

LES MINIGUIDES

# RÉAGIR FACE À UN·E ÉLÈVE EN DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

SPÉCIAL ÉCOLES

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>03</b>
<b>PARTIE 1 : COMPRENDRE LA DÉTRESSE ET LA RECONNAÎTRE</b>	<b>05</b>
• Étape 1 : Distinguer la crise d'adolescence, de la déprime passagère et de la dépression	06
• Étape 2 : Identifier les émotions, les pensées et les comportements de l'élève	10
<b>PARTIE 2 : SAVOIR RÉAGIR FACE À LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE</b>	<b>15</b>
• Les attitudes à privilégier et à éviter face à un·e élève qui vient se confier à vous	16
• Reconnaître les signes alarmants qui demandent une intervention	21
<b>PARTIE 3 : ORIENTER L'ÉLÈVE VERS LA BONNE RESSOURCE</b>	<b>23</b>
• Comment diriger un·e élève vers des intervenant·e·s tels TES, psychoéducateur·trice·s, psychologues ?	24
• Les ressources disponibles pour vous accompagner	27
• Ressources à proposer à un·e jeune	31
<b>NOS OUTILS</b>	<b>33</b>

# INTRODUCTION

**L'ADOLESCENCE** est un moment clé, plein d'opportunités et de découvertes mais qui peut parfois aussi être une période de plus grande vulnérabilité à l'anxiété et à la dépression pour les adolescent·e·s.

## **EN TANT QU'ENSEIGNANT·E,**

il vous est peut-être déjà arrivé de remarquer un·e jeune en détresse dans votre classe.

En effet, son état affectait peut-être ses propos, son comportement et ses travaux. Dans une telle situation, il est normal de se sentir démuni·e.

**Comment venir en aide à un·e élève en détresse tout en respectant son rôle d'enseignant·e ?**



## **DANS CE GUIDE,**

**nous vous outillons pas à pas pour vous permettre :**

- de mieux comprendre et reconnaître la détresse psychologique
- d'adopter les bons réflexes pour y faire face
- d'accompagner votre élève vers la bonne ressource





**PARTIE 1 :**  
**COMPRENDRE LA DÉTRESSE**  
**ET LA RECONNAÎTRE**



## ÉTAPE 1 :

## DISTINGUER LA CRISE D'ADOLESCENCE, DE LA DÉPRIME PASSAGÈRE ET DE LA DÉPRESSION

À l'adolescence, les jeunes peuvent manger ou dormir plus ou moins, avoir une humeur changeante, être plus émotif·ive·s et parfois même, tester les limites.

Et souvent quand ces changements surviennent, on va mettre ça sur le dos de la crise d'adolescence ou des hormones. **Pourtant, la majorité des jeunes traversent l'adolescence sans crise.**

Il serait donc plus approprié de parler de période d'adolescence.

De plus, certain·e·s chercheur·e·s soupçonnent que les jeunes vivant une crise d'adolescence peuvent, en fait, **souffrir d'une problématique de santé mentale comme la dépression.**

### QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ET COMMENT LA DIFFÉRENCIER DE LA DÉPRIME ?

Lorsque les jeunes traversent des événements difficiles (séparation des parents, rupture amicale ou amoureuse, etc.) il est normal d'observer un changement dans leur comportement pour une courte période, à la suite de laquelle ils ou elles reprendront le cours de leur vie. On parlera alors de déprime passagère et non de dépression.

Un·e jeune en dépression fera, quant à lui ou elle, face à des symptômes intenses qui persisteront plusieurs semaines, sans aucun signe d'amélioration.



# UN·E JEUNE EN DÉPRESSION PRÉSENTERA UN OU PLUSIEURS DES SIGNES ET SYMPTÔMES ÉNUMÉRÉS CI-DESSOUS :

## MANIFESTATIONS VISIBLES



IRRITABILITÉ  
EXCESSIVE



TRISTESSE/DÉPRIME  
CONSTANTE



PERTE D'INTÉRÊT POUR  
TOUTES ACTIVITÉS

## SYMPTÔMES PHYSIQUES



PERTE OU GAIN  
D'APPÉTIT ET/OU DE  
POIDS



TROUBLES DU  
SOMMEIL (INSOMNIE/  
HYPERMOMNIE)



FATIGUE OU MANQUE  
D'ÉNERGIE



AGITATION OU  
RALENTISSEMENT  
PSYCHOMOTEUR

## SYMPTÔMES SUBJECTIFS



DÉVALORISATION OU  
CULPABILITÉ EXCESSIVE



DIFFICULTÉ DE  
CONCENTRATION/INDÉCISION



PENSÉES RÉCURRENTES DE  
MORT OU DE SUICIDE

## CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT



RETRAIT OU DÉPENDANCE  
SOCIALE



MASQUES



NÉGATION  
OU RÉSISTANCE



Si la dépression n'est pas diagnostiquée ni traitée, elle peut entraîner des conséquences à long terme telles que :

- des difficultés à avoir de bonnes relations avec les autres ;
- des risques de décrochage scolaire ;
- un attrait pour la consommation de drogues ou d'alcool ;
- dans certains cas, des idées suicidaires.



RETROUVEZ PLUS D'INFOS SUR LA DÉPRESSION DES ADOS DANS NOTRE TROUSSE ÉCOLES ICI :



**VISIONNEZ AUSSI  
NOTRE CONFÉRENCE WEB**

avec la psychologue Nathalie Parent



## ÉTAPE 2 :

IDENTIFIER LES ÉMOTIONS, LES PENSÉES  
ET LES COMPORTEMENTS DE L'ÉLÈVE

Pour vous aider à « **situer** » un·e adolescent·e dont les comportements ou les propos vous inquiètent, voici un **tableau récapitulatif** auquel vous pouvez vous référer.

Toutefois, n'oubliez pas de faire confiance à votre jugement qui vous permettra d'adapter votre réaction au contexte.

L'observation des émotions, des pensées et des comportements de vos élèves est **essentielle** pour savoir réagir adéquatement.

VOUS POUVEZ IMPRIMER LA PAGE SUIVANTE  
ET LA PARTAGER À VOS COLLÈGUES.

BAROMÈTRE DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE			
ÉMOTION / ÉTAT	PEUR	COLÈRE	TRISTESSE
<b>Intense</b>	Échappée, panique	Furieux ou enragé	Dépassé·e, état dépressif
<b>Comportements observables</b>	Crier de peur Éprouver et fuir Secours, tomber, aller détruire ou pousser sur plusieurs semaines	Verbes agressifs/insultes Gestes agressifs et détruits sur l'autre ou sur soi Comportement sur ou contre régulièrement	Se cacher Parce d'angoisse et d'inquiétude Éviter les contacts sociaux, isoler Mettre son corps malade, épuiser bouillir, enrouillé Parler sur plus de deux semaines
Si le·la jeune a besoin d'aide et doit être dirigé·e vers une ressource appropriée (psychologue, TES, médecin, etc.)			
<b>COMPORTEMENT RECOMMANDÉ</b>			
<b>Modéré</b>	Isolé·e, anxiété	Mécontent·e, irrité·e	Abattu·e, déprimé·e
<b>Comportements observables</b>	Le·la jeune évite un collègue Regarde sur lui Personne	Atténue sur l'autre ou soi Sourcilier Mettre le ton	S'isoler à l'école durant les cours Se retirer peu à peu Mettre son corps malade d'une semaine
Aller vers le·la jeune s'il·le ne vient pas de lui·elle-même, nommer le comportement observé et lui parler à l'école au calme			
<b>COMPORTEMENT RECOMMANDÉ</b>			
<b>Faible</b>	Préoccupé·e, craintif·e	Contrarié·e, agacé·e	Trouvé·e, déçu·e
<b>Comportements observables</b>	Le·la jeune est dans ses pensées Éprouve la peur État d'insécurité	Insultes Mettre Mettre en paroles des critères non définies Mettre l'autre	Parler pour reformer ou de façon personnelle Arriver à exprimer sa parole
Être présent·e et à l'école, nommer l'émotion et comportement observé et s'isoler à l'école			
<b>COMPORTEMENT RECOMMANDÉ</b>			
Aller vers le·la jeune s'il·le ne vient pas de lui·elle-même, nommer le comportement observé et lui parler à l'école au calme			



# BAROMÈTRE DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

ÉMOTION / ÉTAT	PEUR 	COLÈRE 	TRISTESSE 
<b>Intense</b>	Effrayé·e, paniqué·e	Furieux·se, enragé·e	Désespéré·e, état dépressif
<b>Comportements observables</b>	Crise de panique Évitement et fuite (écrans, sommeil, alcool, drogue) qui perdurent sur plusieurs semaines	Gestes agressifs (coups) Paroles agressives et dirigées sur l'autre ou envers soi Comportement qui se répète régulièrement	Se retire Perte d'énergie et d'intérêt même pour les choses qu'il ou elle aimait Néglige son corps (alimentation, sommeil, activités) Perdure sur plus de deux semaines

### COMPORTEMENT RECOMMANDÉ :

Ici le ou la jeune a besoin d'aide et doit être dirigé·e vers une ressource appropriée (psychologue, TES, médecin, etc.).

<b>Modéré</b>	Inquiet·ète, anxieux·se	Mécontent·e, irrité·e	Abattu·e, déprimé·e
<b>Comportements observables</b>	Le ou la jeune anticipe un malheur Repli sur soi Procrastine	Attaque verbale Susceptible Hausse le ton	S'endort à l'occasion durant les cours Se retire par moments Néglige son corps moins d'une semaine

### COMPORTEMENT RECOMMANDÉ :

Aller vers le ou la jeune s'il ou elle ne vient pas spontanément, nommer le comportement observé et les limites à mettre en place (pour les paroles agressives), signaler qu'on est là pour aider ou envisager une aide extérieure (intervenant·e de l'école ou à l'extérieur, médecin de famille, en parler avec les parents, etc.).

<b>Faible</b>	Préoccupé·e, craintif·ve	Contrarié·e, agacé·e	Triste, déçu·e
<b>Comportements observables</b>	Le ou la jeune est dans ses pensées Exprime sa peur État d'ouverture	Impatience Soupir Mots ou paroles de colère non dirigées contre l'autre	Pleure avec retenue ou de façon passagère Arrive à exprimer sa peine

### COMPORTEMENT RECOMMANDÉ :

Être présent·e et à l'écoute, nommer l'émotion et communiquer son ouverture à aider ou voir avec le ou la jeune ce qui peut être fait pour l'aider.



## COMMENT PARLER À VOTRE ÉLÈVE DE SES COMPORTEMENTS QUI VOUS INQUIÈTENT ?

**Vous remarquez qu'un-e élève a des émotions et des comportements inhabituels qui vous inquiètent ?**

- ➔ N'hésitez pas à aborder votre élève en tête-à-tête et à lui faire part de vos préoccupations. Évoquez ses comportements, basés sur des faits concrets tout en restant calme et en nommant votre inquiétude.

**Il est en effet important de relever les comportements d'un-e élève car ils sont des indicateurs de sa souffrance.**

D'autre part, les comportements impulsifs qui nuisent à la santé physique et psychologique de même que les comportements agressifs envers d'autres sont à proscrire. Il est primordial que l'adolescent-e reprenne le contrôle de ses agissements.

## AIDER VOTRE ÉLÈVE À EXPRIMER SES ÉMOTIONS :

**Proposez ensuite à l'élève de vous partager ses ressentis :** cela l'aidera à diminuer l'intensité de ceux-ci. Quand l'adolescent-e nomme ses émotions, vous pouvez lui demander d'indiquer leur intensité sur une échelle de 1 à 10. Pensez à vérifier cette intensité après quelques minutes de discussion ou à un autre moment fixé à l'avance.

Notez que les **émotions** à l'adolescence peuvent être très intenses et ressenties ou perçues intensément par l'entourage. En effet, on sait aujourd'hui que le développement particulier du cerveau et, à moindre échelle, les fluctuations hormonales, peuvent expliquer les changements de comportement d'un-e ado, comme l'impulsivité ou la difficulté à contrôler ses émotions.



**POUR EN SAVOIR PLUS  
SUR LE FONCTIONNEMENT  
DU CERVEAU À L'ADOLESCENCE,  
CONSULTEZ CET ARTICLE.**





## RÉFLEXION POUR VOUS-MÊME :

**Questionnez-vous en tant qu'adulte sur le degré d'intensité d'émotion que vous êtes en mesure de contenir et votre niveau de tolérance avant de réagir.**

Il est en effet primordial de **garder son calme** et ne pas agir sous l'effet de la panique pour que l'élève trouve de l'apaisement en exprimant ses ressentis.

Si vous vous sentez dépassé-e par la situation ou que l'élève refuse de s'ouvrir à vous, faites-vous aider par les intervenant·e·s de l'école (voir ressources à la fin du guide).



## INVITEZ VOTRE ÉLÈVE À VOUS FAIRE PART DE SES PENSÉES :

Après avoir parlé des agissements de l'élève, vous pouvez l'inviter à vous faire part de ses pensées.

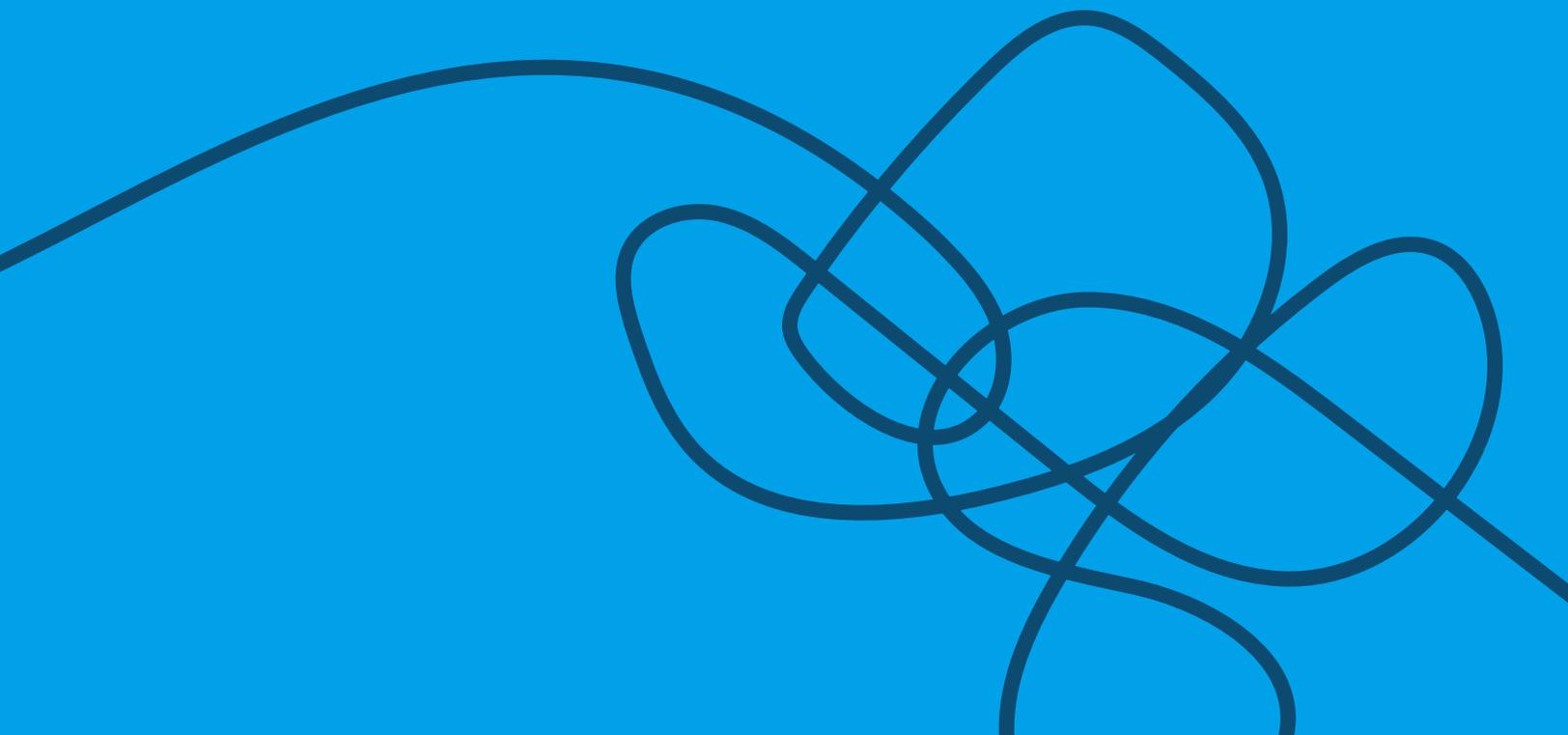
Lorsqu'elles sont exprimées à un adulte de confiance, celles-ci diminuent également d'intensité.

**Assurez-vous d'adopter une attitude ouverte, attentive et bienveillante, même si certaines idées peuvent parfois paraître très farfelues.**

Si les pensées vous inquiètent ou vous paraissent « étranges », n'hésitez pas à aller vérifier auprès des ressources suggérées (à la fin du guide).



**PARTIE 2 :**  
**SAVOIR RÉAGIR FACE À LA**  
**DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE**



## LES ATTITUDES À PRIVILÉGIER VS LES ATTITUDES À ÉVITER LORSQU'UN·E ÉLÈVE VIENT SE CONFIER À VOUS

### ATTITUDES À PRIVILÉGIER

Afin d'établir un climat de confiance avec l'élève, et pour qu'il ou elle se sente compris·e et écouté·e, privilegier une attitude ouverte et accueillante.

Encouragez l'expression de ses émotions, faites preuve d'écoute attentive pour bien saisir ce qu'il ou elle vit. Prenez le temps et tentez d'être patient·e. Commencez par exemple avec :

« Qu'est-ce qui se passe en toi en ce moment ? »

### ATTITUDES À ÉVITER

Pour reconforter l'élève, il se peut que vous ayez tendance à avoir des propos comme :

« C'est juste un peu de peine, ce n'est rien », « Tu vois ça trop gros pour ce que c'est »,

« Tu vas voir, tu ne t'en rappelleras plus à 40 ans ! ».

Ou bien dire des phrases toutes faites comme : « Ça va bien aller »,

« T'en fais pas », « Pleure pas pour ça »...

Bien que vos intentions soient bonnes, ces commentaires peuvent avoir tendance à **invalidier ou minimiser** ce que ressent l'élève.

### ATTITUDES À PRIVILÉGIER

Il est important ici d'être attentif·ve et à l'écoute des signes et des symptômes pouvant être associés à la dépression.

Renseignez-vous sur les démarches entreprises par l'élève : en comprenant précisément sa situation, ce sera plus aisé de savoir vers qui bien le ou la référer (voir tableau). C'est aussi un moyen de récolter des informations factuelles pour permettre aux intervenant·e·s d'agir adéquatement.

Exemples de questions à poser à l'élève :

« Depuis quand les symptômes se sont installés ? »

« En as-tu déjà parlé à quelqu'un ? »

« As-tu accès à des ressources autour de toi ? »

« S'il s'agit d'un·e ami·e, est-ce que d'autres personnes de son entourage s'inquiètent aussi ? »

### ATTITUDES À ÉVITER

Il se peut aussi que vous tentiez de faire rire pour dévier l'émotion, ou tout simplement que vous adoptiez, sans forcément vous en rendre compte, une attitude distante de la souffrance.

### 👍 ATTITUDES À PRIVILÉGIER

#### Encouragez l'élève à aller chercher de l'aide et à consulter.

Veillez à **reconnaître et valider la souffrance**, et assurez de votre présence et de votre soutien. Vous pouvez prendre le nom de l'élève et le remettre à un·e intervenant·e de l'école ou l'accompagner directement vers cette ressource. Votre soutien est susceptible de le ou la motiver et de l'aider à faire les démarches pour consulter un·e professionnel·le de la santé.

### 🚫 ATTITUDES À ÉVITER

Évitez de comparer l'élève avec d'autres jeunes en le ou la plaçant en échec.

### 👍 ATTITUDES À PRIVILÉGIER

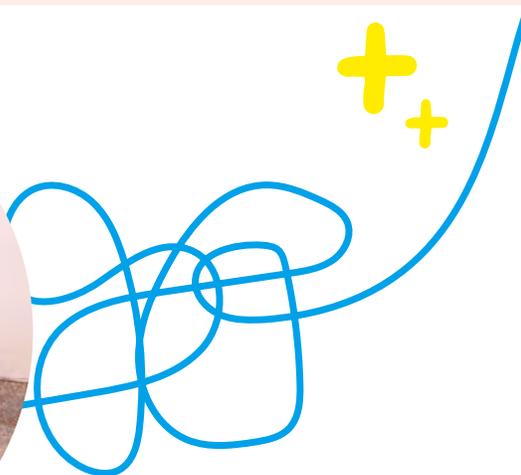
#### Agissez dans le respect et avec loyauté.

Ça ne veut pas dire que vous devez tout garder pour vous, mais plutôt qu'il est important d'informer le ou la jeune dès le départ que si vous vous inquiétez pour sa situation, **vous avez le devoir et la responsabilité d'en parler**. En effet, il est important que d'autres personnes soient mises au courant (parent, intervenant·e).

Vous pouvez, dans un premier temps, encourager l'élève à en parler. Ensuite, vous pouvez lui expliquer le devoir que vous avez de partager cette information pour son bien-être. N'oubliez pas de lui préciser que vous êtes disponible, et de lui faire savoir qu'il ou elle compte pour vous.

### 🚫 ATTITUDES À ÉVITER

**Ne vous laissez pas piéger par le « devoir de secret »** : si l'élève est à risque de poser un geste qui pourrait mettre sa vie en danger ou la vie de quelqu'un d'autre, alors la confidentialité est levée et vous devez appeler les autorités concernées.





to the failed drug policies of recent  
—PAUL NEWMAN  
she brings to our drug policy  
a difference in the strug-  
to anyone who thinks  
who wish to help  
her life."  
—J. K.  
strates the  
one of our gravest social  
importance."  
"A comprehensive and riveting account of  
in America's struggle against drugs. All of  
the future of our children and our country dep-  
—MARKAN  
President, Child-  
"Mathia Falco's book makes clear that to win the war ag-  
must come to our senses and fully employ the 'weapons' of  
treatment, education, community action. To ignore her compella-  
ment is to put another generation of children, as well as our his-  
values, at risk."  
—JOAN GANZ COONEY,  
Chairman, Children's Television Workshop  
"In this informed, persuasive, and often surprising investigation, Mathia  
Falco cuts through the rhetoric to identify programs that actually work  
against drugs. The great majority of Americans want to solve our  
problem in our cities, in our workplaces, and among our children.  
shows us exactly how to do it."  
—DR. MICHAEL  
author of *Rising*

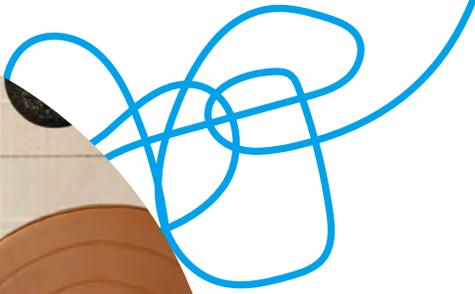

**👍 ATTITUDES À PRIVILÉGIER**

**Agissez en respectant vos propres limites.**

**Faites-vous immédiatement aider** par les intervenant-e-s de l'école si un-e élève vous confie sa souffrance ou si vous observez des comportements préoccupants.

Chaque personne a sa place auprès de l'élève : l'animateur-trice, un-e professeur-e, un membre du réseau scolaire, ses parents, sa famille, ses ami-e-s, tous et toutes peuvent devenir le pont pour accompagner l'adolescent-e vers une ressource plus spécialisée. Il ne s'agit pas de s'improviser thérapeute, mais de **bien l'accueillir**. Il est aussi important de reconnaître le privilège d'avoir été choisi-e par le ou la jeune pour créer un véritable contact et ensuite de l'orienter vers un-e autre intervenant-e.

**À plusieurs, on est plus fort ! Ne restez pas seul-e à intervenir auprès de l'élève, cherchez à mobiliser le réseau de l'adolescent-e pour créer un filet de sécurité solide pour lui apporter le plus de soutien possible.**


**🚫 ATTITUDES À ÉVITER**

**Ne cherchez pas à régler le problème vous-même** : la psychologie est un domaine complexe et très délicat. Il peut être lourd émotionnellement de prendre en charge un-e jeune en détresse, et cela nécessite des compétences particulières.





# QUELS SONT LES SIGNES ALARMANTS QUI DEMANDENT UNE INTERVENTION ?

Si l'élève vit une situation particulièrement difficile, par exemple une peine d'amour, une séparation des parents, un échec, de l'intimidation, etc., il est important que son entourage, dont vous faites partie, reste attentif aux signes de détresse et signifie à l'adolescent·e qu'il ou qu'elle n'est pas seul·e, que les adultes qui l'entourent sont disponibles au besoin. Vous pouvez aussi choisir d'ajuster ou de diminuer les exigences ou la pression envers le ou la jeune en proposant des allègements par exemple.

Afin d'agir le plus tôt possible et éviter que la situation se dégrade, il est essentiel de pouvoir reconnaître les **signes de détresse**. Ces signes peuvent être, sans exclusion :

## ➔ DES DISCOURS INQUIÉTANTS ET DES PROPOS VERBAUX COMME :

« On serait mieux sans moi », « Ça ne changerait rien si je n'étais pas là »  
« Je vais en finir », « Ils vont voir. Ils vont regretter. » ...

Questionnez alors pour savoir ce que la personne veut dire, si elle pense à mourir et si oui, depuis quand et si elle pense à un moyen. Ici, le rôle du personnel enseignant est d'alerter les membres de l'équipe-école pour évaluer la nécessité ou l'urgence d'intervenir.

## ➔ UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT SOUDAIN ET RADICAL :

**Le changement de comportement négatif :** l'élève, normalement joyeux·se commence à s'isoler, à être déprimé·e, agressif·ve et/ou en colère, à avoir les épaules enroulées, etc.

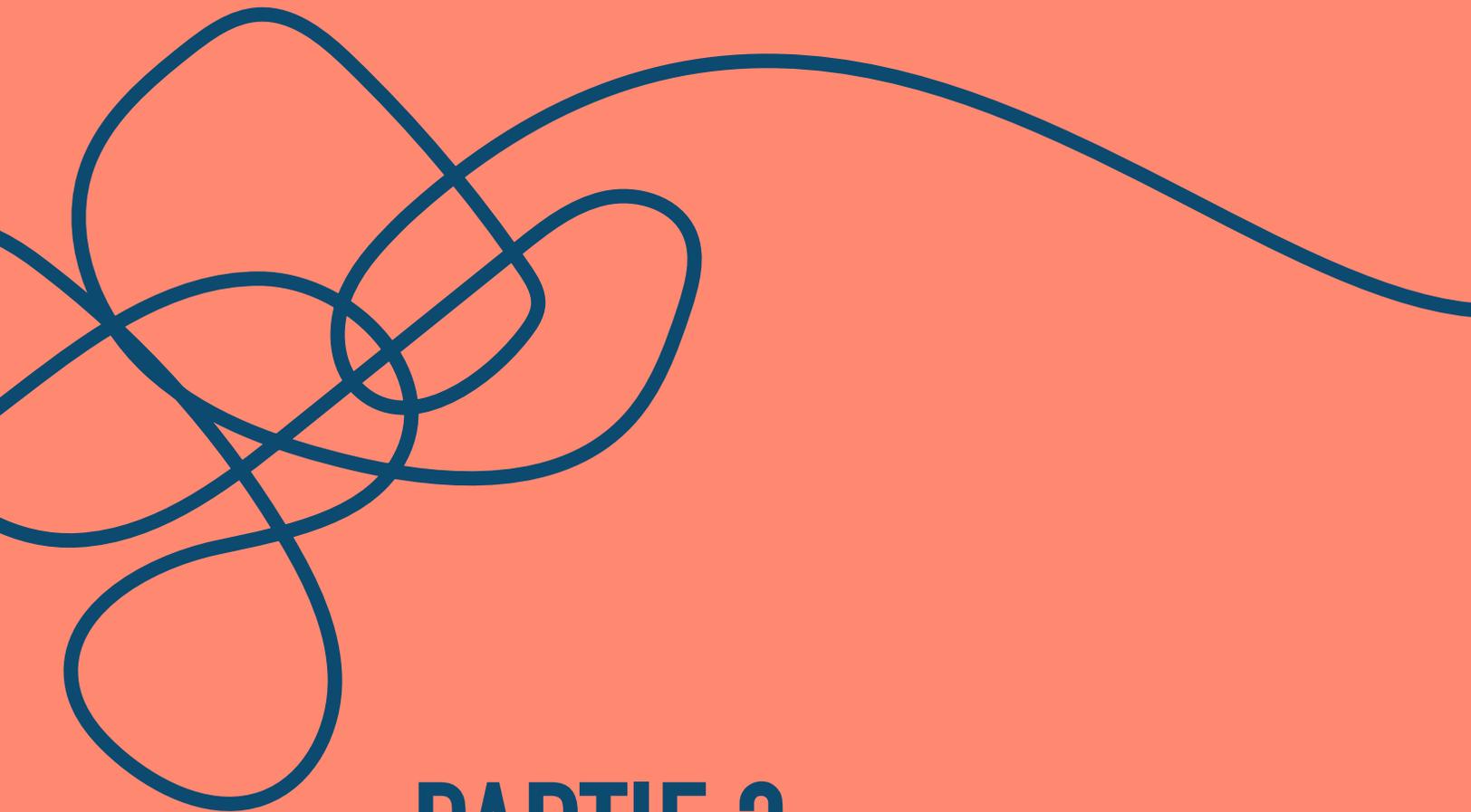
**Le changement de comportement faussement positif :** l'élève, qui était triste depuis un bout de temps, commence sans changement réel de sa situation de vie, à être joyeux·se, à faire des plans avec des ami·e·s et à reprendre une vie d'apparence normale. En réalité, il est possible qu'il ou elle ait trouvé une forme d'apaisement en mettant au point un plan pour en finir avec ses souffrances. Restez vigilant·e !

## POUR EN SAVOIR PLUS

sur les signes de détresse à surveiller pour prévenir le risque suicidaire, consultez cet article.







**PARTIE 3 :**  
**ORIENTER L'ÉLÈVE**  
**VERS LA BONNE**  
**RESSOURCE**

# COMMENT DIRIGER L'ÉLÈVE VERS DES INTERVENANT·E·S TEL·LE·S QUE TES, PSYCHOÉDUCATEUR·RICE·S, PSYCHOLOGUES ?

Voici quelques conseils pour inciter un·e jeune à consulter :



**Proposez d'accompagner physiquement l'élève chez les intervenant·e·s de l'école ou encouragez-le ou la à demander à un·e ami·e de le faire.**

Les intervenant·e·s sauront ainsi mieux cibler la difficulté et référer au bon ou à la bonne professionnel·le (médecin, psychologue...).

N'hésitez pas à expliquer à l'élève que ses symptômes peuvent être liés à une maladie physique et qu'il est donc important de consulter un·e professionnel·le de la santé pour éclaircir cela. Rappelez-lui aussi que **comprendre son état psychologique est très important pour aller mieux.**

**Pour mettre en confiance votre élève, il peut être rassurant de lui expliquer comment ça se passe dans le bureau d'un·e intervenant·e.**

On va demander si c'est pour toi, pour un·e ami·e, ou pour un membre de la famille. L'exploration des symptômes, des événements et des habitudes de vie se fera ensemble. Encouragez à oser exprimer ses ressentis en toute confiance et à donner les bonnes informations.

L'intervenant·e est en effet là pour l'aider dans sa souffrance, lui permettre de se comprendre et de trouver **des moyens d'aller mieux.**

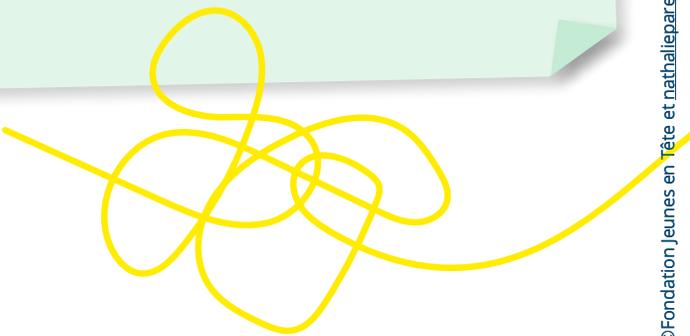


**Si l'élève a peur que ça se sache partout dans l'école, expliquez les différentes méthodes en place pour qu'il ou elle puisse discrètement aller dans le bureau de l'intervenant·e**

(validez avec la personne ressource pour les connaître). Vous pouvez également lui recommander de consulter au privé, si ses moyens financiers le permettent.



**Si l'élève a peur de la réaction de ses parents,** vous pouvez tenter de le ou la rassurer et de l'encourager à nommer cette crainte à l'intervenant·e pour explorer ensemble comment aborder le sujet avec eux.



### Parler de la confidentialité peut être rassurant aussi.

Mentionnez-lui qu'au Québec, à partir de 14 ans, les jeunes ont droit au secret professionnel avec certain·e·s intervenant·e·s.

Par contre, dans certaines situations exceptionnelles, la confidentialité peut être brisée si le ou la professionnel·le juge qu'il y a un danger important pour le ou la jeune ou pour une autre personne.

Encouragez l'élève à poser ses questions à l'intervenant·e en cas de doutes, celui-ci ou celle-ci pourra répondre et éclaircir le sujet avec lui ou elle

### Misez sur l'espoir !

C'est normal d'avoir des craintes, mais il faut passer par-dessus parce qu'en parler, c'est le PREMIER pas pour aller mieux.

Être suivi·e dans un traitement approprié permet de s'en sortir et outille pour l'avenir : la majorité des gens qui vont chercher de l'aide en santé mentale s'en sortent.





# LES RESSOURCES DISPONIBLES POUR VOUS ACCOMPAGNER

Il existe plusieurs services et lignes d'écoute où des gens sont disponibles pour vous conseiller et vous diriger dans les différentes étapes à suivre pour aider un·e jeune en difficulté.

## ÉQUIPE-ÉCOLE :

Une équipe d'intervenant·e·s est présente à votre école (psychologue, psychoéducateur·trice, travailleur·se social·e, infirmier·ère, éducateur·trice spécialisé·e, intervenant·e en toxicomanie, conseiller·ère d'orientation, AVSEC, etc.), n'hésitez pas à discuter avec ces personnes pour obtenir des conseils quant à la meilleure façon d'aborder un·e jeune en difficulté selon sa situation.

## CLSC DE VOTRE RÉGION

L'accueil psychosocial du CLSC peut également être une ressource de choix pour un·e jeune qui a besoin d'aide. Pour connaître le CLSC le plus près, composez le 811.

## CAP SANTÉ MENTALE

<https://www.capsantementale.ca/>

Une fédération d'associations vouée au mieux-être des proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. (Auparavant Réseau Avant de Craquer)

## RETROUVEZ

sur le site de la Fondation Jeunes en Tête des ressources pour vous aider face à la détresse psychologique :



Pour aller plus loin et intégrer ces habiletés d'aide relationnelle, il est possible de contacter Nathalie Parent, psychologue, pour une formation adaptée à vos besoins : [www.nathalieparentpsychologue.com](http://www.nathalieparentpsychologue.com)







## VOUS ÊTES DANS UNE SITUATION OÙ LE RISQUE DE SUICIDE EST GRAND ?

Si au cours de vos conversations, l'élève vous indique qu'il ou qu'elle a pensé à un plan concret\* pour se suicider, **il s'agit alors d'une urgence**. N'attendez pas et :

- Appelez le 911 ;
- Rendez-vous directement à l'urgence la plus proche ;
- Si les pensées suicidaires du ou de la jeune vous paraissent moins concrètes, communiquez avec le Centre de prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)  
[www.aqps.info](http://www.aqps.info)

\*Un plan concret est identifié à l'aide de 3 éléments soit le lieu, le moyen et le moment.





# RESSOURCES À PROPOSER À UN·E JEUNE

## TEL-JEUNES

Tél.: **1 800-263-2266** Texto: **514 600-1002**  
[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)



Centre d'intervention téléphonique et Internet destiné aux jeunes du Québec. Gratuit, confidentiel, professionnel et disponible 24 heures. Soutien et référence par téléphone et courriel, banques d'information et forums d'entraide en ligne.

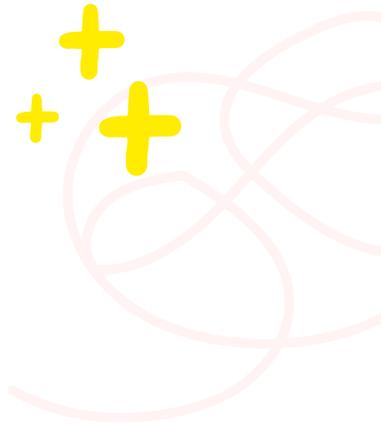
## JEUNESSE J'ÉCOUTE

**1-800-668-6868**  
[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

Service d'écoute téléphonique bilingue, disponible 24 heures, gratuit et confidentiel, s'adressant aux jeunes de 4 à 19 ans vivant des difficultés ou ayant besoin d'informations. Les intervenant·e·s professionnel·le·s offrent support, écoute et références et sont également ouvert·e·s aux parents qui souhaitent du support pour leur enfant.

## D'AUTRES LIGNES D'ÉCOUTE

<https://www.211qc.ca/soutien-psychosocial/lignes-ecoute-lignes-aide>



## MÉDECIN DE FAMILLE

CLSC  
 Ordre des psychologues du Québec

## LA COLLECTION PERSO des Éditions Midi Trente

Des guides destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. Ces ouvrages visent à soutenir les jeunes dans leur recherche d'informations et de réconfort, mais surtout à leur fournir des stratégies concrètes pour les aider à surmonter leurs difficultés.



## POUR ALLER PLUS LOIN AVEC L'AUTEURE :

Site web de Nathalie Parent, psychologue



Conférences ou formations offertes sur le sujet



Page Facebook



### LIVRES :

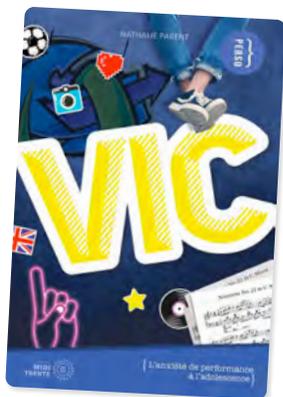


**10 questions  
sur l'anxiété de  
performance**

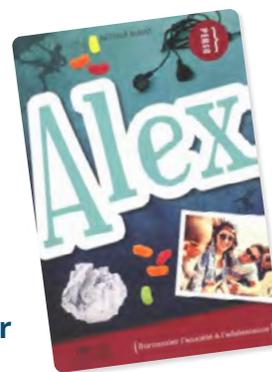


**Enfants  
stressés**

**Vic, l'anxiété de  
performance à  
l'adolescence**

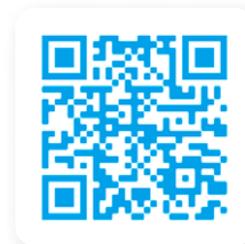


**Alex, surmonter  
l'anxiété à  
l'adolescence**

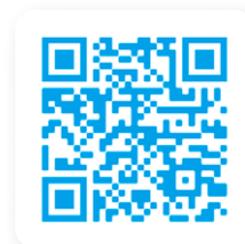


# DÉCOUVREZ TOUS NOS OUTILS POUR DÉVELOPPER LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

## LA TROUSSE JEUNES



## LA TROUSSE FAMILLES



## LA TROUSSE ÉCOLES







# NOUS REMERCIONS NATHALIE PARENT,

psychologue, auteure, conférencière et formatrice, pour la rédaction de ce miniguide.

## NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT NOTRE PARTENAIRE :



**Les Éditions Midi trenté** : des livres pratiques et des outils d'intervention sympatiques pour surmonter les difficultés et stimuler le potentiel des petit·e·s et des grand·e·s.

**N'HÉSITÉZ PAS À CONSULTER LEURS OUVRAGES ET OUTILS !**

[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)  
SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON.



 [Fondation Jeunes en Tête](#)  
 [@jeunesentete](#)  
 [Fondation Jeunes en Tête](#)