

# DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE – DÉPRESSION – PENSÉES SUICIDAIRES PERSONNE MAJEURE



Mise à jour : mai 2017

## 1. MESURES PRÉALABLES

- **Désigner un employé suffisamment compétent ou adéquatement formé en tant qu'intervenant psychosocial du camp (IPC) :** Son rôle consiste à gérer et à soutenir le personnel dans la gestion de l'ensemble des problématiques d'ordre psychosocial susceptibles de survenir et de coordonner la mise à exécution des protocoles d'intervention à caractère psychosocial. Selon la taille et la nature du camp, il peut s'agir du 1er dirigeant du camp lui-même, du chef de camp, du responsable des soins de santé (RSS), d'un coordonnateur ou d'un employé affecté spécifiquement à cette fonction.
- **Identifier, contacter et rencontrer, si possible, les principaux partenaires extérieurs à la mise à exécution de ce protocole :** Avant le début de la haute saison de votre camp, rencontrer psychologues, travailleurs sociaux du CIUSSS ou du milieu, etc. afin de leur présenter le présent protocole à des fins de validation et de coordination.
- **Disposer d'un répertoire de ressources extérieures d'aide en matière de prévention du suicide.**

## 2. CODE DE CONDUITE EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE DÉPRESSIVE, EN DÉTRESSE OU AUX PENSÉES SUICIDAIRE

- Parler à la personne seul à seul. Trouver un endroit calme et discret où elle pourra dire, dans ses propres mots, ce qu'elle ressent.
- Prendre le temps d'écouter la personne et croire ses propos, lui montrer que l'on comprend à quel point elle est en détresse. Respecter son rythme, l'encourager à parler sans exercer de pression, ni porter de jugement
- Prendre ses propos au sérieux. Éviter de s'en moquer, de lui faire la morale ou de la provoquer. Contrôler, dans la mesure du possible, ses propres réactions dans le but de calmer la personne et de ne pas dramatiser la situation
- Vérifier si la personne pense au suicide. Si c'est le cas, chercher à savoir comment, où et quand il prévoit s'y prendre. Plus son plan est précis, plus vous devrez agir rapidement.
- Dire à la personne que l'on s'inquiète pour elle.
- Encourager la personne à chercher de l'aide et l'accompagner au besoin. Lui parler de la présence au camp d'une personne ressource capable de l'aider et de son intention de parler à cette personne. Lui dire que ses propos ne peuvent rester secrets.

## 2. CODE DE CONDUITE EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE DÉPRESSIVE, EN DÉTRESSE OU AUX PENSÉES SUICIDAIRE (SUITE)

- Une fois la conversation terminée, prendre des notes. Il est très important de consigner par écrit les propos de la personne, car ce rapport pourrait s'avérer très utile dans l'élaboration d'un plan d'intervention, à l'interne ou avec des partenaires externes. Le rapport devrait comprendre les éléments suivants :
  - Le nom de la personne;
  - Ses coordonnées;
  - La date et le lieu de son témoignage;
  - Le témoignage de la personne (dans ses mots), qui décrit les émotions ou les sentiments exprimés;
  - Les commentaires personnels de la personne.
- Chercher de l'aide, tout en étant discret dans ses démarches, afin de respecter la personne qui souffre.

## 3. SIGNES ET SYMPTÔMES

- Facteurs de risque : problèmes de santé mentale, problèmes de santé physique, problèmes de dépendance (alcool, drogue, jeu), problèmes familiaux, problèmes financiers, solitude, conflits avec des pairs
- Propos significatifs : « Je veux en finir, je vais me tuer, vous seriez tellement mieux sans moi, je suis inutile, j'ai raté ma vie, je serais bien mieux mort, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, etc. »
- Exemples de comportements qui peuvent indiquer des intentions suicidaires :
  - S'isoler, préférer la solitude
  - Faire de l'ordre dans ses affaires personnelles
  - Montrer un grand intérêt pour les armes ou les médicaments
  - Donner des objets personnels, consommer de l'alcool, des drogues ou des médicaments de façon inhabituelle
  - Rédiger son testament ou une lettre d'adieu
  - Négliger son apparence ou son hygiène.

### 3. SIGNES ET SYMPTÔMES (SUITE)

- Exemples d'indices émotionnels et cognitifs qui peuvent indiquer des intentions suicidaires :
  - Tristesse
  - Découragement
  - Agressivité
  - Irritabilité
  - Ennui
  - Difficulté de concentration
  - Discours confus et incohérent
  - Manque de motivation
  - Pertes de mémoire
  - Indécision.

### 4. RÔLE GÉNÉRAL DES PRINCIPAUX INTERVENANTS

<b>1ER TÉMOIN (EMPLOYÉ TÉMOIN D'INDICES OU RÉCEPTEUR DE CONFIDENCES)</b>	<b>INTERVENANT PSYCHOSOCIAL DU CAMP (IPC)</b>	<b>1ER DIRIGEANT DU CAMP (OU SON REPRÉSENTANT DÉSIGNÉ)</b>
Le rôle de la première personne qui reçoit des confidences consiste à écouter attentivement la personne, à lui offrir son soutien, puis à aviser l'IPC	L'IPC prend en charge les démarches de soutien à la personne et mobilise certaines ressources externes au besoin. Il tient le 1er dirigeant informé de l'évolution du dossier.	Le 1er dirigeant, s'il ne fait pas office lui-même d'IPC, soutient celui-ci et veille à la mise en œuvre des protocoles pertinents.

## 5. SÉQUENCE D'INTERVENTION - PERSONNE MAJEURE

<b>1ER TÉMOIN</b> <b>(EMPLOYÉ TÉMOIN D'INDICES OU</b> <b>RÉCEPTEUR DE CONFIDANCES)</b>	<b>INTERVENANT PSYCHOSOCIAL DU</b> <b>CAMP (IPC)</b>	<b>1ER DIRIGEANT DU CAMP</b> <b>(OU SON REPRÉSENTANT DÉSIGNÉ)</b>
<p>1. Recueillir les confidences de la personne en détresse en s'éloignant du reste du groupe pour préserver son intimité. Se montrer attentif, empathique et poser quelques questions au besoin pour s'assurer de bien comprendre son état d'esprit.</p>		
<p>2. Expliquer à la personne que vous ferez tout en votre pouvoir pour lui venir en aide. Mentionner qu'il existe une personne ressource au camp dont le travail consiste à aider les personnes dans sa situation. L'inviter à consulter l'IPC et mentionner que vous consulterez vous-même ce dernier pour obtenir de l'aide face à la situation de la personne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'assurer de votre absolue discrétion auprès de toute autre personne.</li> </ul>		
<p>3. Consigner, sur un formulaire prévu à cet effet ou sur une feuille, l'essentiel des propos recueillis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nom et coordonnées de l'enfant;</li> <li>• date et lieu des confidences;</li> <li>• propos tenus (dans ses mots).</li> </ul>		

<b>1ER TÉMOIN (EMPLOYÉ TÉMOIN D'INDICES OU RÉCEPTEUR DE CONFIDENCES)</b>	<b>INTERVENANT PSYCHOSOCIAL DU CAMP (IPC)</b>	<b>1ER DIRIGEANT DU CAMP (OU SON REPRÉSENTANT DÉSIGNÉ)</b>
<p>4. Rencontrer l'IPC pour l'informer de la teneur des confidences recueillies et lui remettre vos notes (rapport écrit).</p>	<p>1. Recevoir le témoignage du premier témoin et ses notes, s'assurer de bien comprendre la teneur des propos de la personne et remercier le témoin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer sommairement avec celui-ci sa capacité à exercer dans l'immédiat ses fonctions habituelles, ses besoins de soutien, interne ou externe, et lui rappeler son devoir de confidentialité au sujet des informations dont il dispose</li> </ul>	
	<p>2. Rencontrer la personne, en compagnie du premier témoin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lui offre son aide en lui indiquant les ressources à sa disposition et les démarches qu'il pourrait mener pour l'aider.</li> <li>• Tenter de recueillir des informations qui lui permettront de dresser un bilan plus précis de l'état d'esprit de la personne.</li> <li>• Discuter avec elle de sa capacité à poursuivre son travail ou le projet qu'il poursuivait au camp.</li> <li>• Lui offrir son soutien initial en se montrant disponible pour répondre à ses besoins ou en lui donnant la possibilité de rencontrer la responsable des soins de santé</li> </ul>	

<b>1ER TÉMOIN (EMPLOYÉ TÉMOIN D'INDICES OU RÉCEPTEUR DE CONFIDENCES)</b>	<b>INTERVENANT PSYCHOSOCIAL DU CAMP (IPC)</b>	<b>1ER DIRIGEANT DU CAMP (OU SON REPRÉSENTANT DÉSIGNÉ)</b>
	(RSS), si des soins sont requis, ou toute autre ressource apte à l'aider : psychologue, travailleur social, etc.	
	3. Informer le 1er dirigeant de la teneur des confidences recueillies.	
	4. Au besoin, contacter les ressources externes spécialisées et élaborer un plan d'intervention psychosociale. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cela peut impliquer ou non, selon le contexte du camp et la gravité de l'état de la personne, un arrêt de travail temporaire ou l'interruption du séjour au camp.</li> </ul>	
	5. Demeurer disponible pour répondre aux besoins de la personne en détresse. Selon le contexte du camp et la gravité de l'état de la personne, soumettre à la personne le plan d'intervention qu'il a conçu pour elle.	
	6. Si la personne en détresse le souhaite et vous y autorise, communiquer avec les proches de la personne pour les informer de son état et des mesures prises pour la soutenir.	

<b>1ER TÉMOIN (EMPLOYÉ TÉMOIN D'INDICES OU RÉCEPTEUR DE CONFIDENCES)</b>	<b>INTERVENANT PSYCHOSOCIAL DU CAMP (IPC)</b>	<b>1ER DIRIGEANT DU CAMP (OU SON REPRÉSENTANT DÉSIGNÉ)</b>
	7. Superviser la mise à exécution du plan d'intervention et informer régulièrement le 1er dirigeant de son déroulement.	
		1. Mettre à exécution le <i>Protocole de collecte et d'analyse de l'information</i> .
		2. Au besoin, mettre à exécution le <i>Protocole de gestion de crise</i> .
		3. Mettre à exécution le <i>Protocole de débriefage</i> .