

Guide général d'intervention dans une situation de détresse

- Avoir une attitude calme et sans jugement - prendre le jeune au sérieux
- Utiliser un langage approprié à l'âge du jeune
- Inclure les parents/adultes significatifs dans le processus
- Expliquer votre rôle
- Empathie et validation
 - ✓ Être en crise est inconfortable
 - ✓ Il y a de l'ambivalence
 - ✓ Bravo d'en avoir parlé
 - ✓ Il existe des solutions positives; trouvons-les
- Encourager le soutien social pour réduire l'isolement, motiver la recherche de solutions et se distraire
- Donner de l'information & éduquer sur la crise
 - ✓ Nous vivons tous une crise à un moment ou à un autre, c'est normal
 - ✓ C'est un signal d'alarme qu'il y a quelque chose à régler/changer
 - ✓ Ça va prendre du temps
 - ✓ C'est une opportunité d'apprendre de nouvelles façons de faire
- Donner des conseils sur les saines habitudes de vie, comme pour tout autre patient, en accord avec leur état; en insistant sur le lien entre le physique, mental et émotionnel (un esprit sain dans un corps sain)
 - ✓ exercice, nutrition, sommeil
 - ✓ méditation & pleine conscience (Mindfulness)
 - ✓ etc
- Faire la promotion des ressources en santé mentale (et autres) spécifiques aux problématiques vécues: c'est bien de référer mais un **transfert sécuritaire et bienveillant** est mieux, soit:
 - ✓ Rester impliqué jusqu'à ce que le patient soit pris en charge par la bonne ressource,
 - ✓ Fournir une lettre à la ressource décrivant vos préoccupations ainsi que vos coordonnées (cc au patient).



Suicide Pensées / Planification

☞ As-tu déjà souhaité être mort? **OÙ** As-tu déjà pensé que les choses allaient tellement mal que la vie ne méritait pas d'être vécue?

ET

☞ Est-ce que tu penses au suicide? **OU** Penses-tu à te tuer (ou te suicider)?

SI OUI!...

- Y penses-tu souvent? (chaque semaine, jour, heure) ?
- As-tu planifié, pensé à un plan? (Comment, Où, Quand (COQ)):
 - ☞ As-tu un moment précis en tête?
 - ☞ As-tu fait des préparatifs?
 - ☞ As-tu répété, pratiqué ce (un) plan (dans ta tête ou réellement)?

ALERTE

- Pensées suicidaires fréquentes (chaque jour)

- Donner des conseils pour une maison sécuritaire (armes, etc.) et limiter les quantités lors de prescription (éviter de fournir un moyen)
- Encourager le contact avec les ressources communautaires
- Créer un plan de sécurité et d'action vers des solutions, incluant une entente d'appeler une ligne de crise ET de revenir vous voir si la situation ne s'améliore pas ou empire

ALERTES

- Plan (Comment, Où, Quand) organisé/préparé
- Accès au moyen (ou en sa possession)

- Partager vos inquiétudes & que vous allez l'aider
- Ne pas laisser le patient retourner seul à la maison
- Transfert sécuritaire et bienveillant aux services d'urgence

Ligne de crise 24/7:

- (< 18) Pathstone Crisis Services 1-800-263-4944
- (16 +) COAST Niagara 1-866-550-5205 x 1
- (tout âge) Distress Centre Niagara 905-688-3711

- Counseling sans rendez-vous
- Urgences (Formulaire 1)
- 911

Si le suicide (pensées et plan) n'est pas inquiétant à court terme, il est tout de même essentiel d'explorer les éléments suivants qui, seuls ou combinés, peuvent avoir un impact ou déclencher un geste suicidaire.



Changements dans le fonctionnement

☞ Crois-tu que les choses peuvent changer ou vont s'améliorer?

- ☞ Comment est ton (sont tes) _____ dernièrement?
- Sommeil • Émotions /humeur • Vie sociale
 - Appétit • Soins personnels • Concentration/mémoire
 - Travail/école (assiduité & performance)
- ☞ Quelle différence y a-t-il entre ta façon d'être habituelle et maintenant?

ALERTE

- DÉSESPOIR

- Partager vos inquiétudes & que vous allez l'aider
- Trouver une aide immédiate; Ne pas laisser le patient retourner seul à la maison sans un RDV avec une ressource (Transfert sécuritaire et bienveillant aux services en santé mentale)

ALERTES

- Dépression
- Anxiété sévère
- Changements importants; sur une longue période de temps

- Médication & psychothérapie
- Encouragez l'implication et l'appui d'une personne importante, identifiée par le patient
- Rendez-vous de suivi

Mental Health Services :

- (0-18) Contact Niagara 905-684-3407
- Ligne d'accès aux services en santé mentale et dépendance 1-866-550-5205 x 2 (24/7)



Impulsivité

- ☞ Es-tu plus impulsif dernièrement?
- ☞ Trouves-tu que tu prends des décisions spontanément, que tu regrettes par la suite?
- ☞ Est-ce qu'il t'arrive de faire des choses sans réfléchir?
- ☞ As-tu peur de perdre le contrôle parfois?
- ☞ Te sens-tu irritable? fâché?
- ☞ Que fais-tu quand tu es (irritable, fâché)?

ALERTES

- Agressivité
- Aucun contrôle de soi; très impulsif

- Réfléter l'impact négatif sur sa vie & ses relations
- Avec idées suicidaires – Transfert sécuritaire et bienveillant aux urgences / services en santé mentale

ALERTE

- Hallucination (lui disant de se tuer ou de tuer quelqu'un d'autre)

- Partager vos inquiétudes & que vous allez l'aider
- Ne pas laisser le patient retourner seul à la maison
- Transfert sécuritaire et bienveillant aux services d'urgence

Urgences

- 911
- Urgence psychiatrique (Formulaire 1)

Services en Santé mentale:

- (0-18) Contact Niagara 905-684-3407
- Ligne d'accès aux services en santé mentale et dépendance 1-866-550-5205 x 2 (24/7)



Tentative(s) de suicide passée(s)

- ☞ As-tu déjà tenté de te tuer ou te blesser intentionnellement?
- ☞ Quand est-ce arrivé? Es-tu allé à l'hôpital?
- ☞ Qu'en penses-tu maintenant (heureux ou déçu d'être en vie)?
- ☞ Comment te sens-tu à comparer à ce temps-là? (affects/précipitants?)
- ☞ Quelle avait été la goutte qui avait fait déborder le vase?

ALERTE

- Récente (derniers 6 mois)
- Déçu d'être en vie
- Similitude avec situation actuelle

- Partager vos inquiétudes & que vous allez l'aider
- Trouver une aide immédiate; Ne pas laisser le patient retourner seul à la maison sans un RDV avec une ressource (Transfert sécuritaire et bienveillant aux services en santé mentale)

24/7 Crisis Lines: (voir # ci-haut)

- Pathstone Crisis Services
- COAST Niagara
- Distress Centre Niagara
- **Mental Health Services: (voir # ci-haut)**
- Contact Niagara
- Ligne d'accès aux services en santé mentale et dépendance



Substances (consommation)

- ☞ Comment décrirais-tu ta consommation d'alcool/drogues? (quantité, fréquence)
- ☞ Est-ce que ta consommation est plus élevée que d'habitude?
- ☞ Comment penses-tu qu'un proche décrirait ta consommation?
- ☞ Est-ce que tes pensées suicidaires sont amplifiées lorsque tu consommes (durant et après)?

ALERTES

- Intoxication actuelle
- Augmentation de consommation
- Rechute (spec. avec conséquences)

- Partager vos inquiétudes & que vous allez l'aider
- Trouver aide immédiate
- Transfert sécuritaire et bienveillant aux services d'urgence

ALERTE

- Manque de souci pour son bien-être ou sa sécurité

- Comparer avec les réponses données sur les idées suicidaires et ré-évaluer au besoin

Services d'aide à la dépendance:

- Ligne d'accès aux services en santé mentale et dépendance 1-866-550-5205 x 2 (24/7)
- Community Addictions Services of Niagara (CASON) 905-684-1183