

Naviguer dans le système de santé

Tu as le droit de poser des questions sur ta sexualité et ta santé sexuelle. Cette ressource a été créée pour aider les jeunes en situation de handicap à trouver le bon fournisseur de soins de santé et à poser les bonnes questions. Ce ne sont pas tous les fournisseurs de soins de santé qui s'y connaissent dans ce domaine, mais ils peuvent t'orienter vers une personne qui peut t'aider.



Une travailleuse sociale, un travailleur social ou un(e) psychothérapeute peut t'aider à développer les compétences psychosociales qu'il te faut pour entretenir tes relations.

- Quels sont les signes d'une relation saine et ceux d'une relation malsaine?
- Comment puis-je acquérir la confiance nécessaire pour établir et maintenir des relations saines?



Un(e) gynécologue peut t'aider concernant ta santé reproductive et ta santé sexuelle. Il ou elle peut aussi te fournir des renseignements sur la contraception et les pratiques sexuelles sans risque.

- Quelles sortes de problèmes de santé peuvent avoir un effet sur mon système reproducteur?
- Étant donné mon handicap, de quoi dois-je tenir compte en ce qui a trait à la contraception et à la planification familiale?



Un médecin de famille ou une infirmière ou un infirmier peut servir de premier point de contact et t'orienter vers un spécialiste au besoin.

- Quels types de problèmes de santé sexuelle peuvent avoir les personnes ayant le même handicap que moi?
- Quels sont les choix qui s'offrent à moi en matière de contraception?
- À quelle fréquence devrais-je subir un test Pap?



Un(e) physiothérapeute peut t'aider dans les domaines comme la santé du plancher pelvien et l'incontinence.

- Quel rôle la santé du plancher pelvien joue-t-elle dans le maintien d'une relation sexuelle satisfaisante?
- Quelles sont certaines des positions sexuelles que je peux essayer sans risque?



Un(e) ergothérapeute ou un(e) récréothérapeute peut t'aider à adapter tes activités sexuelles à tes besoins, comme te proposer de nouvelles positions.

- Quelles modifications ou mesures d'adaptation devrais-je utiliser pour améliorer ma vie sexuelle?
- Y a-t-il des mesures de sécurité dont je dois tenir compte lorsque j'explore différentes positions?



Un(e) **endocrinologue** peut t'aider à gérer les problèmes hormonaux qui nuisent à ta sexualité et à ton désir, et te donner des conseils sur les effets possibles des traitements hormonaux sur ta vie sexuelle.

- Quels effets les hormones ou les traitements hormonaux peuvent-ils avoir sur ma santé sexuelle?
- Quelle incidence mes traitements hormonaux auront-ils sur ma fertilité?



Un(e) **préposé(e) aux services de soutien à la personne** peut t'aider à exécuter tes activités de la vie quotidienne et les tâches physiques comme tes soins d'hygiène et d'intimité.

- Comment pouvez-vous m'aider en ce qui concerne les aspects physiques des rapports intimes, comme le positionnement ou la mobilité, afin d'assurer mon confort et ma sécurité?
- Comment pouvons-nous travailler ensemble afin que je me sente à l'aise face à mon corps et à mes soins personnels?



Un(e) **urologue** peut te fournir des soins liés à la fonction urinaire et intestinale, laquelle peut avoir un effet sur ta santé sexuelle. Il ou elle peut aussi t'aider à gérer les problèmes tels que la dysfonction érectile, l'incontinence et les sensations sexuelles.

- Quel effet mon handicap pourrait-il avoir sur les sensations que j'éprouve durant les rapports sexuels, et comment puis-je gérer ou améliorer ces sensations?
- Comment puis-je maintenir une bonne santé de la vessie et réduire le risque d'infections des voies urinaires?

Trouver le bon fournisseur de soins de santé : éléments à prendre en compte

- Est-ce que le bureau est accessible?
- Est-ce que je m'y sens en sécurité et à l'aise?
- Est-ce que le fournisseur de soins de santé a déjà travaillé avec des jeunes en situation de handicap?
- Est-ce qu'il ou elle collaborera avec moi à la prise de décisions concernant mes soins de santé?
- Est-ce qu'il ou elle communique de façon claire et respectueuse?



Si tu souhaites en savoir plus, jette un coup d'œil à cette ressource : [Adolescents, sexualité et maladies neuromusculaires : Guide pratique à l'intention des cliniciens.](#)

Cette ressource a été créée en collaboration avec le comité consultatif des jeunes du Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital.