



Socrate-  
Réhabilitation



# Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

## Notes de cours

Version du 2 mars 2012

**Sujet 10 : Obtenir des réponses à ses besoins**

Ces notes de cours appartiennent à :



	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) <b>Notes de cours</b>
<b>Sujet 10 : Obtenir des réponses à ses besoins dans le système de santé mentale</b>	

*« Tout le monde a des besoins différents. Certaines personnes peuvent avoir besoin d'un contact seul à seul avec un thérapeute et certaines personnes peuvent avoir besoin d'un programme journalier structuré. Découvrez ce dont vous avez besoin en tant qu'individu. Aussi, il vaut mieux être au courant des différents types de services qui sont disponibles pour vous. La dernière fois que j'ai été en crise, le coordinateur des ressources à la clinique de santé mentale m'a été très utile. »*

David Kime, artiste, écrivain, designer floral, en rétablissement d'un trouble bipolaire

## Introduction

Ces notes de cours vous donnent un aperçu du système de santé mentale, y compris les services et les programmes offerts dans de nombreux centres communautaires de santé mentale. Cela inclut des informations pour vous aider à évaluer quels sont les programmes auxquels vous aimeriez participer pour votre rétablissement. Il comprend également des stratégies pour vous aider à plaider efficacement pour vous lorsque vous rencontrez un problème dans le système de santé mentale.

## Que sont les centres de santé mentale communautaires ?

Aux États-Unis, les centres de santé mentale communautaires (CSMC) sont la principale source des services ambulatoires de santé mentale publique. Dans certains états, la CSMC fournit des services aux gens qui vivent dans une certaine zone géographique seulement. Dans d'autres états, vous pourriez être en mesure de choisir le CSMC que vous préférez. Les tarifs des services varient en fonction de la couverture d'assurance, de l'admissibilité à l'aide médicale, et du revenu.

Dans de nombreux états, le système de santé mentale est en train de changer en profondeur. Par exemple, les organismes de contrôle des soins offrent maintenant des services publics de santé mentale. Certains changements peuvent entraîner de la confusion sur les services qui sont offerts, qui est admissible, et comment y accéder. Les gestionnaires de cas (case-manager) et les travailleurs sociaux en général ont des renseignements à jour.

Des psychiatres et des thérapeutes sont également disponibles dans le secteur privé, ce qui comprend les organismes privés, les hôpitaux locaux, les hôpitaux universitaires, les organismes de conseils, et certains programmes d'emploi. Une assurance privée et des ressources financières sont nécessaires pour s'offrir ces services. Toutefois, certaines organisations telles que les hôpitaux universitaires ont des programmes spéciaux qui offrent des services de santé mentale plus abordables financièrement.

**Aux États-Unis, les Centres de santé mentale communautaires sont la principale source des services ambulatoires de santé mentale publique.**

## Quels types de services offrent les Centres de santé mentale communautaires ?

Les centres de santé mentale communautaires (ou les organismes qui leur sont affiliés) fournissent généralement un large éventail de services. S'ils ne fournissent pas les services que vous recherchez, ils peuvent être en mesure de vous référer à un organisme qui le fait. Votre CSMC peut fournir certains des services suivants :

- Evaluations de santé mentale ;
- Gestion de cas (case-management) ;
- Services de médicaments ;
- Soutien par des pairs ou d'autres programmes dirigés par des usagers ;
- Thérapie individuelle ;
- Thérapie de groupe ;
- Entraînement aux habiletés sociales ;
- Psychoéducation familiale et autres services à la famille ;
- Programmes de traitement de jour ou programmes d'hospitalisation partielle ;
- Groupes d'entraide ;
- Education à la maladie mentale ;
- Services d'urgence ;
- Ergothérapie ;
- Thérapie occupationnelle ;
- Soutien à l'emploi ;
- Traitement intégré des troubles « double diagnostic », et
- Suivi Intensif dans la Communauté (SIM).

**Les Centres de santé mentale communautaires offrent généralement un large éventail de services.**

### *Quels services pourraient vous aider ?*

Vous avez peut être déjà utilisé certains services et pourriez être intéressé d'en essayer d'autres. En lisant les témoignages d'autres gens, choisissez les services que vous souhaitez essayer.

#### **Evaluation de la santé mentale**

Cela m'a aidé d'avoir une évaluation complète de ma santé mentale. J'ai eu des problèmes pendant un certain temps et je suis allée d'une mauvaise expérience à l'autre. Lors de l'évaluation, il posait des questions sur ce qui allait bien dans ma vie, en quoi je suis bon, et quel genre de soutien j'ai. Cette évaluation m'a donné une meilleure perspective.

**Gestion de cas (case-management)**

Je travaille en étroite collaboration avec mon gestionnaire de cas. Il m'aide à toutes sortes de choses pratiques, comme une demande de prestations et organiser la gratuité des transports à mes rendez-vous. Il m'a aussi aidé à m'impliquer dans un programme de soutien à l'emploi. Il connaît vraiment le système de santé mentale, de l'intérieur comme de l'extérieur.

**Services de médicaments**

Mon médecin m'a aidé à trouver le médicament que je prends maintenant. J'ai essayé quelques types de médicaments avant de garder celui que j'ai actuellement. Mon médecin a beaucoup d'expérience, ce qui m'a vraiment aidé. Maintenant je le vois une fois par mois.

**Soutien par des pairs et des programmes dirigés par des usagers**

Aller à un programme de rétablissement dirigé par des gens qui avaient éprouvé des symptômes psychiatriques a été la clé de mon rétablissement. J'ai eu la chance d'être avec des gens qui m'ont vraiment compris. J'ai aussi eu la chance de pouvoir aider d'autres personnes. Cela me fait me sentir beaucoup plus confiant et optimiste quant à l'avenir.

**Thérapie individuelle**

Avoir quelqu'un à qui je peux parler des problèmes dans ma vie est vraiment important pour moi. Mon conseiller m'a aidée à régler certains problèmes que je vivais dans ma relation avec mon copain. Il m'a également encouragée à retourner à l'école. Je suis en train d'y réfléchir.

**Thérapie de groupe**

Dans mon groupe de thérapie, nous parlons de nos sentiments et de nos façons de faire face aux situations qui se produisent dans nos vies. Je me sens à l'aise pour parler avec les gens dans le groupe à propos de ce qui se passe dans mon esprit.

**Entraînement aux habiletés sociales**

J'ai beaucoup appris dans mon groupe d'entraînement aux habiletés sociales. J'avais du mal à me faire des amis, et être dans le groupe m'a appris à démarrer des conversations et à les maintenir. Il m'a aussi donné l'occasion d'essayer des conversations dans le groupe avant de les essayer dans mon environnement de travail. Les commentaires des autres membres du groupe ont été très utiles.

**Psychoéducation familiale et autres services à la famille**

J'ai demandé à ma maman, mon papa et mon frère de participer avec moi à un groupe de psychoéducation familiale au Centre de santé mentale. Ça a vraiment contribué à leur en apprendre plus sur ma maladie. Je peux mieux parler avec eux maintenant.

**Traitement de jour ou programmes d'hospitalisation partielle**

J'aime avoir une certaine structure chaque jour. Je vois des gens que je connais et j'ai quelque chose à faire. Nous avons des groupes éducatifs le matin et des groupes de loisirs l'après-midi. J'aime particulièrement le groupe de musique.

**Options de logement**

Je vis dans un immeuble qui appartient au Centre de santé mentale communautaire. J'ai mon propre appartement, mais il y a toujours un membre du personnel pour m'aider si j'en ai besoin. J'aime les autres personnes dans le bâtiment.

**Groupes d'entraide**

Entendre d'autres personnes qui ont vécu des choses semblables m'est très utile. Je ne me sens pas comme si j'étais le seul. Et les autres personnes ont de bonnes idées que je peux essayer.

**Services d'urgence**

Mon Centre de santé mentale a une ligne d'écoute 24h/24h. Je l'ai utilisée une fois quand j'étais vraiment stressé, et cela m'a aidé.

**Ergothérapie**

La collaboration avec l'ergothérapeute m'a aidé à m'organiser pour les courses et la cuisine. Avant je mangeais tout le temps à l'extérieur, et ça m'a coûté cher.

**Thérapie occupationnelle**

Le thérapeute occupationnel m'a aidé à m'impliquer à nouveau dans mes passe-temps. Il m'a encouragé à sortir ma guitare et travailler quelques chansons. Ça a été formidable de jouer de la musique à nouveau.

**Traitement intégré des doubles diagnostics**

J'avais l'habitude d'être confus parce que mon conseiller en toxicomanie me disait une chose et mon conseiller en santé mentale me disait autre chose. Maintenant, nous travaillons tous ensemble et je fais des progrès.

**Soutien à l'emploi**

Je commence un travail à temps partiel la semaine prochaine dans une librairie. Le spécialiste de soutien à l'emploi m'a demandé quel genre de travail j'avais fait dans le passé et ce qui m'intéresserait de faire maintenant. Il m'a aidé à trouver un emploi qui me convenait. Maintenant, il va continuer à m'aider alors que je travaille. Je me sens soutenu pour le retour au travail.

**Suivi Intensif dans le Milieu (SIM) (*Assertive Community Treatment*)**

J'avais l'habitude d'être dans et hors de l'hôpital tout le temps. Maintenant, j'ai une équipe SIM qui m'aide à rester dans la communauté. Ils m'aident pour toutes sortes de choses, y compris le logement et le transport.

**Les individus varient largement dans les services de santé mentale qu'ils utilisent.**

**Q : Quels services de santé mentale souhaitez-vous essayer ?** Faites l'exercice ci-dessous pour enregistrer vos réponses.

<b>Exercice : Liste des services de santé mentale</b>	
<b>Service</b>	<b>Je voudrais essayer ce service :</b>
Evaluation de la santé mentale	<input type="checkbox"/>
Gestion de cas (case-management)	<input type="checkbox"/>
Services de médicaments	<input type="checkbox"/>
Soutien par les pairs et programmes dirigés par des usagers	<input type="checkbox"/>
Thérapie individuelle	<input type="checkbox"/>
Thérapie de groupe	<input type="checkbox"/>
Entraînement aux habiletés sociales	<input type="checkbox"/>
Psychoéducation familiale et autres services à la famille	<input type="checkbox"/>
Traitement de jour ou programmes d'hospitalisation partielle	<input type="checkbox"/>
Options de logement	<input type="checkbox"/>
Groupes d'entraide	<input type="checkbox"/>
Services d'urgence	<input type="checkbox"/>
Ergothérapie	<input type="checkbox"/>
Thérapie occupationnelle	<input type="checkbox"/>
Traitement intégré des doubles diagnostics	<input type="checkbox"/>
Soutien à l'emploi	<input type="checkbox"/>
Suivi Intensif dans le Milieu (SIC)	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>

## Comment pouvez-vous en savoir plus sur la participation à des programmes spécifiques ?

Vous pouvez trouver des informations sur les éléments clés de ces services à partir des sources suivantes :

- Les centres communautaires de santé mentale ;
- Les Centres de recherche en santé mentale ;
- Les Organismes de soutien aux usagers ; et
- Les groupes de pression.

Certaines informations sont disponibles sur les sites web, et certaines peuvent être trouvées en consultant l'annuaire téléphonique de votre région ou en téléphonant aux bureaux du Département de la santé mentale de votre état ou de votre comté.

## Avez-vous droit à des avantages financiers ?

Les programmes d'aide financière sont mis en place pour aider les membres de notre communauté quand ils ont des difficultés financières. Parfois, les gens n'ont pas recours à ces programmes parce qu'ils se sentent embarrassés. Rappelez-vous, vous faites partie d'une large communauté et vous méritez de recevoir de l'aide financière ainsi que d'autres soutiens destinés à aider les gens à gérer leur vie.

Comprendre et introduire une demande pour des allocations peut être une tâche compliquée. Parler avec un gestionnaire de cas ou un travailleur social est un bon moyen de savoir à quels avantages vous pourriez avoir droit et comment s'y prendre pour en bénéficier. Un gestionnaire de cas ou un travailleur social connaîtra également tous les changements récents dans les programmes d'allocations.

En fonction de vos antécédents de travail et vos besoins financiers actuels, vous pourriez être admis à l'un des avantages financiers suivants :

### **Assurance- Invalidité de Sécurité Sociale (*Social Security Disability Insurance ou SSDI*)**

Si vous avez travaillé dans le passé et avez contribué à la sécurité sociale (ou votre invalidité a débuté avant l'âge de 18 ans) et vous êtes actuellement dans l'incapacité de travailler à plein-temps en raison d'une maladie mentale sévère, vous pourriez être admissible à la SSDI.

Il s'agit d'un programme fédéral et vous pouvez en faire la demande au Bureau de l'Administration de la Sécurité Sociale. Après 2 ans d'éligibilité pour bénéficier de la SSDI, vous pourriez être admissible à l'assurance-maladie (Medicare).

### **Revenu de Sécurité Supplémentaire (*Supplemental Security Income ou SSI*)**

Si vous n'avez pas travaillé dans le passé (ou n'êtes admissible qu'à un petit montant de la SSDI), et que vous êtes actuellement dans l'incapacité de travailler à plein-temps en raison d'une maladie mentale, et que vous avez très peu de ressources financières, vous pourriez être admissible au SSI.

Il s'agit d'un programme fédéral et vous pouvez en faire la demande au Bureau de l'Administration de la Sécurité Sociale. Si vous recevez le SSI vous pouvez aussi être admissible à Medicaid.

**Assistance publique**

Chaque état offre différents avantages financiers et a des exigences d'admissibilité différentes. Les programmes d'états d'allocation sont souvent appelés assistance publique, assistance temporaire aux familles nécessiteuses, ou programmes de bien-être. Si vous avez un faible revenu et que vous avez une maladie mentale qui interfère avec le travail à temps plein, vous pourriez être admissible à une aide publique. C'est habituellement une modeste somme d'argent.

De nombreux États ont également des programmes pour aider à acheter de la nourriture comme les bons alimentaires. De nombreux états et collectivités ont des programmes pour aider avec les coûts du logement. Les programmes de logement peuvent être exploités par les autorités locales de logement ou par les états.

Parce que l'aide publique est financée par les états, vous demandez à l'Office de l'assistance publique ou à l'Office de la protection sociale de votre état. Vous pouvez également être admissible à Medicaid (également appelé l'assistance médicale).

**En fonction de vos antécédents de travail et de vos besoins financiers, vous pourriez être admissible à bénéficier du SSI, SSDI, ou de l'aide publique.**

**Q : Bénéficiez-vous actuellement d'allocations financières ? Si non, pensez-vous que vous pourriez être admissible à la SSDI, le SSI, ou à l'aide publique ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Avez-vous droit à des prestations d'assurance-maladie ?

Les travailleurs sociaux et les gestionnaires de cas sont généralement bien informés sur les prestations d'assurance-maladie. Les détails concernant ces prestations peuvent varier d'année en année, c'est donc une bonne idée de parler à quelqu'un qui connaît les informations les plus récentes.

Vous pourriez être admissible à l'un des avantages de santé suivants :

### Medicare (assurance-maladie)

Si vous êtes incapable de travailler à plein-temps en raison d'une maladie mentale et que vous êtes admissible à recevoir la SSDI pendant plus de 2 ans, vous pourriez être admissible à Medicare. Cette assurance couvre généralement les factures de soins hospitaliers et ambulatoires, bien qu'elle soit sous réserve de franchises, de quotes-parts personnelles, et de «plafonds» pour certains services.

Medicare a deux programmes : Medicare A et Medicare B. Vous pouvez demander ces programmes à votre bureau local de la sécurité sociale. Même si vous n'êtes pas sûr de recevoir Medicare ou la Sécurité Sociale, vous avez le droit d'introduire une demande.

### Medicaid (Assistance médicale aux indigents)

Si vous avez un faible revenu (ou pas de revenus) et avez une maladie mentale qui interfère avec le travail à temps plein, vous pourriez être admissible à Medicaid (également appelé l'assistance médicale). Même si les programmes varient d'un état à un autre, ils couvrent habituellement les factures d'hospitalisation et de consultations externes et les coûts des médicaments. Certains états exigent que les gens payent de petites quotes-parts personnelles et les remboursements sont limités. Vous pouvez introduire une demande à l'Office de l'assistance publique ou à l'Office de la protection sociale de votre état.

### *Appel des décisions*

L'Administration de la Sécurité Sociale et les bureaux de l'état locaux proposent les voies à suivre pour faire appel des décisions qui ont été faites au sujet de votre admissibilité aux services d'aide financière. Lorsque vous introduisez une demande, informez-vous sur le processus d'appel. Si vous sentez qu'une décision a été prise de façon incorrecte, vous disposez d'un droit d'interjeter appel.

### **En fonction de vos antécédents de travail et de vos besoins financiers, vous pourriez être admissible aux prestations d'assurance santé de Medicare ou Medicaid.**

**Q : Bénéficiez-vous actuellement des prestations d'assurance-maladie ? Si non, pensez-vous que vous pourriez être admissible à Medicare ou Medicaid ?**

---

---

---

---

---

---

---

## Comment pouvez-vous défendre vos droits dans le système de santé mentale ?

Vous pouvez rencontrer un problème avec le système de santé mentale et peut-être devoir plaider pour vous-même. Voici quelques exemples de problèmes que d'autres personnes ont rapportés :

- J'étais sur une liste d'attente interminable pour rencontrer un conseiller.
- Je voulais trouver un emploi. Je ne savais pas comment obtenir de l'aide à cet égard.
- J'étais prêt à quitter le programme de traitement de jour, mais les gens me disaient qu'il n'y avait pas d'alternative.

En cas de problèmes, les lignes directrices suivantes peuvent aider :

### **Gardez une trace écrite des détails du problème et ce que vous avez essayé de faire à ce sujet.**

J'ai gardé une copie de toutes mes demandes de participation au programme de logement. Aussi, quand j'ai appelé quelqu'un au bureau du logement, j'ai écrit la date, à qui j'ai parlé, et de quoi nous avons parlé. Je garde toutes les informations dans un même dossier. Cela a rendu beaucoup plus facile de présenter mon cas au superviseur du logement.

### **Recherchez la personne de votre équipe de traitement qui a le plus d'expérience avec le type de problème que vous rencontrez.**

J'étais frustré par rapport à ma recherche d'emploi. J'ai découvert grâce à mon gestionnaire de cas qu'un spécialiste de l'emploi faisait partie de mon équipe de traitement. J'ai demandé à mon gestionnaire de cas de me référer à cette personne pour que je puisse travailler avec lui. Il suit le processus.

### **Parlez de vos préoccupations clairement et calmement.**

J'étais devenu très impatient de pouvoir enfin entrer dans un appartement. Au premier contact, j'étais furieux quand j'ai vu la coordonnatrice du logement dans le hall. Elle était très mal à l'aise lorsque j'élevais la voix. Puis, j'ai essayé d'obtenir un rendez-vous avec elle et je me suis exprimé plus calmement. J'ai même répété ce que je voulais lui dire avant notre rencontre. Elle s'est montrée beaucoup plus réceptive.

### **Si vous n'êtes pas satisfait après avoir parlé avec la personne appropriée, prenez des mesures supplémentaires.**

Parfois, je ne vois pas de résultats en parlant à la personne appropriée. J'ai appris à demander à parler à son superviseur ou à aller à la défense des consommateurs. Habituellement, leur intervention m'aide.

### **Suivez les actions entreprises.**

Lorsque je suis allé voir mon assistante sociale pour obtenir la SSDI, elle m'a dit que j'avais besoin que mon dossier professionnel avec tous les documents soit complet et classé et qu'elle pourrait alors m'aider à faire la meilleure demande. J'étais la seule personne qui savait où

étaient mes documents, donc si je ne les apportais pas, mon assistante sociale ne pouvait pas continuer.

**☐ Faites savoir aux gens que vous appréciez leurs efforts.**

L'infirmière était heureuse quand je lui ai dit que j'avais essayé ses suggestions pour faire face à certains des effets secondaires de ce médicament. Elle m'a demandé de lui faire savoir s'il y avait autre chose dont j'avais besoin.

**☐ Si au début vous ne réussissez pas, essayez, essayez encore.**

J'ai dû persévérer pour obtenir un transport pour le programme d'Artiste-en-Rétablissement. Au début, les gens ont dit que ce n'était pas possible. Mais j'étais déterminé à participer au programme parce que je savais que ça allait m'aider. Alors j'ai persévéré, et j'ai obtenu que d'autres personnes prennent la parole pour moi. J'ai finalement obtenu ce transport.

**Parlez pour vous-même si vous rencontrez un problème dans le système de santé mentale**

**Q : Avez-vous eu besoin de plaider pour vous-même dans le système de santé mentale ?  
Si oui, cela a-t-il été efficace ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**A qui pouvez-vous demander de l'aide si vous avez un problème avec le système de santé mentale ?**

Les systèmes de santé mentale peuvent paraître énormes et écrasants. Même quand vous parlez pour vous-même, il est utile d'avoir quelqu'un pour vous défendre.

Parfois, les gens sentent qu'ils « se perdent dans le système ». Afin d'éviter cela, il est souvent utile de trouver quelqu'un dans votre équipe de traitement avec lequel vous vous sentez à l'aise pour parler et que vous pourriez aller voir si vous avez des problèmes.

Les gens se sentent généralement plus à l'aise de parler à quelqu'un qui est à l'écoute de leurs problèmes, pose des questions, se souvient de ce qui a été dit dans les conversations passées, offre des suggestions, et évite les commentaires critiques ou de jugement. La plupart des gens recherchent quelqu'un qui semble avoir un intérêt actif pour leur bien-être.

Le métier de la personne avec qui vous vous sentez à l'aise peut varier. Certaines personnes se sentent plus à l'aise de parler avec leur gestionnaire de cas, un travailleur social ou un psychiatre. D'autres se sentent plus à l'aise avec leur infirmière, leur psychologue ou un autre agent de santé mentale.

Dans de nombreux systèmes de santé mentale, un défenseur des consommateurs ou un

enquêteur de plainte est désigné pour aider les gens qui ont des problèmes avec le système de santé mentale. C'est une bonne idée de faire connaissance avec le défenseur des consommateurs à votre CSMC.

Certains états ont un Bureau du consommateur ou de défense des droits du consommateur. Il est également utile d'apprendre à accéder à cette ressource. Souvent, les membres du personnel de ces bureaux ont présenté des symptômes psychiatriques et travaillent en tant que défenseurs. Ils peuvent aider à répondre à vos questions et vous guider à travers le processus de plaider.

Une fois que vous avez identifié la personne avec laquelle vous vous sentez à l'aise, gardez-la bien informée sur la façon dont les choses se passent. Dites à la personne à la fois quand les choses vont bien et quand les choses ne vont pas bien. Maintenir une bonne communication aidera la personne à être plus efficace si un problème se pose pour vous.

**[Apprenez à connaître le défenseur des consommateurs à votre centre de santé mentale.](#)**

**[Identifiez une personne sur votre équipe de traitement pour vous aider à défendre vos droits si vous rencontrez un problème avec le système de santé mentale.](#)**

**Q : Connaissez-vous le défenseur des consommateurs à votre CSMC ?**

---

---

---

---

---

**Q : Qui de votre équipe de traitement souhaitez-vous pour vous aider à défendre vos droits ?**

---

---

---

---

---

## Vos besoins sont-ils satisfaits par le système de santé mentale ?

Vous pouvez sentir ou non que le système de santé mentale répond à vos besoins. Faites l'exercice suivant pour identifier les types de services que vous recevez.

<b>Exercice : Questions sur ce que je reçois du système de santé mentale</b>	
<b>Questions</b>	<b>Réponses (Soyez précis)</b>
Y a-t-il des services supplémentaires que je souhaite recevoir ? (voir la liste de contrôle des services de santé mentale, plus tôt dans ces notes de cours)	
Y a-t-il des avantages financiers pour lesquels je voudrais faire une demande ?	
Y a-t-il des prestations d'assurance-maladie pour lesquelles je voudrais faire une demande ?	
Y a-t-il des programmes d'alimentation ou de nutrition pour lesquels je voudrais faire une demande ?	
Y a-t-il des programmes de logement ou des avantages pour lesquels je voudrais faire une demande ?	
Voudrais-je renforcer mes compétences à plaider pour moi ?	
Aimerais-je rencontrer la défense des consommateurs de mon CSMC ou faire mieux connaissance avec lui ?	
Aimerais-je trouver quelqu'un de mon équipe de traitement qui m'aiderait à défendre mes droits ?	
Y a-t-il autre chose que je voudrais améliorer de ce que je reçois du système de santé mentale ?	

**Résumé des principaux points pour faire en sorte que vos besoins soient satisfaits par le système de santé mentale**

- Les individus varient considérablement dans les services de santé mentale qu'ils utilisent.
- Les centres de santé mentale communautaires (CSMC) sont la principale source de services ambulatoires de santé mentale publique.
- Les CSMC offrent généralement un large éventail de services.
- En fonction de vos antécédents de travail et de vos besoins financiers, vous pourriez être candidat à l'obtention d'avantages financiers de la Sécurité sociale d'assurance-invalidité (SSDI), Supplemental Security Income (SSI), ou de l'aide publique.
- En fonction de vos antécédents de travail et de vos besoins financiers, vous pourriez être candidat à l'obtention d'avantages de l'Assurance Santé de Medicare ou Medicaid.
- Exprimez-vous vous-même si vous rencontrez un problème dans le système de santé mentale.
- Apprenez à connaître le défenseur des consommateurs de votre centre de santé mentale.
- Identifiez une personne dans votre équipe de traitement pour vous aider à défendre vos droits si vous rencontrez un problème avec le système de santé mentale.