



**COMMENT OBTENIR
DES SERVICES DE
SANTÉ MENTALE ET DE
TOXICOMANIE POUR TOUS
LES HABITANTS DE NEW
YORK**



SCANNEZ ce code QR pour télécharger ce guide dans différentes langues ainsi que d'autres guides sur la santé mentale.



1. Ouvrez l'application caméra sur votre appareil
2. Pointer l'appareil photo sur le code QR
3. Appuyez sur le lien qui apparaît
4. Choisissez un guide et téléchargez

Commander des exemplaires gratuits de ce guide :

Veillez envoyer un courriel au bureau du maire pour santé mentale communautaire à l'adresse ContactOCMH@cityhall.nyc.gov pour commander des exemplaires imprimés gratuits de ce guide de ressources, qui seront livrés directement à votre bureau.



Les maladies mentales font partie des problèmes de santé les plus courants aux États-Unis. Un adulte sur cinq habitant la ville de New York (NYC) souffre d'un problème de santé mentale au cours d'une année donnée, et beaucoup d'entre eux souffrent également de troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives. Cela signifie que tout le monde connaît quelqu'un qui a besoin de soutien et de compassion, à l'abri de toute discrimination et de stigmatisation.

Il est essentiel d'obtenir de l'aide rapidement dès que les symptômes d'un problème de santé mentale se font sentir. La recherche et l'obtention d'un traitement précoce peuvent prévenir l'aggravation de la situation, améliorer la qualité de vie et réduire la souffrance.

Les besoins en matière de santé mentale et de toxicomanie se présentent sous de nombreuses formes. Des traitements et des services gratuits ou peu coûteux sont disponibles dans de nombreuses langues, dans tous les quartiers de New York, indépendamment de la couverture d'assurance, de l'âge, du statut d'immigration, de l'implication dans le système de justice pénale, de la situation du logement ou de la capacité à payer.

Le rétablissement d'une maladie mentale ou d'une toxicomanie est possible pour des personnes de tous horizons et de toutes cultures. Il s'agit d'un parcours personnel qui diffère d'une personne à l'autre. Pour certains, cela peut signifier l'absence totale de symptômes, tandis que pour d'autres, cela peut signifier vivre une vie pleine de sens tout en faisant face à des symptômes persistants.

Avec les ressources et le soutien appropriés, chacun peut mener une vie épanouie.

À propos du Bureau de la mairie pour la santé mentale communautaire (OCMH) :

L'OCMH a été créé en décembre 2021 en tant que premier bureau de la mairie dédié à la promotion de la santé mentale pour les New-Yorkais. Il collabore avec les agences de la ville pour réduire les obstacles aux soins de santé mentale et de toxicomanie pour les communautés marginalisées par le biais de mise en place de politiques et de stratégies, de l'éducation du public et des prestataires, éducation du personnel à la santé comportementale, ainsi que l'expérimentation et le soutien à la mise en œuvre de pratiques de prestation de services de qualité. La ville de New York dispose d'un large éventail de services de santé mentale et d'utilisation de substances secondaires. Nous espérons que ce guide vous aidera à comprendre quels sont les services disponibles et comment accéder à ceux qui vous conviennent, à vos proches et à votre communauté.

Pour plus d'informations sur les services de santé mentale et de toxicomanie à New York, consultez le [bureau de la mairie pour la santé mentale communautaire](https://nyc.gov/mentalhealth) à nyc.gov/mentalhealth.

Table des matières

Obtenir de l'aide maintenant	5
Obtenir un traitement en milieu hospitalier	12
Obtenir de l'aide pour les personnes qui ont des difficultés à poursuivre leurs soins	14
Obtenir de l'aide pour les enfants, les jeunes et les familles	16
Obtenir de l'aide pour les personnes âgées, les vétérans et les survivants de violence	18
Obtenir de l'aide pour reprendre contact avec le travail, l'école, la famille, les amis et la communauté locale	19
Obtenir une assurance maladie	21
Obtenir un logement accompagné et subventionné pour les personnes souffrant de troubles de la santé mentale	22
Possibilités de carrière pour les personnes souffrant de troubles de troubles de la santé mentale	23
Travailler et recevoir de l'aide en même temps	25
Stigmatisation et rétablissement	26

Obtenir de l'aide maintenant

De nombreuses personnes ne savent pas quel numéro de téléphone appeler pour obtenir une aide rapide pour différents types de situations de santé mentale : certaines sont des urgences qui nécessitent une assistance immédiate, d'autres peuvent être des situations de crise urgentes qui nécessitent une attention rapide mais pas immédiate, tandis que d'autres peuvent être des situations de bien-être de routine. Les sections suivantes vous aideront à comprendre quels numéros appeler en fonction du type de situation de santé mentale que vous ou quelqu'un d'autre rencontrez.

SECOUR D'URGENCE : 911

Si une personne est en danger immédiat de se blesser ou de blesser d'autres personnes, ou si elle a besoin de soins médicaux immédiats, appelez le 911.

Une situation d'urgence est une situation de danger de mort ou de violence potentielle qui exige une réponse immédiate.

Il peut s'agir, par exemple, d'une situation d'urgence dans laquelle une personne :

- parle de suicide, a un plan précis et prend des mesures pour le mettre en oeuvre, en particulier si la personne a des antécédents de tentatives de suicide et vient de sortir de l'hôpital,
- exprime le désir ou l'intention de blesser ou de tuer quelqu'un d'autre,
- présente des symptômes psychotiques nouveaux ou croissants, tels que le fait de voir ou d'entendre des choses que d'autres personnes ne peuvent pas voir, ce qui provoque de la souffrance et de l'agitation,
- se blesse physiquement ou blesse quelqu'un d'autre,
- est en situation d'urgence médicale,
- est gravement désorientée et confuse, par exemple en ne sachant pas où elle se trouve,
- est en état de surdose ou d'intoxication conduisant à un comportement dangereux.

Le 911 doit être utilisé pour ces types d'urgences de haut niveau qui nécessitent une réponse immédiate. En appelant le 911, les policiers et/ou le personnel des services médicaux d'urgence (EMS) interviennent et évaluent la situation pour déterminer les prochaines étapes. Dans de nombreux cas, la personne peut être emmenée à l'hôpital pour y subir un examen plus approfondi.

Obtenir de l'aide maintenant

Dans certains quartiers et sur la base d'une description de la situation et des besoins, les opérateurs du 911 sont formés au triage et à l'affectation des appels de santé mentale non violents et à faible risque à des équipes spécialisées composées de personnel ambulancier (EMS) et de professionnels de la santé mentale, dans le cadre du programme pilote de la division d'intervention d'urgence en santé comportementale (Behavioral Health Emergency Assistance Response Division -B-HEARD). Pour plus d'informations sur ce programme, veuillez consulter le site <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/b-heard>.

Obtenir de l'aide maintenant

AIDE POUR LES SITUATIONS DE CRISE NON URGENTES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE : 988

Pour les situations non urgentes, lorsque vous ou quelqu'un d'autre traversez une crise de santé mentale ou de toxicomanie et avez besoin d'une attention rapide, les New-Yorkais peuvent appeler le 988 pour eux-mêmes ou pour quelqu'un d'autre, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tous les jours de l'année. L'aide est disponible pour les personnes de tous âges et dans plus de 200 langues.

- Trouvez des services sur nyc.gov/988
- Appelez ou envoyez un message au 9-8-8
- Chattez sur 988lifeline.org/chat/ (en anglais uniquement pour l'instant)
- Español 9-8-8, Aprete 2
- Personnes sourdes ou malentendantes : Utilisez votre service de relais préféré ou composez le 711 puis le 988. Les conseillers sont formés pour accepter les appels des personnes sourdes et malentendantes qui utilisent les services de relais vidéo
- Ligne de crise pour les vétérans : composez le 988, tapez 1
- LGBTQIA+, jeune et jeunes adultes : composez le 988, tapez 3

Lorsque vous appelez le 988, vous êtes en fait en contact avec un numéro central pour l'ensemble des États-Unis et, en fonction de votre code régional, l'appel sera acheminé vers le centre d'appel local du 988 pour cette zone géographique. Si le numéro à partir duquel vous appelez n'a pas de code régional de New York et que vous souhaitez joindre des services basés à New York, vous devez demander spécifiquement le NYC 988. Les codes pour New York sont les suivants : 212, 332, 347, 646, 718, 917 et 929.

Les conseillers de crise du NYC 988 peuvent vous apporter un soutien immédiat, une intervention en cas de crise, des conseils en matière de prévention du suicide, un soutien émotionnel, des stratégies d'adaptation, la mise en relation avec des spécialistes du soutien par les pairs et l'orientation vers des ressources ou des services supplémentaires si nécessaire. Les conseillers de crise et les spécialistes du soutien par les pairs peuvent être très utiles pour éviter qu'une crise ne s'aggrave.

Les spécialistes du soutien par les pairs sont formés et certifiés pour fournir un soutien et des informations en s'appuyant sur leur propre expérience de la vie avec un problème de santé mentale et/ou de toxicomanie.

Obtenir de l'aide maintenant

Les situations de crise en matière de santé mentale nécessitent une réponse rapide pour éviter qu'elles ne s'aggravent. Voici quelques exemples de situations de crise : lorsqu'une personne :

- traverse une grave crise comportementale, émotionnelle ou psychiatrique, déclenchée ou non par un événement tel que l'exposition à un traumatisme ou à la violence ;
- a des pensées suicidaires, mais n'a pas de plan ni d'antécédents de tentatives de suicide (quelqu'un doit rester avec la personne jusqu'à ce qu'un professionnel de la santé mentale s'occupe de la situation) ;
- est difficile à comprendre, est agité, mais ne risque pas ou n'a pas l'intention de se blesser physiquement ou de blesser quelqu'un d'autre ;
- éprouve un stress excessif, une détresse importante ou une aggravation des symptômes de santé mentale ;
- a de grandes difficultés à gérer ses émotions.

Si une réponse en personne est nécessaire pour faire face à une situation de crise, les conseillers de NYC 988 peuvent envoyer une équipe mobile de crise pour une descente dans les heures qui suivent, entre 8h et 20h tous les jours.

Équipe mobile de crise : Une équipe mobile de crise est un groupe de professionnels de la santé mentale - tels que des travailleurs sociaux et des spécialistes du soutien par les pairs - qui peuvent assurer la descente, l'évaluation et la liaison avec un soutien continu pour les personnes qui traversent une crise de santé mentale.

- Les services sont principalement fournis à domicile, ainsi que dans les écoles pour les enfants en situation de crise. Des équipes mobiles de crise sont disponibles dans les cinq arrondissement.
- Elles répondent aux demandes qui leur sont adressées entre 8 et 20 heures et se rendent généralement sur place dans les heures qui suivent.
- Les services comprennent l'intervention en cas de crise, la descente, l'évaluation et la mise en relation avec un traitement et un soutien continu en matière de santé mentale et de toxicomanie.
- Ce service s'adresse aux personnes qui n'ont pas besoin d'une aide médicale ou mentale d'urgence immédiate.

Si vous êtes un prestataire et que vous souhaitez faire appel à une équipe mobile de crise, veuillez consulter la page Prestataires (Providers) sur nyc.gov/988 ou appeler le 988.

Obtenir de l'aide maintenant

NYC 988 – NUMÉRO D'URGENCE DE LA VILLE DE NEW YORK POUR LA SANTÉ MENTALE ET LA TOXICOMANIE

NYC 988 est une ligne d'assistance téléphonique permettant à tous les New-Yorkais d'accéder à des informations et à un soutien gratuits et confidentiels en matière de santé mentale et de toxicomanie, indépendamment de leur état de santé, couverture d'assurance, âge, statut d'immigrant, démêlés avec la justice, logement ou capacité à payer.

En plus d'appeler ou d'envoyer un SMS à NYC 988 pour être mis en contact directement avec un conseiller de crise ou un spécialiste du soutien par les pairs pour un soutien émotionnel immédiat, il est possible d'utiliser le NYC 988 pour obtenir des informations sur le large éventail de ressources et de services que la ville de New York a à offrir. Lorsque vous appelez le NYC 988 pour être orienté vers un service, décrivez les détails relatifs à vos problèmes de santé mentale ou de toxicomanie et à vos difficultés, afin d'aider le conseiller de crise à identifier les ressources les plus appropriées pour vous. Les conseillers de crise du NYC 988 offrent un soutien et des conseils immédiats, mais ne fournissent pas de soutien continu. Si vous le souhaitez, vous pouvez demander un suivi pour vous assurer que l'orientation a été effectuée avec succès et que vous avez pu vous inscrire pour recevoir des services.

NYC 988 offre les services suivants :

- Conseils à court terme
- Prévention du suicide et autres formes de soutien en cas de crise
- Soutien par les pairs
- Information et orientation

Les New-Yorkais peuvent s'adresser à NYC 988 pour eux-mêmes ou pour quelqu'un d'autre, comme un parent ou un soignant, un membre de la famille (y compris un enfant), un proche tel qu'un ami ou un partenaire, et des voisins (même si vous ne les connaissez pas personnellement). Le soutien est disponible pour les personnes de tous âges et dans plus de 200 langues.

- Trouvez des services sur nyc.gov/988
- Appelez ou envoyez un message au 9-8-8
- Chattez sur 988lifeline.org/chat/ (En anglais uniquement pour l'instant)
- Español 9-8-8, Aprete 2
- Personnes sourdes ou malentendantes : Utilisez votre service de relais préféré ou composez le 711 puis le 988. Les conseillers sont formés pour accepter les appels des personnes sourdes et malentendantes qui utilisent les services de relais vidéo.
- Ligne de crise pour les vétérans : Composez le 988, appuyez sur 1
- LGBTQIA+, jeunes et jeunes adultes : Composez le 988, appuyez sur 3

Obtenir de l'aide maintenant

Lorsque vous appelez le 988, vous êtes en fait en contact avec un numéro central pour l'ensemble des États-Unis et, en fonction de votre code régional, l'appel sera acheminé vers le centre d'appel local du 988 pour cette zone géographique. Si le numéro à partir duquel vous appelez n'a pas de code régional de New York et que vous souhaitez joindre des services basés à New York, vous devez demander spécifiquement le NYC 988. Les codes pour New York sont les suivants : 212, 332, 347, 646, 718, 917 et 929.

Les New-Yorkais bénéficiant d'une assurance maladie et ayant besoin d'un soutien non urgent en matière de santé mentale peuvent également accéder à des prestataires de santé mentale en contactant leur compagnie d'assurance.

Pour plus d'informations sur la recherche d'un prestataire de soins de santé, consultez la page [Comprendre et accéder aux soins de santé comportementale \(Understanding and Accessing Behavioral Healthcare\)](#) sur le site Web de l'OCMH à l'adresse nyc.gov/mentalhealth.

Obtenir de l'aide maintenant

AIDE À UNE PERSONNE SUSCEPTIBLE D' ÊTRE SANS-ABRI

Si la situation ne semble pas être une urgence, vous pouvez obtenir de l'aide pour une personne qui pourrait être sans domicile en appelant le 311 et en demandant une équipe d'intervention de rue ou [en envoyant une demande de service en ligne via 311 Online](#). Les équipes d'intervention de rue offrent une assistance, une gestion de cas continue et une évaluation pour les crises médicales, de santé mentale ou de toxicomanie.

Rappelez-vous :

APPELEZ ou ENVOYEZ un SMS au 911 en cas d'urgence si une personne est en danger de se blesser ou de blesser d'autres personnes, ou si elle a besoin de soins médicaux immédiats. Appeler le 911 enclenche l'intervention des officiers de police et/ou du personnel des services médicaux d'urgence.

APPELEZ, ENVOYEZ un SMS ou CHATTEZ au 988 pour obtenir un soutien confidentiel et non urgent en matière de santé mentale et de toxicomanie, des informations sur les services de santé mentale et de toxicomanie et une connexion à ces services.

APPELEZ LE 311 ou ENVOYEZ UN MESSAGE AU 311-692 pour obtenir de l'aide pour les personnes qui pourraient être en situation de sans-abrisme.

Si vous sollicitez des services au nom de quelqu'un d'autre, **donnez toujours le plus de détails possible** sur les raisons pour lesquelles vous pensez avoir besoin d'aide. Soyez prêt à décrire :

- les comportements préoccupants
- l'endroit où la personne peut être localisée ou la direction dans laquelle elle se déplace
- si et comment la personne peut être contactée
- depuis combien de temps vous avez remarqué le besoin d'aide

Ces informations peuvent aider les prestataires à apporter le bon type de soutien.

Obtenir un traitement en milieu hospitalier

L'HOSPITALISATION PSYCHIATRIQUE ET LES VISITES AUX URGENCES

Visites aux services d'urgence

En plus des services d'urgence traditionnels, certains hôpitaux de New York disposent d'un service d'urgence spécial dédié aux situations de crise mentale et émotionnelle graves et intenses, connu sous le nom de Programmes complets d'urgence psychiatrique (Comprehensive Psychiatric Emergency Programs, CPEP). Comme tout service d'urgence, les CPEP sont ouverts 24 heures sur 24 heures, 7 jours sur 7, offrant à la personne en crise des évaluations pour déterminer l'urgence, la stabilisation, l'observation, l'évaluation, le traitement à court terme, l'orientation et le soutien par les pairs, dans un environnement sûr. En plus des personnes qui se présentent sans rendez-vous, les personnes peuvent se rendre dans un CPEP de différentes manières, y compris, mais sans s'y limiter, en étant recommandés par des prestataires, en étant transportés par une ambulance ou par la police. Le personnel du CPEP fera un effort raisonnable pour obtenir le maximum d'informations de la part de la ou des personnes qui l'accompagnent au CPEP. Les CPEP sont disponibles dans tous les arrondissements.

Appelez le 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) pour trouver le NYC Health + Hospitals CPEP le plus proche de chez vous, ou visitez le site nyc.gov/988, cliquez sur "Find Services" (Trouver des services) dans le menu pour trouver tous les CPEP de la ville de New York.

Soins d'urgences

New York City Health + Hospitals propose également des soins d'urgence virtuels en matière de santé mentale et de toxicomanie, appelés Virtual ExpressCare (soins rapide en virtuel), pour les problèmes non urgents, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Grâce à ce service, les patients peuvent parler à un prestataire à la demande, par vidéo ou par téléphone, pour obtenir de l'aide en cas d'anxiété, de dépression, de stress, d'épuisement professionnel, de troubles liés à l'utilisation de substances, de repli sur soi ou de détresse émotionnelle

Pour accéder à Virtual ExpressCare, consultez le site : <https://expresscare.nyc> ou **appelez le 631-EXP-CARE (397-2273)**.

Obtenir un traitement en milieu hospitalier

Hospitalisation psychiatrique

Les soins hospitaliers ou le traitement psychiatrique à l'hôpital peuvent aider à stabiliser les personnes présentant de graves symptômes de santé mentale qui nécessitent une surveillance et un traitement intensifs. Par exemple, une personne peut présenter un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Pensées ou actions suicidaires actives
- Dépression sévère ou manie
- Psychosis (perte de contact avec la réalité)
- Comportement dangereux envers soi-même ou autrui
- Pensées ou comportement désorganisés
- Incapacité à prendre soin de soi ou à assurer sa sécurité

Au cours d'un séjour à l'hôpital, les médecins et autres professionnels de la santé mentale établissent un diagnostic et entament un plan de traitement en collaboration avec le patient. L'hospitalisation peut durer plusieurs jours, voire plus, le temps que le patient se stabilise.

Le personnel de l'hôpital prendra contact avec les membres de la famille et les prestataires communautaires pour élaborer un plan de sortie avec le patient afin de s'assurer qu'il dispose d'un endroit sûr où retourner et qu'il peut poursuivre son traitement après avoir quitté l'hôpital. Des contacts de suivi seront pris après la sortie pour s'assurer que le patient a pu prendre des rendez-vous pour les services prévus dans le plan de traitement.

Obtenir de l'aide pour les personnes qui ont des difficultés à poursuivre leurs soins

DES SERVICES FLEXIBLES DE TRAITEMENT ET DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES SOUFFRANT DE TROUBLES MENTAUX GRAVES

Le département de la santé et de l'hygiène mentale de la ville de New York propose une gamme de services aux New-Yorkais souffrant de troubles mentaux graves, qui ont des besoins importants ou complexes, mais qui ne sont pas en mesure de se connecter ou de rester connectés aux services fournis dans un lieu fixe. Les troubles mentaux graves comprennent une série de troubles mentaux qui ont un impact significatif sur le bien-être d'une personne et sur sa capacité à fonctionner au quotidien, comme aller au travail ou à l'école ou entretenir des relations avec sa famille. Ces troubles peuvent inclure la schizophrénie, le trouble bipolaire et la dépression grave, qui nécessitent souvent un traitement et un soutien spécialisés. Ces services spécialisés peuvent inclure la coordination des soins ou un soutien clinique de la part d'une équipe de traitement mobile composée de différents professionnels de la santé mentale.

Une recommandation d'un médecin est nécessaire pour ces services, et le prestataire de santé mentale ambulatoire ou hospitalier à court terme de l'individu peut entamer le processus de qualification pour ces services.

- Pour plus d'informations, consultez le [site web du point d'accès unique à la santé mentale](#).

Ce site web comprend une description des services disponibles pour les enfants et les adultes, ainsi que les conditions à remplir pour envoyer une demande, notamment une évaluation psychosociale récente et un formulaire de consentement du client.

- Pour obtenir des réponses aux questions concernant le point d'accès unique pour les adultes, envoyez un courriel à SPOA@health.nyc.gov, ou **appelez le 347-396-7258**
- Pour toute question concernant le point d'accès unique pour les enfants (Children's Single Point Of Access, CSPOA), ou la procédure d'orientation, **appelez le 347-396-7205**

Pour les personnes qui sortent d'une hospitalisation psychiatrique et qui retournent dans la communauté, il existe un programme appelé [Pathway Home™ - CBC \(cbc.org\)](#) qui fournit des services de gestion des soins intensifs, mobiles et à court terme.

Envoyez un courriel à PathwayHomeInfo@cbc.org ou appelez le (646) 930-8841 pour obtenir plus d'informations et discuter d'une éventuelle orientation.

Obtenir de l'aide pour les personnes qui ont des difficultés à poursuivre leurs soins

UNE AIDE INTENSIVE POUR LES PERSONNES QUI ONT DES DIFFICULTÉS À POURSUIVRE LEUR SOINS ET QUI COURENT UN RISQUE IMPORTANT DE SE FAIRE DU MAL OU DE FAIRE DU MAL À D'AUTRES PERSONNES EN L'ABSENCE DE TRAITEMENT.

Dans l'État de New York, les personnes atteintes d'une maladie mentale qui ne sont pas en mesure de vivre en toute sécurité dans la communauté sans un soutien intensif et personnalisé peuvent être obligées par un tribunal à s'engager dans des services de santé mentale en vertu d'une loi appelée Traitement ambulatoire assisté (Assisted Outpatient Treatment, AOT), ou loi de Kendra ([Traitement ambulatoire assisté \(ny.gov\)](https://www.nyc.gov)).

Ces services sont adaptés aux rares cas où une personne a fait l'objet d'hospitalisations psychiatriques et de visites aux urgences pendant plusieurs années, ne s'engage pas dans un quelconque service de santé mentale de son propre chef et n'est pas en mesure de maintenir une stabilité en matière de santé mentale pendant de longues périodes afin d'avancer dans ses objectifs de vie.

Dans l'État de New York, les personnes qui peuvent demander un traitement ambulatoire assisté (AOT) en vertu de la loi de Kendra peuvent être des personnes ayant des contacts personnels ou professionnels avec la personne concernée. Il peut s'agir de membres de la famille proche, de colocataires, de professionnels de la santé, de prestataires de traitement, d'agents de l'administration pénitentiaire, de libération conditionnelle ou de la probation. Toutefois, le tribunal doit déterminer si la personne répond aux critères légaux de l'AOT. Après avoir déterminé la gravité de la situation, le juge ordonne un plan de traitement comprenant la coordination des soins et d'autres services nécessaires. La personne sera alors mise en relation avec le programme AOT de la ville, géré par le département de la santé et de l'hygiène mentale, qui surveillera leur adhésion au plan de traitement obligatoire afin de les aider à vivre et à rester avec succès au sein de la communauté.

Pour en savoir plus sur la procédure AOT, [consultez la page AOT du département de la santé et de l'hygiène mentale \(Department of Health and Mental Hygiene\)](#), ou appelez l'un des numéros principaux du programme de traitement ambulatoire assisté :

- **Équipe AOT de Manhattan : 1-347-396-7373**
- **Équipe AOT de Queens : 1-347-396-7004**
- **Équipe AOT du Bronx : 1-347-396-7375**
- **Équipe AOT de Brooklyn/Staten Island : 1-347-396-7374**

Obtenir de l'aide pour les enfants, les jeunes et les familles

AIDE AUX ENFANTS, AUX JEUNES ET AUX FAMILLES

Pour obtenir des ressources et un soutien en matière de santé mentale pour les enfants, les adolescents et les familles, vous pouvez appeler le 988, envoyer un SMS ou discuter par chat 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 - les appels sont confidentiels. Les personnes en charge d'un enfant peuvent également appeler et demander de l'aide en son nom.

Un soutien et des ressources en matière de santé mentale sont également disponibles pour tous les enfants des écoles publiques de la ville de New York et leurs familles. Demandez plus d'informations au coordinateur des parents, à l'assistant social de l'école ou au conseiller d'orientation de l'école, ou consultez <https://www.schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/mental-health> pour savoir comment accéder aux services de santé mentale dans les écoles publiques de la ville.

Des services de soutien par les pairs sont disponibles pour les familles et les jeunes. Pour plus d'informations, veuillez consulter : <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/mh/fam-sup-dir.pdf>

NYC Teenspace est un programme gratuit de soutien à la santé mentale accessible à tous les adolescents de NYC âgés de 13 à 17 ans. Pour les jeunes, que vous soyez aux prises avec des problèmes de santé mentale ou que vous souhaitiez simplement parler à quelqu'un, vous pouvez vous inscrire à Teenspace pour être mis en relation avec un thérapeute agréé qui vous apportera un soutien continu. Vous aurez également accès à des exercices de santé mentale en ligne que vous pourrez réaliser à votre rythme. Teenspace est proposé par le département de la santé de New York et alimenté par Talkspace.

Suivez les étapes suivantes pour vous inscrire :

1. [Consultez Talkspace at www.talkspace.com/coverage/nyc](http://www.talkspace.com/coverage/nyc) et entrez votre adresse et date de naissance.
2. Saisissez les coordonnées et l'adresse électronique de vos parents ou de votre tuteur afin qu'ils puissent donner leur accord.
3. Remplissez une simple évaluation en ligne pour faire part de vos besoins et préférences en matière de santé mentale.

Vous serez ensuite mis en relation avec un thérapeute agréé pour bénéficier d'un soutien virtuel continu, accéder à des exercices de santé mentale en ligne, ou les deux. Vous avez la possibilité de changer de thérapeute si vous le souhaitez.

Obtenir de l'aide pour les enfants, les jeunes et les familles

Pour les **jeunes adulte âgés de 16 à 30 ans** qui connaissent des changements dans leur personnalité, leur comportement, ou leurs pensées, OnTrack NY est un programme de traitement pour la santé mentale qui permet aux jeunes de mieux comprendre leur maladie et de poursuivre leurs objectifs en matière d'éducation, de travail et de relations interpersonnelles. Les coordonnées du programme le plus proche de chez vous sont disponibles à l'adresse suivante : <https://ontrackny.org/contact>.

Consultation familiale (ou thérapie conjugale et de familiale) dispensé par un professionnel de la santé mentale peut contribuer à améliorer la communication, vous aider, vous et les membres de votre famille, à mieux comprendre la dynamique familiale et à établir des liens plus forts entre vous. Que vous soyez confrontés à des difficultés ou que vous cherchiez à améliorer vos relations, le conseil familial offre un espace sûr pour résoudre les problèmes et renforcer les liens familiaux. Vous pouvez communiquer avec votre assurance santé pour obtenir une liste de thérapeutes familiaux couverts par votre régime d'assurance.

NYC Health + Hospitals offre des soins spécialisés dispensés par des thérapeutes bilingues et sensibles aux différences culturelles dans le cadre de programmes de thérapie familiale proposés dans les cliniques de la ville. Pour prendre rendez-vous ou trouver le site NYC Health + Hospitals le plus proche de chez vous, appelez le **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**.

Obtenir de l'aide pour les personnes âgées, les vétérans et les survivants de la violence

AIDE AUX PERSONNES ÂGÉES

La santé mentale est vitale à tous les stades de la vie, y compris au fur et à mesure que nous vieillissons. Si vous vous sentez triste, seul, si vous avez besoin d'aide pour faire face à un deuil ou si vous avez d'autres besoins en matière de santé mentale, vous pouvez obtenir des conseils en cas de crise et des informations sur les services de santé mentale et de toxicomanie 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en appelant le NYC 988. Des informations sont également disponibles pour les personnes qui s'occupent des personnes âgées. Appelez, envoyez un SMS ou chattez 9-8-8 et demandez du soutien pour les personnes âgées.

Les New-Yorkais âgés (60 ans et plus) qui sont isolés ou confinés chez eux en raison de problèmes de santé peuvent demander l'aide d'un bénévole dans le cadre du programme Friendly Visiting. Les personnes âgées et les bénévoles sont mis en relation sur la base d'intérêts communs, de passe-temps et de la géographie. Les visites peuvent avoir lieu au domicile de l'adulte, par téléphone ou par vidéo. Pour en savoir plus sur le programme Friendly Visiting et les autres programmes de NYC Aging, appelez **Aging Connect au 1-212-244-6469**.

AIDE POUR LES VÉTÉRANS

Les vétérans peuvent obtenir un soutien en matière de santé mentale en appelant la ligne d'écoute téléphonique pour les vétérans (Veterans Crisis Line) : **Composez le 988, puis tapez 1**.

Les vétérans, les membres de leur famille et leurs amis peuvent obtenir des informations sur les ressources et les services en matière de santé mentale et de toxicomanie sur la page Web des services de santé mentale du département des anciens combattants de New York (NYC Department of Veterans' Services), à l'adresse suivante : <https://www.va.gov/health-care/health-needs-conditions/mental-health/> ou en appelant le **877-222-8387**. Les services offerts par le ministère américain des anciens combattants (US Department of Veterans Affairs, VA) vont du soutien par les pairs aux consultations, aux thérapies, aux médicaments ou à une combinaison de ces options. Les vétérans peuvent bénéficier de certains services même s'ils ne sont pas inscrits aux soins de santé du VA.

AIDE AUX SURVIVANTS DE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES, DE LA VIOLENCE DOMESTIQUE, DE LA TRAITE DES ÊTRES HUMAINS OU DE LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE GENRE

Appelez le 1-800-621-HOPE | (1-800-621-4673) pour obtenir une aide confidentielle 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 ou recherchez en ligne des ressources communautaires sur le portail NYC Hope de la ville, à l'adresse suivante www.nyc.gov/NYCHope. Le bureau de la mairie pour mettre fin à la violence domestique et basée sur le genre (Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence) gère des centres de justice familiale (Family Justice Centers) qui offrent des services gratuits et sans rendez-vous y compris des services d'immigration, des services juridiques et de droit de la famille, des conseils en matière de santé mentale, une aide au logement et une gestion des dossiers. management.

Obtenir de l'aide pour renouer avec l'école, la famille, les amis et la communauté

SERVICES HORS CLINIQUE DE REINSERTION EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

Pour les personnes souffrant de troubles mentaux, il arrive souvent que l'aggravation de leur état rende difficile leur fonctionnement quotidien et que cela ait des répercussions sur divers aspects de leur vie. Des activités telles que le travail, les études et la vie sociale peuvent devenir difficiles, mais il existe des services de réinsertion en santé mentale qui peuvent aider les gens à se remettre sur pied. Certaines personnes peuvent ne pas être intéressées par un traitement clinique et les services de réinsertion offrent une alternative ou un soutien supplémentaire. Les services de réinsertion sont des aides hors cliniques destinées aux personnes souffrant de troubles mentaux graves diagnostiqués, tels que la schizophrénie, la dépression grave et les troubles bipolaires, qui ne nécessitent pas de médicaments psychiatriques ou de thérapie par la parole, et il n'est pas nécessaire de suivre un traitement pour avoir accès aux services de réinsertion.

Vous pouvez trouver des programmes spécifiques dans l'annuaire de NYC 988 en tapant le type de service que vous recherchez dans le champ de recherche de la page Find Services (Trouver des services) à l'adresse suivante : nyc988.cityofnewyork.us/en/find-services

Emploi assisté (réinsertion professionnelle) : Ces services aident les personnes à obtenir et à conserver un emploi.

Services d'aide à l'éducation : Ces services aident les personnes à s'inscrire à des programmes d'éducation formelle et à en obtenir le diplôme afin de soutenir leurs objectifs professionnels.

Soutien par les pairs : Ces services offrent un soutien et un mentorat par un spécialiste formé et certifié, qui s'appuie sur sa propre expérience de la vie avec un problème de santé mentale et/ou de toxicomanie.

Club : Ces programmes offrent un éventail de services visant à aider les personnes à nouer des amitiés durables, à obtenir et à conserver un emploi, à terminer leurs études et à passer du temps utile. Les membres du Club évoluent dans un environnement sûr, amusant et énergique, travaillant côte à côte avec d'autres personnes souffrant également de troubles mentaux.

Obtenir de l'aide pour renouer avec l'école, la famille, les amis et la communauté

GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien à la santé mentale se présentent sous diverses formes, notamment des groupes animés par des professionnels de la santé mentale, des forums en ligne pour un soutien virtuel, des groupes de soutien familial pour les soignants ou les membres de la famille de personnes atteintes de maladies mentales, ou des groupes d'entraide mutuelle ou de soutien par les pairs.

Bien que ces groupes répondent à des besoins et à des préférences différents, ils sont utiles et visent tous à offrir un environnement sûr et favorable permettant aux individus de nouer des liens, de partager et d'apprendre de leurs expériences respectives.

Les programmes suivants proposent des groupes de soutien sur différents sujets et pour différents publics, ainsi que des ressources en matière de santé mentale :

Baltic Steet Wellness Solutions – Appelez le (718) 833-5929 ou rendez vous sur : <https://balticstreet.org/programs/advocacy/>

NAMI NYC – Appelez le (212) 684-3264 ou rendez vous sur : <https://naminycmetro.org/support-groups/>

Obtenir une assurance maladie

Pour les New-Yorkais qui n'ont pas d'assurance maladie, le programme NYC Care : Health Care Access Program (programme d'accès aux soins de santé) garantit des soins de santé physique et mentale gratuits ou à faible coût et des services d'aide aux toxicomanes. Tous les services sont fournis par NYC Health + Hospitals.

Pour vous inscrire : Appelez le 1-646-NYC-CARE (1-646-692-2273) ou rendez vous sur: <https://www.nyccare.nyc/>

De nombreux New-Yorkais ont du mal à trouver des prestataires de santé mentale et de traitement de la toxicomanie affiliés à leur régime d'assurance, ce qui les expose à des primes et des co-paiements coûteux, ainsi qu'au risque de ne pas recevoir les soins qui leur sauveraient la vie. Ces obstacles soulèvent des inquiétudes quant aux disparités potentielles dans la façon dont les régimes d'assurance maladie traitent l'accès aux services de santé mentale et de toxicomanie par rapport à d'autres services médicaux ou chirurgicaux. Les lois fédérales et de l'État de New York sur la parité exigent que la plupart des régimes d'assurance maladie couvrent les services de santé mentale et de toxicomanie médicalement nécessaires de la même manière que les services médicaux et chirurgicaux, sans restrictions supplémentaires.

Si les services ou les médicaments dont vous avez besoin vous sont refusés par votre régime d'assurance maladie, ou si vous pensez que l'on vous demande injustement de payer des frais imprévus, vous pouvez contacter le programme de défense de l'assurance maladie de l'État de New York pour les soins de santé mentale ou de toxicomanie (Community Health Access to Addiction & Mental Healthcare Project, CHAMP). CHAMP est conçu pour aider les individus et leurs familles à résoudre les problèmes d'accès aux services de santé mentale et de toxicomanie qui impliquent un refus de la part de l'assurance.

Appelez la ligne d'assistance gratuite et confidentielle CHAMP au 888-614-5400

Obtenir un logement supervisé et subventionné pour les personnes souffrant de troubles mentaux

Le logement supervisé (supportive housing) associe un logement abordable à des services de soutien pour les personnes et les familles confrontées à divers problèmes, tels que le sans-abrisme, la maladie mentale, les troubles liés à l'utilisation de substances ou le VIH/sida. Les logements supervisés et subventionnés pour les personnes souffrant de troubles mentaux offrent une base stable pour le rétablissement, ce qui est particulièrement crucial après des expériences telles que le sans-abrisme, l'hospitalisation ou l'incarcération.

Il existe deux principaux types de logements supervisés : les logements individuels ou collectifs et les logements dispersés. Le logement collectif est généralement un immeuble résidentiel situé dans la communauté, où chaque individu ou famille dispose d'un logement privé et peut partager une cuisine, des espaces de loisirs communs ou d'autres installations. Les logements supervisés dispersés consistent en des unités situées dans des immeubles d'habitation répartis dans un quartier ou une communauté, et s'accompagnent de services de soutien hors site. La participation à ces services est volontaire et peut inclure :

- Gestion de cas
- Services éducatifs, professionnels et autres services axés sur le rétablissement
- Gestion des médicaments et conseils
- Aide à l'accès aux aides publiques
- Orientation vers des services médicaux, des soins de santé mentale et des traitements contre la toxicomanie et l'alcoolisme
- Recommandations pour d'autres services nécessaires, tels qu'une assistance juridique

Pour savoir si vous pouvez prétendre à un logement supervisé et connaître la procédure à suivre pour obtenir une place, consultez la page Web du logement supervisé de l'administration des ressources humaines de la ville de New York (NYC Human Resources Administration (HRA)) à l'adresse suivante :

<https://www.nyc.gov/site/hra/help/supportive-housing.page>

Possibilités de carrière pour les personnes souffrant de troubles de la santé mentale

Saviez-vous que vous pouviez être payé pour utiliser votre expérience avec un trouble de santé mentale pour aider les autres ? Il y a une forte demande pour des **pairs spécialistes certifiés (Certified Peer Specialists)** par l'État de New York, à temps plein ou à temps partiel. Les pairs spécialistes sont formés et certifiés par l'État de New York pour soutenir les personnes souffrant de troubles mentaux dans leur rétablissement, en s'appuyant sur leur expérience personnelle. Ils travaillent dans différents contextes, notamment dans des programmes de santé mentale gérés par des organisations à but non lucratif, des cliniques et des hôpitaux. Les Pairs spécialistes certifiés aident les personnes à comprendre leur état, à acquérir des compétences d'adaptation, à accéder aux aides publiques, à se connecter aux services de santé mentale, et bien plus encore. Le niveau d'éducation requis est un diplôme d'études secondaires ou une équivalence. Les frais de formation et de certification sont pris en charge par l'État de New York et la ville de New York. Vous pouvez suivre la formation en classe dans les programmes suivants :

Community Access Howie the Harp Peer Training Program :

- **Appelez le (212) 865-0775** ou rendez vous sur : https://www.communityaccess.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1052

Creedmoor Hospital Peer Academy:

- **Appelez le (718) 464-7500** ou rendez vous sur : <https://nyconnects.ny.gov/services/peer-counseling-academy-omh-pr-900500005080>

NYC Health + Hospitals Peer Academy:

- **Appelez le (212) 788-3524** ou rendez vous sur : <https://www.nychealthandhospitals.org/pressrelease/nyc-health-hospitals-expands-behavioral-health-workforce-with-50-peer-academy-graduates/>

LaGuardia Community College Mental Health Peer Specialist Training Program:

- **Appelez le (718) 482-5398** ou rendez vous sur : <https://www.laguardia.edu/ce/career-skills-training/mental-health-peer-specialist-training-program/>

Northwell Health Peer Training Program:

- **Appelez le (718) 264-1789** ou rendez vous sur : <https://jobs.northwell.edu/blog/2020/10/30/the-vital-role-of-peer-advocates-at-zucker-hillside-hospital/>

Vous pouvez également suivre la formation en ligne en vous rendant sur le site de la Rutgers University Academy of Peer Services à : <https://www.academyofpeerservices.org/>

Possibilités de carrière pour les personnes souffrant de troubles de la santé mentale

Pour plus d'informations sur le processus de certification et les conditions requises, consultez le Conseil de certification des spécialistes des pairs de l'État de New York (New York State Peer Specialist Certification Board) à : <https://nypscb.org/>

Il existe des possibilités d'emploi pour les personnes qui, en plus de souffrir de troubles mentaux, ont une expérience personnelle du système judiciaire pénal, du sans-abrisme ou de la toxicomanie, ainsi que pour les hispanophones.

Pour en savoir plus sur les parcours professionnels dans le domaine de la santé mentale et de la toxicomanie, veuillez consulter le site <https://mentalhealth.cityofnewyork.us/workforce>

Travailler et percevoir des aides en même temps

PROGRAMME D'INCITATION AU TRAVAIL DE L'ADMINISTRATION DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

Saviez-vous que si une personne perçoit une aide sociale (Supplemental Security Income - SSI) ou une assurance invalidité (Social Security Disability Insurance - SSDI) en raison d'un handicap, elle peut percevoir des aides tout en conservant ses revenus du travail pendant une période d'essai prolongée. L'administration de la sécurité sociale a mis en place un programme spécial d'incitation au travail appelé « Ticket to Work » (ticket pour le travail) afin de motiver les personnes à améliorer leur situation financière et à atteindre leurs objectifs de vie.

En fonction de votre salaire, vos allocations peuvent commencer à diminuer, mais votre dossier n'est jamais complètement clos. Si vous subissez un revers et que vous devez reprendre complètement vos prestations, la sécurité sociale peut rouvrir votre dossier de manière efficace. En outre, vous aurez toujours la possibilité de conserver vos prestations Medicaid si vous le souhaitez.

Pour plus de détails, veuillez consulter le lien suivant sur le site de l'administration de la sécurité sociale (Social Security Administration) à l'adresse <https://www.ssa.gov/work/>. Vous pouvez même calculer le revenu supplémentaire dont vous disposerez en travaillant. N'hésitez pas à agir, il n'y a rien à perdre et beaucoup à gagner en donnant une chance au travail !

Stigmatisation et rétablissement

ÉLIMINER LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DES PERSONNES SOUFFRANT DE TROUBLES MENTAUX

Des recherches ont montré que l'une des principales raisons pour lesquelles les personnes atteintes de troubles mentaux ne cherchent pas d'aide est la stigmatisation qui existe dans le public. La recherche montre également que l'une des méthodes les plus efficaces pour réduire la stigmatisation est que les personnes atteintes de troubles mentaux partagent ouvertement leur histoire de guérison. Quel que soit le niveau d'éducation ou la situation financière d'une personne, la stigmatisation associée aux troubles de la santé mentale touche tout le monde de la même manière.

Si vous souffrez d'une maladie mentale et que vous êtes prêt à partager votre histoire, n'hésitez pas à le faire, car la prise de parole peut contribuer à éliminer la stigmatisation au sein de nos communautés.

Si vous souhaitez soutenir les programmes d'élimination de la stigmatisation de l'État de New York, veuillez cocher cette case sur votre formulaire de déclaration d'impôt sur le revenu de l'État de New York.

Ce guide vous a-t-il été utile ?

Le bureau de la mairie pour la santé mentale communautaire aimerait savoir si ce guide a été utile et s'il y a des moyens de l'améliorer. Veuillez prendre quelques minutes pour répondre à notre enquête en ligne en scannant le code QR ci-dessous ou en cliquant sur ce lien :

<https://forms.office.com/g/Fuec3tES12>



SCANNEZ ce code QR pour répondre à l'enquête en ligne sur l'utilité de ce guide et les moyens de l'améliorer.

1. Ouvrez l'application caméra sur votre appareil
2. Pointez l'appareil photo sur le code QR
3. Appuyez sur le lien qui apparaît
4. Répondez à l'enquête

Commandez des exemplaires gratuits de ce guide :

Veuillez envoyer un courriel au bureau du maire chargé de la santé mentale communautaire à l'adresse ContactOCMH@cityhall.nyc.gov pour commander des exemplaires imprimés gratuits de ce guide de ressources, qui seront livrés directement



NYC TM | Mayor's Office of
Community
Mental Health

Copyright ©2024