

## Soutenir une personne en détresse

**RECONNAÎTRE** les signes de détresse. Avez-vous observé des changements notables d'humeur ou de comportements : humeur changeante, agitation, absences répétées, diminution de la qualité du travail, désorganisation, grande fatigue, apparence et hygiène personnelle négligées, consommation excessive de drogue ou d'alcool, etc.

### Quand agir?

Faites confiance à votre jugement. Si vous avez l'intuition que quelque chose ne va pas, il est préférable de vérifier avec la personne en question. Une intervention rapide augmente les chances d'un prompt rétablissement.

**RÉPONDRE** avec empathie et bienveillance. Choisissez un moment où vous avez le temps et vous pouvez parler en privé. Il peut être utile de demander l'appui d'une autre personne. Débutez la conversation en faisant référence à des comportements spécifiques observés, sans juger. Écoutez-la attentivement pour saisir ses besoins.

- « J'ai remarqué que ...vous aviez manqué trois cours la semaine dernière. »
- « Je suis préoccupé par... »
- « Je me trompe peut-être, mais... »

**AIGILLER** la personne aux ressources et services de santé mentale.

Appuyez-la dans ses démarches au besoin, et rappelez-vous que même si celle-ci décide de ne pas poursuivre avec les services, elle se sentira rassurée d'avoir été entendue. S'il s'agit d'un étudiant ou d'une étudiante suggérez-lui de communiquer avec la directrice des affaires étudiantes ou les agences sociales de la communauté, s'il s'agit d'un membre du personnel, suggérez-lui de s'adresser au PAEF. <https://www.legroupeinnovanor.ca/paef-accueil>

Urgence	Risque pour la sécurité
<b>Appelez immédiatement le 911 :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comportement violent envers eux-mêmes ou les autres</li><li>• Incohérence ou perturbation grave du fonctionnement cognitif, comportemental ou émotionnel</li></ul>	<b>Contactez les ressources professionnelles :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Message écrit ou verbal sur le désespoir, le suicide, la mort ou le désir de blesser ou de tuer quelqu'un d'autre</li><li>• Évitement, changements importants dans l'humeur, l'apparence ou l'hygiène</li></ul> <p><a href="http://www.uhearst.ca/guide-des-ressources.pdf">http://www.uhearst.ca/guide-des-ressources.pdf</a> <a href="http://www.uhearst.ca/sante-mentale">http://www.uhearst.ca/sante-mentale</a></p> <p>Allo J'écoute : 1-866-925-5454 En cas de crise en santé mentale : 1-888-340-3003</p>
<p><b>Le respect de la vie privée est très important, mais la <u>sécurité passe toujours en premier</u>.</b> Ne promettez jamais le secret absolu.</p> <p>Les informations ci-dessus proviennent de la formation sur la santé mentale <b>Plus forts ensemble</b> que nous vous suggérons fortement de suivre. Contribuons à faire une différence!</p>	

Des milliers d'étudiantes et d'étudiants en Ontario font face à des problèmes de santé mentale chaque année. Vous pouvez nous aider à les soutenir en jouant un rôle important dans l'accompagnement de ces personnes.

Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale est un état de bien-être qui permet à une personne de réaliser son plein potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. Il importe de spécifier que la santé mentale ce n'est pas l'absence de trouble mentaux. En ce sens, une personne peut vivre avec une maladie mentale et avoir un bien-être mental lui permettant de s'épanouir, d'avoir des relations satisfaisantes ou un emploi intéressant.

Vous pouvez jouer un rôle crucial dans le maintien d'un milieu d'études et de travail sain en nous aidant à appuyer les personnes en état de détresse, notamment en suivant les formations suivantes :

**Plus forts ensemble**, un site Web résultant d'un partenariat entre plusieurs établissements d'éducation supérieure de l'Ontario. Il offre de la formation sur la santé mentale aux membres du personnel des universités afin de les aider à « repérer, sur le campus, les étudiants vivant des difficultés liées à la santé mentale, [...] intervenir, puis [...] les orienter ». Toute personne qui souhaite en savoir plus sur ce sujet - étudiant, employé, membre de la famille, etc. <https://morefeetontheground.ca/fr/>  
Durée entre 20 et 25 minutes.

**Plus précisément, vous apprendrez à :**

- **RECONNAÎTRE** les indicateurs académiques, physiques, comportements, émotionnels, de risque de sécurité et d'urgence qu'une personne peut éprouver des problèmes de santé mentale;
  - **Savoir quand agir**  
Ce n'est pas une science exacte, mais de manière générale, vous devez prendre des mesures si une personne présente l'un des éléments suivants :
    - Un seul indicateur de risque de sécurité
    - Un seul indicateur d'urgence
    - Plusieurs indicateurs considérés moins urgents
- **RÉPONDRE** de manière appropriée à une personne qui a besoin de soutien, en fonction des indicateurs présents et de votre relation avec celle-ci;
  - **Respecter les limites**  
Pour maintenir les limites professionnelles, ne demandez que les informations dont vous avez besoin pour orienter la personne vers les services appropriés. D'une manière générale, tout ce que vous devez savoir est un aperçu de ce qui se passe avec elle et si elle souhaite recevoir du soutien.

- **AIGILLER** les personnes aux soutiens et services de santé mentale de manière appropriée;
  - **Terminer la conversation**  
Ces conversations peuvent être difficiles et épuisantes sur le plan émotionnel. Il est important de terminer la conversation sur une note positive et de laisser la porte ouverte à la poursuite de la conversation.  
  
Si la personne se montre hésitante à s'adresser à un intervenant ou à une intervenante : proposez-lui d'être présent ou présente pendant l'appel ou de l'accompagner au premier rendez-vous.  
  
Si vous éprouvez de l'inquiétude pour une personne et que vous ne savez pas comment intervenir, que vous n'êtes pas à l'aise ou en mesure de le faire : consultez votre superviseur ou superviseuse ou la directrice des affaires étudiantes.
- **DÉVELOPPER** des connaissances au sujet des meilleures pratiques sur la bienveillance après avoir interagi avec une personne en détresse.

Quand vous invitez une personne à se confier à vous, il est nécessaire de lui dire que vous préserverez, autant que faire se peut, son anonymat, mais qu'il n'est pas possible de lui garantir que ses confidences demeureront strictement entre vous.

**[Aider les étudiants en situation de détresse](http://accessiblecampus.ca/fr/comprendre-laccessibilite/sante-mentale/aider-les-etudiants-en-situation-de-detresse/)** : vidéo du Dr Mike Condra  
<http://accessiblecampus.ca/fr/comprendre-laccessibilite/sante-mentale/aider-les-etudiants-en-situation-de-detresse/> (12 minutes)

Le Dr Mike Condra est professeur adjoint aux départements de psychologie et de psychiatrie à l'Université Queen's et directeur du Service de santé et de counselling et de soutien aux personnes vivant avec un handicap. Dans cette vidéo, il décrit certains problèmes courants de santé mentale en milieu universitaire. Il parle de la nature et de l'impact de ces maladies et des pratiques exemplaires permettant d'identifier les défis en santé mentale et d'y réagir tout en offrant des moyens pour réduire la stigmatisation associée aux troubles mentaux.

### **safeTALK**

<https://www.livingworks.net/programs/safetalk/>

*safeTALK* est une formation gratuite d'une demi-journée sur la vigilance à l'égard du suicide. L'atelier aide les participantes et les participants à reconnaître les personnes qui ont des pensées suicidaires et à les mettre en contact avec les ressources de la communauté.

Au cours de leur formation, les participantes et les participants apprendront à:

- Répondre aux situations où des pensées suicidaires peuvent être présentes
- Reconnaître que les invitations à l'aide sont souvent négligées
- Aller au-delà de la tendance commune à écarter et à éviter le sujet du suicide
- Appliquer les étapes TALK: Tell, Ask, Listen et KeepSafe
- Identifier les ressources de la communauté et à guider une personne suicidaire vers ces celles-ci

### **ASIST**

<https://www.livingworks.net/programs/asist/>

ASIST est une formation de 2 jours au sujet de l'intervention immédiate face au suicide. Cette formation enseigne aux participantes et aux participants à reconnaître les symptômes d'une personne aux prises avec des pensées suicidaires et à travailler avec elle pour créer un plan de sécurité. Toute personne de 16 ans et plus qui souhaite faire une différence peut apprendre les étapes du programme *ASIST*.

Au cours de leur formation de deux jours, les participantes et les participants apprendront à:

- Comprendre comment les attitudes personnelles et sociétales affectent les opinions sur le suicide et les interventions
- Fournir des conseils et des premiers secours en matière de suicide à une personne à risque de manière à répondre à ses besoins de sécurité individuels
- Identifier les éléments clés d'un plan efficace de sécurité contre le suicide et les actions nécessaires pour le mettre en œuvre
- Apprécier la valeur de l'intégration des ressources de prévention du suicide dans la communauté en général
- Reconnaître d'autres aspects importants de la prévention du suicide, y compris la promotion de la vie et des soins personnels

