

# Rapport

## Pourquoi devrais-je adhérer au RCPOSS?

### Les avantages d'être membre du RCPOSS

**Myles Genest, Ph.D.<sup>1</sup> - vice-président, RCPOSS**

C'est en 1987 que je me suis inscrit au Répertoire canadien des psychologues offrant des services de santé (RCPOSS). J'avais trouvé le processus aussi astreignant qu'interminable. J'avais dû cumuler un certain nombre d'heures de travail supervisé, qui devait être approuvé par d'anciens superviseurs, retrouver et copier divers documents et relevés de notes (je croyais bien en avoir fini de tout ça!) et remplir un long formulaire de demande d'adhésion. J'ai toutefois compris par la suite que tous ces efforts avaient été investis à très bon escient. Au début des années 1980, les décideurs des secteurs privé et public ont réitéré à plusieurs reprises aux organisations du domaine de la psychologie que l'octroi d'un permis d'exercer aux psychologues n'était pas un processus crédible, puisque la profession reconnaissait et agréait souvent des psychologues qui n'avaient suivi aucune formation en matière de services de santé. Comment un organisme pouvait-il s'assurer de retenir les services d'une personne qualifiée pour dispenser des services de santé?

Le message était sans équivoque : tant que la profession n'éliminerait pas ce genre de dispositions ou ne créerait pas un véhicule d'envergure nationale fiable et facile à consulter pour identifier les psychologues offrant des services de santé convenablement qualifiés, on ne pouvait envisager une quelconque hausse du financement. C'est la crédibilité et le financement de l'ensemble de la pratique de la psychologie qui étaient menacés. C'était là une priorité absolue à l'échelle nationale pour le secteur canadien de la psychologie professionnelle organisée.

En 1985, à l'initiative des associations et organismes de réglementation de la psychologie du Canada, le RCPOSS a vu le jour, un organisme national d'accréditation des psychologues offrant des services de santé, qui pouvait s'attaquer aux problèmes de gouvernance touchant l'exercice de la psychologie au Canada. Le gouvernement fédéral considérait suffisamment légitime l'accréditation du RCPOSS pour s'appuyer sur l'appartenance au RCPOSS pour déterminer si un psychologue pouvait ou non être exempté d'appliquer la TPS à ses services. Le RCPOSS a connu une croissance fulgurante : mon numéro de membre, deux petites années après la création du RCPOSS, était le 3069.

#### Quelles sont les activités du RCPOSS?

- L'organisation accrédite les psychologues offrant des services de santé. Parce que le RCPOSS utilise une norme nationale, ses critères d'inscription peuvent quelque peu différer des critères de l'organisme de réglementation d'un territoire de compétence donné. (Et parce que l'organisation doit authentifier son accréditation, les candidats doivent fournir assez d'information pour que leurs qualifications soit vérifiées et approuvées, d'où la longueur du formulaire de demande d'adhésion.)
- Le RCPOSS publie le répertoire de tous les psychologues qui satisfont à ses critères. Ce répertoire est fourni aux tiers payants et mis à la disposition des groupes et des particuliers qui en font la demande.
- Le RCPOSS a créé un site Web contenant des listes consultables établies à partir du répertoire. Ce sont tant de simples citoyens que des tiers payants et d'autres psychologues qui se servent du site pour trouver plus aisément des psychologues offrant des services de santé, selon la région du pays et le domaine d'expertise.
- De nombreux psychologues croient que le grand public ne bénéficie pas d'un accès suffisant aux services psychologiques. Le RCPOSS cherche, entre autres choses, à améliorer cet accès en augmentant le niveau de financement et en sensibilisant davantage les gens aux bienfaits de la psychologie.
- Dans le cadre d'un sondage récent mené auprès de psychologues inscrits et de membres potentiels du RCPOSS, les psychologues indiquaient qu'ils aimeraient profiter de plus possibilité de formation continue, de préférence en mode d'apprentissage électronique à distance. Le RCPOSS a chapeauté une série d'ateliers de perfectionnement professionnel, qui ont été transposés dans un environnement en ligne.
- J'ai trouvé assez étonnant à la lecture de ce sondage de constater que de nombreux psychologues jugeaient qu'eux et leurs confrères et consœurs n'étaient pas assez ni présents ni reconnus au pays. Selon ces psychologues, il y a des lacunes évidentes pour ce qui est d'aider la population et les décideurs à comprendre ce que les psychologues font, en quoi leurs services se distinguent de ceux des autres professionnels et la façon dont les gens peuvent avoir accès à des services psychologiques. À titre d'organisation d'accréditation, le RCPOSS ne peut faire du lobbying pour le compte des psychologues. Le RCPOSS intensifie néanmoins ses activités pour que le grand public et les tiers payants soient plus au fait de la valeur des services psychologiques et saisissent mieux ce qui distingue les psychologues des autres professionnels de la santé. En ce sens, le RCPOSS mise de plus en plus sur son rôle de « défenseur des intérêts » des psychologues.

À l'instar de la plupart de mes collègues qui ont répondu à ce sondage, j'ai décidé d'adhérer au RCPOSS pour que mon nom figure dans son répertoire, parce que je reconnaissais la valeur d'une accréditation nationale et que je voulais faire partie d'une organisation qui pourrait représenter la profession et faire valoir l'importance des services psychologiques au Canada. L'exemption de TPS était un autre facteur déterminant. Tous les psychologues qui offrent des services de santé au pays sont désormais exemptés de TPS. Je suis toutefois resté membre du RCPOSS et ai même commencé à siéger à son conseil d'administration parce que je continue de croire qu'il est important d'avoir une accréditation nationale et de la promouvoir auprès du grand public, des politiciens, des assureurs et des autres intervenants concernés. Le RCPOSS constitue également un espace de discussion favorisant les échanges entre psychologues (p. ex., l'organisation a lancé récemment un serveur de liste en soins de santé primaires) ainsi qu'un point d'accès à divers outils de formation continue et à d'autres avantages.

Jusqu'à il y a peu, les psychologues détenteurs d'une maîtrise, autorisés à exercer la psychologie dans leur région, pouvaient déposer une demande d'adhésion au RCPOSS. L'an dernier toutefois, on a modifié les règlements de l'organisation, et les détenteurs de maîtrise ne peuvent plus devenir membres du RCPOSS depuis le 31 janvier 2011. Seuls les docteurs en psychologie peuvent dorénavant être admis au RCPOSS.

Veillez visiter le site du RCPOSS à [www.crhsp.ca](http://www.crhsp.ca) pour obtenir de plus amples renseignements et y télécharger un formulaire de demande d'adhésion. Pour toute question au sujet du RCPOSS, n'hésitez pas à m'envoyer un courriel à l'adresse [myles.genest@genestpsychology.com](mailto:myles.genest@genestpsychology.com). Quant au souvenir un peu pénible que je garde de mon laborieux processus d'adhésion, je dois avouer que mon système de classement des dossiers n'était pas fameux, alors je devais parfois retracer des renseignements qui n'étaient pas toujours faciles à trouver. J'ai l'impression que les psychologues formés au cours des deux dernières décennies ont fait preuve de plus de rigueur à cet égard, et je crois que le processus est sans doute plus aisé de nos jours. Quoi qu'il en soit, si vous voulez obtenir une accréditation, vous êtes tenu de démontrer que vous la méritez — pas moyen de faire autrement.

Le RCPOSS est actuellement engagé dans une vaste démarche de renouvellement. Les membres du CA en place sont en train de revoir le site Web, les activités et les avantages. Attendez-vous à en apprendre plus à ce sujet, et notre site Web devrait avoir été entièrement revampé sous peu. J'espère que vous vous joindrez à nous pour que nous cheminions ensemble.

## Éditorial

par la D<sup>re</sup> Ester Cole

La nouvelle année est souvent riche de promesses, et les membres du conseil d'administration sont heureux de célébrer et partager avec les membres du RCPOSS l'arrivée du nouveau site Web, dans le cadre du processus de renouvellement prévu au plan stratégique pluriannuel. Les améliorations apportées au site et les importantes mises à niveau dont il fait l'objet permettront aux utilisateurs de communiquer, recevoir et échanger plus facilement et rapidement l'information, d'avoir accès au serveur de liste et de mettre en ligne un bulletin plusieurs fois par année. Le site Web du RCPOSS informera les membres au sujet des ressources utiles, des outils, des possibilités de formation continue, des nouvelles politiques qui ont une incidence sur les services ainsi que des consultations conjointes avec les organisations au niveau provincial, territorial, national et international. Nous aimerions savoir ce que vous pensez du dynamique site Web 2012.

Nous souhaitons offrir aux membres des renseignements utiles et instructifs, et cela se reflète dans le contenu du présent bulletin :

#### Un article du D<sup>r</sup> Craig Turner intitulé

#### « Aïe! Je besoin d'un testament

professionnel? ». Les lecteurs y trouveront une information succincte sur la façon d'établir un testament professionnel ainsi que des recommandations formulées sous la forme de lignes directrices portant sur le liquidateur professionnel, les conseils juridiques, la confidentialité des dossiers et les documents liés à la pratique, afin de faciliter l'élaboration d'un plan d'action.

#### Un article du D<sup>r</sup> Myles Genest, dans lequel il répond à une question fondamentale :

#### « Pourquoi devrais-je adhérer au RCPOSS? Les avantages d'être membre du

RCPOSS ».

#### Un article de la D<sup>re</sup> Ester Cole intitulé

#### « Comprendre les jeunes adolescents –

Aide-mémoire à l'intention des parents, tuteurs et enseignants ». C'est le premier

d'une série d'aide-mémoires destinés aux fournisseurs de services.

#### Une nouvelle chronique vous offrira des listes de sites Web utiles.

Le présent numéro du bulletin vous présente sa première mouture.

Les textes du présent bulletin peuvent en partie éclairer la troisième édition, parue récemment, du formidable ouvrage du D<sup>r</sup> David Evans, *Law, Standards, and Ethics in the Practice of Psychology* (Carswell, 2011). Les lecteurs pourront alimenter leur réflexion grâce à cet excellent document.

Les psychologues devraient envisager une contribution aux numéros ultérieurs du bulletin du RCPOSS. Nous apprécierions de recevoir des fiches d'information, exposés de principes, suggestions de site Web et nouvelles locales. Veuillez me faire parvenir vos documents à mon adresse électronique

# AI-JE BESOIN D'UN TESTAMENT PROFESSIONNEL?

**L. Craig Turner, Ph. D., C. Psych. – Président, CRHSPP**

Comme bon nombre d'entre vous qui êtes des psychologues praticiens d'exercice privé, que ce soit à temps plein ou partiel, je consacre avant tout mes énergies à mes patients, afin de leur offrir les meilleurs services psychologiques possibles. Je ne passe pas toujours assez de temps à m'occuper des « affaires » liées à ma pratique, comme les assurances et le marketing.

Pour être tout à fait franc, hormis une entente amicale avec un collègue du RCOSS, selon laquelle nous acceptons de « veiller » sur la clientèle de l'autre dans l'éventualité où l'un de nous décéderait, je n'ai jamais évalué avec sérieux la nécessité d'un testament professionnel.

Le présent article a pour but de vous fournir de l'information au sujet des testaments professionnels, en insistant sur certains détails, afin de vous aider à décider si vous souhaitez en rédiger un pour vous-même. Pour être plus précis, j'espère que le présent texte procurera des renseignements utiles à ceux d'entre vous qui n'ont pas encore établi leur testament professionnel, et qu'il les convaincra d'obtenir des conseils et avis juridiques sur la façon d'élaborer un testament professionnel.

Pour préparer cet article, j'ai communiqué avec tous les organismes de réglementation provinciaux et territoriaux, afin de connaître leur position au sujet des testaments professionnels. On m'a répondu à 91 p. 100. Actuellement, trois provinces, le Québec, Terre-Neuve-et-Labrador et l'Île-du-Prince-Édouard, n'exigent aucun testament professionnel et ne prévoient pas le faire dans un proche avenir; quatre provinces, le Nouveau-Brunswick, l'Alberta, le Manitoba et la Saskatchewan, n'imposent pas le testament professionnel mais sont en train d'étudier et de discuter de cette possibilité; deux provinces, l'Ontario et la Nouvelle-Écosse, n'exigent pas de testaments professionnels à proprement parler, mais les psychologues d'exercice privé y sont tenus d'officiallement identifier qui verra au démantèlement de leur cabinet en cas d'invalidité ou de décès (p. ex., la personne qui sera chargée de la garde des dossiers); enfin, une province, la Colombie-Britannique, est de toute évidence celle où les mesures les plus proactives ont été prises à cet égard, car de nombreux ateliers sur le sujet y sont offerts, et tous les psychologues d'exercice privé de la province doivent nommer un liquidateur professionnel. Veuillez prendre note que dans certaines provinces, dont le Québec, on emploie le terme notaire et non avocat. Afin de ne pas alourdir inutilement le présent texte, je n'utiliserai que le mot notaire, dans l'un et l'autre sens.

À mon avis, tous les organismes de réglementation provinciaux et territoriaux en viendront tôt ou tard à exiger, si ce n'est un testament professionnel en bonne et due forme, du moins une forme de vérification formelle des dispositions qu'aura prises chaque psychologue pour sa pratique.

L'élaboration d'un testament professionnel est une bonne façon de s'assurer d'au moins tenir compte des aspects les plus importants. Outre la désignation obligatoire d'un liquidateur professionnel, on devrait aussi retrouver dans un testament professionnel le nom de votre notaire, le ou les emplacements de vos dossiers et les renseignements requis pour y accéder, sans oublier la liste des clients qu'il faudra joindre et leur numéro de téléphone. Votre testament professionnel devrait également contenir l'information permettant d'avoir accès à votre boîte vocale, les renseignements relatifs à votre société d'assurance ainsi que, si vous le désirez, la manière dont vous souhaitez que vos clients participent à une cérémonie commémorative. Dans votre testament professionnel, vous pouvez de plus indiquer ce que vous voulez que l'on dise à vos clients quand vous n'y serez plus.

Un testament professionnel a pour but de rendre votre départ moins pénible et moins stressant pour vos proches et le liquidateur en énonçant clairement les mesures à prendre par rapport à votre pratique.

Vous constaterez ci-dessous que j'ai dressé à votre intention une liste en 20 points (lignes directrices) destinée à simplifier l'établissement d'un testament professionnel. Cette liste n'est certainement pas exhaustive et ne vous présente que les grandes lignes du processus afin de vous aider à vous y retrouver.

## LIGNES DIRECTRICES

- Ce qu'un testament professionnel n'est pas :** Un testament professionnel ne peut pas remplacer un document dans lequel vous exprimez vos dernières volontés ou votre testament personnel. Il sert à conférer les pouvoirs requis à votre liquidateur professionnel et à lui donner vos directives au sujet de votre cabinet de psychologue, dans l'éventualité où vous deviendriez invalide ou décéderiez. Ce document ne constitue pas non plus un avis juridique stipulant les mesures à prendre. Consultez un notaire et toute personne qui vous conseille en matière de planification successorale pour vous assurer que votre testament professionnel répond à vos besoins et ne contredit aucun autre document officiel que vous pourriez avoir déjà produit.
- Vous pouvez faire autrement :** Il existe de nombreuses versions et formes de testament professionnel. Les lignes directrices suivantes devraient vous aider à déterminer la nature de votre exercice professionnel et à envisager les diverses possibilités et questions dont vous devriez tenir compte en formulant vos directives à l'intention de votre liquidateur professionnel.
- Le liquidateur professionnel :** Votre liquidateur professionnel devrait être un psychologue inscrit accrédité, autorisé et/ou agréé pour exercer la psychologie de façon autonome dans la province ou le territoire où vous travaillez. Dans le cadre du processus de rédaction de votre testament professionnel, prévoyez des rencontres avec cette personne afin qu'elle se familiarise avec votre cabinet et que vous puissiez discuter ensemble de vos intentions. Votre testament professionnel sera sans doute mieux exécuté si votre liquidateur professionnel a participé au processus de planification.
- Un liquidateur professionnel remplaçant :** Si, pour une raison quelconque, le liquidateur professionnel que vous avez désigné ne pouvait se libérer, il est sage de nommer au moins une personne qui pourra le remplacer.
- Les pouvoirs du liquidateur professionnel :** Vous devez conférer à votre liquidateur professionnel les pouvoirs qui lui permettront de traiter vos dossiers comme il se doit, et vous devriez aussi lui donner le moyen de répartir les tâches entre plusieurs personnes, pour éviter d'imposer à qui que ce soit une trop lourde charge de travail.
- La consultation juridique :** Retenez les services d'un notaire compétent et fiez-vous à lui, ou elle, pour décider avec précision de la façon dont il faudra s'occuper de vos affaires professionnelles. Votre notaire devrait conserver dans ses dossiers une version définitive de votre testament professionnel. Il sera plus facile pour votre liquidateur professionnel de faire son travail si vous lui fournissez le nom et les coordonnées de votre notaire. Il est bon toutefois de savoir qu'il est possible d'établir un testament professionnel sans l'aide d'un notaire.
- Exécuteur testamentaire :** L'existence d'un testament personnel et la possibilité de le consulter contribuent à étayer et à mieux asseoir un testament professionnel. Veuillez vous assurer d'indiquer le nom de votre exécuteur testamentaire et la façon de communiquer avec lui ou elle, afin que votre liquidateur professionnel puisse le joindre rapidement. Ces deux personnes devront discuter de plusieurs choses et coordonner leur travail pour que vos volontés soient respectées.
- Dossiers des clients ou patients :** Veuillez indiquer à quel(s) endroit(s) sont conservés les dossiers de vos clients actuels comme de vos anciens clients. Bien qu'il soit important que la totalité du dossier soit lisible, il est particulièrement important que la feuille de couverture, sur laquelle figurent le nom du client ou patient, son numéro de téléphone et son adresse, soit facile à déchiffrer.
- Tests :** Le liquidateur professionnel devrait s'assurer de préserver la confidentialité de tous les tests psychologiques, qui doivent être gardés en lieu sûr.
- Dossiers de facturation et documents financiers :** Indiquez l'emplacement de vos dossiers de facturation et documents financiers. Il sera ainsi plus facile pour votre liquidateur professionnel de recouvrer vos factures en souffrance, d'effectuer les paiements et d'effectuer les opérations financières de votre cabinet.
- Carnet de rendez-vous :** C'est l'une des premières choses dont aura besoin votre liquidateur professionnel. En disposant de cette information, il sera possible de communiquer personnellement avec les clients dont un rendez-vous est prévu à l'agenda avant qu'ils ne se présentent à votre bureau.
- Mot de passe associé à l'adresse électronique et code d'accès de la boîte vocale :** Grâce à cette information, il est possible de modifier le message d'accueil de votre boîte vocale pour annoncer la triste nouvelle et/ou fournir le nom de la personne à joindre, ainsi que de répondre rapidement aux messages vocaux ou électroniques qui vous sont adressés.
- Vos clés :** Votre liquidateur professionnel devrait pouvoir trouver aisément les clés qui lui donneront accès aux différentes choses dont il ou elle aura besoin, comme votre bureau, vos classeurs et votre local de rangement.
- Aide supplémentaire pour repérer et évaluer les dossiers :** Dressez la liste de toutes les personnes qui pourraient faciliter la tâche de retrouver ou d'accéder à vos clients, factures et documents financiers, carnet de rendez-vous, numéros de téléphone, etc.
- Emplacement des exemplaires du testament professionnel :** L'original de ce document devrait être conservé au même endroit que votre testament personnel, et votre notaire et votre liquidateur professionnel devraient en avoir une copie.
- Avis transmis aux clients actuels et aux anciens clients :** Vos clients ou patients peuvent être informés de votre décès (ou invalidité) de plusieurs façons. Ainsi, cela peut se faire par téléphone, par écrit ou en faisant paraître un avis dans le journal. Cela peut être laissé à la discrétion de votre liquidateur professionnel, mais vous pouvez aussi préciser comment vous voulez que la nouvelle soit annoncée. Dans le même ordre d'idées, vous pouvez indiquer lesquels de vos clients ou patients devraient être rapidement rencontrés en personne et ceux qui peuvent être dirigés vers un autre psychologue. Vous pouvez également recommander un psychologue donné pour prendre en charge vos clients ou confier le soin de prendre ce genre de décision à votre liquidateur professionnel.
- Assurance responsabilité professionnelle :** La compagnie d'assurance où vous avez pris votre police d'assurance contre la faute professionnelle devrait être avisée dès que possible de votre décès, afin que puissent être prises sans tarder des dispositions pour toute garantie annexe qui pourrait se révéler nécessaire (selon le genre de police que vous détenez). Les principales compagnies d'assurance offrent une couverture supplémentaire si votre représentant autorisé les avise par écrit dans les 60 jours. Une preuve de votre décès est alors exigée.
- Dossiers de client :** Le liquidateur professionnel devra prendre des dispositions pour que des copies de vos dossiers soient envoyées aux nouveaux psychologues de vos clients ou patients, ainsi que pour s'assurer que vos dossiers soient classés, transmis et éliminés conformément au code de déontologie et aux guides de pratique de votre province ou territoire.
- Remboursement de votre liquidateur professionnel :** Votre liquidateur professionnel consacra beaucoup de temps à exécuter vos volontés. Il est important de préciser la somme qui lui sera versée et les modalités de paiement dans le testament personnel du psychologue inscrit. Vous devriez préalablement en discuter avec votre liquidateur professionnel.
- Pour en savoir plus :** Pour en apprendre davantage à ce sujet, informez-vous auprès de vos collègues psychologues inscrits qui connaissent bien la question des testaments professionnels et le rôle du liquidateur professionnel, ou faites parvenir vos questions par écrit à l'organisme de réglementation de votre région.

J'espère que l'information précédente vous incitera à envisager avec sérieux la possibilité de vous doter d'un testament professionnel et vous aidera à le faire le moment venu. Faites-nous part de vos expériences, dont vos consultations avec des collègues et des professionnels du domaine, comme les responsables de la réglementation et les notaires.

**Remarque de l'auteur :** Nous sommes reconnaissants de la diligence avec laquelle les organismes de réglementation provinciaux et territoriaux ont répondu à nos questions. Une bonne partie de l'information présentée dans le présent article est tirée, avec la permission du Collège des psychologues de la Colombie-Britannique, du document produit en 2008 par le comité de l'assurance de la qualité du testament professionnel. L'auteur et le RCOSS apprécient grandement l'ouverture dont a fait preuve le Collège des psychologues de la

# COMPRENDRE LES JEUNES ADOLESCENTS

## Aide-mémoire à l'intention des parents, tuteurs et enseignants

par la D<sup>re</sup> Ester Cole

reproduction autorisée

Les jeunes adolescents doivent composer avec une multitude de changements à cette étape de leur développement. Ces changements touchent leur évolution cognitive, physique, psychologique et sociale. Chaque jeune a un parcours qui lui est propre et présente des caractéristiques uniques. En règle générale, toutefois, au cours de cette phase de leur développement, les jeunes adolescents ont tendance à plusieurs égards à osciller entre l'enfance et leur maturité naissante. En ce sens, le passage à l'adolescence s'accompagne souvent de changements brusques et de l'acquisition rapide de nouvelles aptitudes.

La croissance se passe d'abord au niveau physique, avec l'apparition plus marquée des caractéristiques sexuelles. Lorsque les enfants amorcent leur puberté, ces changements physiologiques peuvent les inquiéter. Quand le processus de maturation sexuelle est rapide, cela peut créer chez eux un malaise, en ce qu'ils se sentent tout à coup différents d'un grand nombre de leurs amis. D'autres jeunes peuvent voir avec appréhension leurs amis grandir plus vite qu'eux et avoir l'impression de prendre une certaine forme de retard.

C'est ensuite au niveau cognitif que le processus de croissance se poursuit. Les jeunes adolescents passent graduellement de la pensée concrète à une pensée plus logique et abstraite. Cette phase comporte le plus souvent des périodes de croissance et des paliers. Durant les premières années de la vie, les enfants s'intéressent aux faits et à la maîtrise de certaines habiletés. Avec l'acquisition de facultés de raisonnement plus complexes, les adolescents commencent souvent à se soucier davantage des valeurs. Ils apprennent à formuler des hypothèses et essaient d'envisager les choses sous l'angle de leurs expériences personnelles, ils comprennent mieux le passé, ils s'intéressent de plus en plus aux enjeux sociaux, ils commencent à planifier en vue du proche avenir, et ils sont plus conscients de leur position sociale et de l'attitude des autres à leur endroit.

Le troisième stade de développement concerne la croissance sociale et affective des adolescents. À mesure que le sentiment de leur identité émerge, les événements et les gens peuvent susciter chez eux toutes sortes d'émotions et de réactions puissantes. La maladresse embarrassée et l'égoïsme des adolescents peuvent découler de la confusion qu'ils ressentent et de perceptions subjectives de soi. Ils peuvent être traversés d'émotions contradictoires par rapport à eux-mêmes, face à l'autorité et à leur envie d'autonomie. Ainsi, les malaises causés par leur corps en pleine croissance peuvent se traduire par des sautes d'humeur. Les adolescents sont si sensibles à leur image corporelle, qu'ils peuvent parfois se vanter de leur apparence. Les commentaires négatifs peuvent par ailleurs provoquer des réactions excessives qui, aux yeux des adultes qui les entourent, peuvent prendre une allure dramatique.

Les tâches de l'adolescence consistent à a) progressivement accepter son apparence physique et son appartenance sexuelle, b) acquérir une plus grande autonomie émotionnelle, c) apprendre à faire des choix et préparer son avenir, d) se faire de nouveaux amis et nouer des relations sociales et e) consolider ses valeurs et son sens moral. Les jeunes ont beaucoup à faire pour mener à bien ces tâches, alors qu'ils doivent améliorer leur compréhension, approfondir leurs connaissances, explorer leurs valeurs et intérêts, tout en faisant face à leur propre confusion, en vivant toutes sortes de transitions et en composant avec les attentes de leur entourage.

C'est pourquoi leurs besoins sur le plan du développement sont les suivants : a) espace intellectuel pour explorer, remettre en question et à l'occasion contester, b) communications positives, c) attitudes favorables, d) liberté accrue, e) acceptation par les pairs et les adultes, f) système de valeurs bien établi, g) sécurité psychologique et sentiment de compétence et h) occasions de mettre leurs croyances à l'épreuve, d'exercer leurs choix et d'exploiter leurs nouvelles capacités.

Lorsque ces besoins sont régulièrement remplis, en règle générale, les adolescents acquièrent de meilleures habiletés d'adaptation, deviennent plus résilients et ont une meilleure estime de soi. Cela signifie qu'ils évaluent leurs qualités et leurs attributs de manière plus positive et se sentent bien intégrés à leur groupe social de référence. Parce que l'estime de soi et la validation sont importants à la maison comme à l'école, les objectifs pédagogiques du programme d'études global visent à aider les étudiants sur le plan de l'autonomie, de l'adaptabilité du sens des responsabilités, de la résolution de problèmes, des aptitudes à communiquer, de la capacité à s'auto-évaluer avec réalisme et du respect des autres. L'établissement de bonnes relations entre parents et enseignants créent un partenariat important qui contribue à aider les adultes de demain à s'épanouir.

## Sites Web utiles

Le nouveau site Web de l'ABC de la santé mentale, [www.hincksdellcrest.org/abc](http://www.hincksdellcrest.org/abc), est accessible depuis le début de 2012. Ce site, où l'on tient compte des différences culturelles, offre aux enseignants et aux parents deux ressources Web gratuites. Les fournisseurs de services en santé mentale y trouveront une information utile qu'ils pourront consulter au sujet des enfants et des adolescents. L'information est accessible et comprend a) des idées et des suggestions pour la promotion de la santé mentale, b) des lignes directrices sur la façon de comprendre les différences, l'apparition des changements liés au développement de l'enfant et l'influence des besoins spéciaux sur la santé mentale, c) des descriptions des comportements pouvant dénoter des problèmes, d) un cadre dans lequel est défini le comportement normal, la supervision ou l'intervention quand elle devient nécessaire, et le moment où il faudrait consulter un spécialiste. Les sections du site Web comprennent aussi des stratégies pratiques de mise en œuvre à l'école et à la maison.

© 2012, Répertoire canadien des psychologues offrant des services de santé. Tous droits réservés.

