**Premier soins en santé mentale : Pour les adultes qui interagissent avec les jeunes**

Informations adaptées du cours MHFA originalement développé au Center for Mental Health Research à l’Université nationale australienne de Canberra.

Publié par le Alberta Mental Health Board, 2008.

En tant qu’animateur ou adulte participant à un échange jeunesse, vous n’êtes pas tenu de jouer le rôle de thérapeute, toutefois, vous êtes responsable de la sécurité des jeunes et vous pouvez les soutenir d’une multitude de façons. Ainsi, connaître la base des premiers soins en santé mentale pourrait vous être utile. C’est également important de connaître les lignes directrices de votre école ou organisation en cas de problème ou de crise de santé mentale.

# Que sont les premiers soins en santé mentale?

Les premiers soins en santé mentale représentent le soutien apporté à une personne développant un problème de santé mentale ou en état de crise. Ils sont administrés jusqu’à ce que des services professionnels appropriés soient reçus ou que la crise soit résolue.

La santé mentale influence la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres, la façon dont nous nous sentons face à nous-mêmes et aux autres, et notre interprétation des évènements. Elle influe sur notre capacité à apprendre, à communiquer et à créer, maintenir ou terminer des relations. Elle influence également notre capacité à nous adapter aux changements, aux transitions et aux évènements de la vie, comme changer d’école, déménager dans une nouvelle maison ou perdre un être cher.

# Les cinq premiers soins de base en santé mentale

1. **Évaluer les risques de suicide, d’automutilation ou de faire du mal à autrui :** évaluez la situation afin de déterminer la meilleure façon d’aider le jeune. C’est important de réduire ou d’éliminer tout risque actuel. N’ayez pas peur de poser des questions directes et précises pour évaluer la situation. P. ex. : « As-tu planifié la façon dont tu voulais te tuer? »
2. **Écouter sans juger :** démontrez votre capacité et votre disposition à écouter le jeune (dans vos paroles et votre non-verbal) afin d’écouter et de comprendre ce qu’il a à dire et de le laisser s’exprimer librement et confortablement, sans jugement de votre part. Restez calme et patient. Demandez-lui ce dont il a besoin, ce qu’il ressent et ce que vous pouvez faire pour l’aider.
3. **Rassurez-le jeune et informez-le :** aidez le jeune à ressentir de l’espoir et de l’optimisme, à réaliser qu’il y a des gens qui tiennent à lui, qu’il y a des ressources et des traitements à sa disposition, et que la situation peut s’améliorer (n’oubliez pas de faire

preuve de sensibilité culturelle quand vous proposez les différents types de traitements). N’assumez ou ne supposez aucun diagnostic potentiel en santé mentale.

1. **Encouragez le jeune à aller chercher l’aide professionnelle appropriée :** aidez le jeune à déterminer quelle ressource ou quel professionnel serait le plus approprié pour l’aider avec son problème de santé mentale, puis encouragez-le à aller chercher cette aide.
2. **Proposez d’autres pistes :** aidez le jeune à trouver des stratégies pour prendre soin de lui ou des membres de sa famille, des amis ou d’autres personnes qui pourraient le soutenir. Vous pourriez aussi lui donner de l’information sur les lignes d’écoute ou les lignes secours, particulièrement si le jeune n’a pas un réseau social sur qui il peut compter.

Ces cinq actions n’ont pas nécessairement besoin d’être faites dans cet ordre précis. Vous devez utiliser votre jugement pour déterminer l’ordre approprié, et faire preuve de flexibilité et de sensibilité face au jeune que vous aidez.

C’est important d’agir adéquatement et d’obtenir de l’aide professionnelle si les risques qu’une personne se fasse du mal ou en fasse à autrui sont élevés.

Assurez-vous que le jeune a le pouvoir et l’espace nécessaires pour décider avec vous du soutien qui lui conviendrait le mieux et veillez à sa sécurité. Toutefois, il se pourrait qu’un jeune ne veuille pas recevoir d’aide, mais que vous deviez contacter des services professionnels. Ce pourrait être un professionnel en santé mentale, ou des services médicaux d’urgence, la police, etc.

Soutenir un jeune en état de crise peut être effrayant et stressant. Demandez l’aide d’autres animateurs, superviseurs, etc. dignes de confiance quand c’est approprié, et assurez-vous d’avoir l’espace et le soutien nécessaires pour gérer la situation et soutenir le jeune de la meilleure façon possible.

# Symptômes d’une crise de santé mentale : au-delà des réactions normales qu’un jeune pourrait démontrer en participant à un programme d’échange jeunesse (nostalgie, choc culturel…).

**Isolement :** si un jeune commence à s’isoler du groupe ou de ses pairs, refuse de participer aux activités, et démontre des signes inquiétants.

**Colère :** si un jeune montre des signes de tension et d’hostilité face à une menace réelle ou non envers lui, ses biens, ses droits ou ses valeurs, l’anxiété est probablement la source du problème.

**Changements de personnalité :** y a-t-il eu un changement dans la façon de penser du jeune? Les changements sont normaux, mais si vous remarquez un changement soudain non souhaitable ou dérangeant au niveau de sa personnalité, ce pourrait être un signe d’un problème plus grave.

**Négligence des soins personnels :** nous ne pouvons pas contrôler tous les évènements que la vie place sur notre route, mais malgré les épreuves, nous devons prendre soin de nous. Nous devons manger, nous laver et dormir suffisamment. Souvent, les jeunes en détresse n’arrivent pas à prendre soin d’eux-mêmes. Est-ce le cas pour l’un des jeunes du groupe?

Le manque de sommeil peut mener à une crise en santé mentale : aider les jeunes à dormir suffisamment peut aider à calmer ou à prévenir la crise. Assurez-vous qu’il y a amplement de temps et d’espace pour se reposer pendant l’échange.

**Désespoir :** si vous remarquez qu’un jeune exprime un sentiment de désespoir dénotant une vision négative de l’avenir. Il affirme croire sincèrement que RIEN ne s’améliorera.

Adapté et traduit de : [**https://www.sheppardpratt.org/blog/5-ways-recognize-mental-health-**](https://www.sheppardpratt.org/blog/5-ways-recognize-mental-health-crisis/)[**crisis/**](https://www.sheppardpratt.org/blog/5-ways-recognize-mental-health-crisis/)

**Autres ressources :**

Vous y trouverez de nombreuses ressources en santé mentale ainsi que les règles d’or pour prendre soin d’un proche qui éprouve des difficultés de santé mentale. [www.jack.org/accueil](http://www.jack.org/accueil)