton/tes diagnostics ;
- ▶ Ton plan d'intervention interdisciplinaire ;
- ▶ Ta médication ;
- ▶ Tous les sujets qui pourraient susciter des réactions négatives chez les autres ou qui pourraient leur faire vivre des choses difficiles (par exemple : la mort, le suicide, la drogue, les armes, le sexe, etc.).

Si tu ressens le besoin de te confier ou de parler, n'hésite surtout pas à aller voir un intervenant de l'unité. Nous t'écouterons et discuterons avec toi avec plaisir.

Le partage des coordonnées et cadeaux entre les jeunes admis

Durant ton séjour, tu rencontreras plusieurs jeunes. Il se peut même que tu développes une complicité avec certains d'entre eux.

Afin d'éviter que les relations que tu développes deviennent un rappel de ton hospitalisation et des circonstances qui l'entourent, nous ne t'encourageons pas à partager tes coordonnées avec les autres. Nous ne permettons pas non plus les échanges d'objets ou de cadeaux.

L'habillement

Comme tu vivras en communauté le temps de ton séjour dans l'unité, il est important que tu choisisses des vêtements appropriés. De façon générale, nous ne permettons pas :

- Les camisoles qui ne couvrent pas les épaules ;
- Les shorts plus courts que la mi-cuisse ;
- Les chandails permettant de voir ton ventre ;
- Les chandails décolletés ;
- Les vêtements affichant du contenu inapproprié.

Pour participer aux activités et aux sorties, tu dois t'habiller en fonction de la température pour être confortable et, selon le cas, être aussi vêtu de façon sécuritaire. Tu dois toujours te baser sur les consignes des intervenants.

Nous te demandons aussi de mettre des vêtements qui cachent ta peau si elle est marquée de cicatrices.

L'accès aux chambres

Tu fréquenteras d'autres jeunes quotidiennement dans le Département. La plupart du temps, nous te demanderons de rester dans les aires communes de l'unité.

Tu as donc accès aux espaces communautaires et à ta chambre. Afin de respecter la « bulle » de tout le monde, tu ne peux pas entrer dans la chambre d'un autre jeune, même avec une permission.

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

Rédaction

Équipe de pédopsychiatrie

Validation

Comité des documents destinés à la clientèle

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine
© CHU Sainte-Justine

F-7059 GRM : 30012538 (Mai 2022)