SANTÉ MENTALE : COMMENT RÉAGIR ?

Focus : idées suicidaires et auto-mutilations



Ceci n’est pas une formation aux premiers secours à la santé mentale et ne peut pas s’y substituer.

Sources : manuel du secouriste en premiers secours en santé mentale, “guide des oreilles attentives” de l’ENT des Ecout’heureuses, fiche “écoute active” Marchepied, ressources sur PSSM France et Psycom.

NOTRE RÔLE ET SES LIMITES

Vous êtes : des animateurs-trice ou directeurs-trices volontaires; ou des bénévoles d'un groupe local/région.

Vous n'êtes pas : des psychologues ou professionnels de la santé; et quand bien même vous êtres professionnel ou étudiant-e-s dans ce domaine en tant que bénévole aux éclés vous n'intervenait pas sous cette casquette.

Notre rôle : écouter soutenir, repérer et réorienter mais pas solutionner, soigner...

Précautions personnelles :

- est-ce que je me sens capable de recevoir ce type de situation et à l'aise ?
- est-ce que je suis disponible et dans de bonnes conditions pour écouter et prendre mon temps ?
- est-ce que je me suis préparée à l'idée qu'on allait me parler de suicide ?

1. EST-CE QU'IL Y A UNE URGENCE IMMÉDIATE ?
2. DES PISTES POUR SAVOIR COMMENT AGIR
3. PRENEZ SOIN DE VOUS, FAITES ÉQUIPE
4. LES DÉCLARATIONS
5. LES RESSOURCES POUR ORIENTER OU PRENDRE CONSEIL
6. DES PISTES PÉDAGOGIQUES

1 EST-CE QU'IL Y A UNE URGENCE IMMÉDIATE ?

→ Si oui (tentative de suicide en cours, automutilation entrainant un risque immédiat pour la personne...) **on cherche de l'aide et on appelle les secours**, même dans le cas où la personne qui s'est mise en danger le refuse.
Dans ce cas là ce ne sera pas forcément la personne qui a appelé les secours qui créera un lien de confiance avec la personne.

> Règles quand on appelle les secours : parler calmement, donner votre nom, votre numéro et l'identité de la personne à secourir, décrivez tous les signes et éléments relevés, ne raccrochez pas avant qu'on vous le demande ; ne laissez pas la personne seule.

En cas d'automutilation : est-ce que les blessures que s'est infligée la personne présentent un risque de santé immédiat nécessitant une intervention des secours ou un rdv médical à programmer ?

Ne touchez jamais une personne sans lui avoir demandé si vous pouviez, y compris pour un-e enfant ! Même si c'est dans l'objectif de réconforter la personne.

2 DES PISTES POUR SAVOIR COMMENT AGIR

→ Méthode de premier secours en santé mentale :

A : approcher la personne, évaluer et assister

E : écouter activement et sans jugement

R : réconforter et informer

E: encourager à aller vers des professionnels

R: renseigner sur les autres ressources possibles

A APPROCHER LA PERSONNE, ÉVALUER ET ASSISTER

« je m'inquiète pour toi parce que…"

- **Ouvrir la dialogue dès qu'on a une inquiétude**

; décrivez les comportements qui vous inquiètent ;
si ce n'est pas avec vous qu'elle veut parler cherchez avec elle la personne plus adequate.

- **Demandez franchement si elle a des idées suicidaires**, rien ne sert de tourner autour du pot : « as tu des idées suicidaires ? » « envisage tu de te donner la mort? » éviter les phrases détournées et jugeantes du type « tu n'as pas envisagé de faire quelque chose de stupide ? » ; prenez au sérieux tout discours suicidaire.

- Il est **plus important d'être là et d'écouter que de chercher « à trouver les bons mots »**

- **Renseignez vous sur les aspects qui peuvent compromettre la sécurité physique immédiate de la personne** : « as-tu déjà prévu un ou des scénarios ? », si oui : « comment as tu prévu de le faire…quand ? », est-ce qu'elle a déjà tenté ou planifié un suicide dans le passé…



Automutilation :

- /!\ l'automutilation est **quelque chose de très personnel**/intime, ce n'est pas forcément fait « pour qu'on réagisse » ou que « ça se voit » donc l'approche doit être calme, réfléchie et subtile. Gardez en tête que ces blessures ne sont pas forcément reliées à des idées suicidaires, bien que ce soit possible. Des personnes ont recours à l'automutilation pour éviter de passer à l'acte.

- Vous pouvez demander si c'est de l'automutilation en montrant que vous connaissait un peu le sujet et **sans démontrer une émotion négative ou jugeante** à son égard : « parfois certaines personnes en grande souffrance émotionnelle se blessent intentionnellement. Est-ce qye c'est de là que vient ta blessure ? ».

- **N'exigez pas de discuter des choses qui entrainent cette mutilation** si la personne n'en a pas envie.

- Si la personne est déjà suivie par des soignant-e-s demandez lui si iels sont au courant.

ÉCOUTER ACTIVEMENT ET SANS JUGEMENT

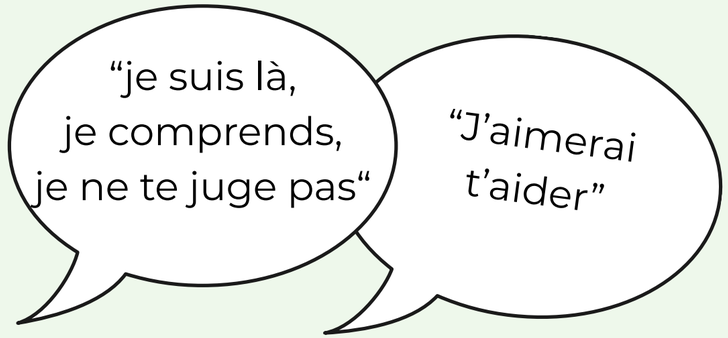
Fiche technique : l'écoute active



- **Ce qu'il ne faut pas faire** : ne faites pas culpabiliser : « tu as pensé à ce que vivent ou pourraient vivre tes parents » « mais nous on serait tellement triste si tu te suicidais »... ; ne minimisez pas les problèmes de la personne, n'interrompez pas pour parler de votre propre expérience...

- **Si la personne vous demande de n'en parler à personne** : opposez vous calmement et immédiatement à cette demande « je ne peux pas garder un tel secret. Tu as besoin d'aide et je suis là pour t'aider à en trouver ». Mais attention à quand même l'impliquer dans les décisions que vous prenez avec elle, pour ne pas la déposséder de ses moyens d'agir.

R RÉCONFORTER ET INFORMER



- **montrer qu'on est là**, qu'on peut faire équipe avec elle :

- **informer sur ce que vous comprenais de la situation SANS POSER UN DIAGNOSTIQUE** : « ce que tu me raconte me fait penser à des idées suicidaires », « tu n'es pas la seule personne à ressentir des idées suicidaires », « il existes des solutions de soutien et d'accompagnement, il y a des personnes dans ton cas qui s'en sortent »...
- **Ce qu'il faut éviter de dire** : « mais tu as une vie super », « les choses ne vont pas si mal » ; n'essayez pas de résoudre les problèmes pour elle ;

- **AUTOMUTILATION** : Gardez à l'esprit que **la conversation ne doit pas être entièrement tournée vers l'arrêt des automutilations**, il peut être très difficile et très long de sortir de ce mécanisme et on ne peut pas l'exige de quelqu'un. Chercher à voir comment rendre la vie de la personne plus gérable, son environnement plus agréable.

- **Cherchez ensemble des solutions**, en déterminant ce qui peut la soulager autrement, les actions possibles.

- **Ce qu'il faut éviter de dire** : que la personne cherche à attirer l'attention, ne définissez pas des objectifs ou des pactes du genre « si tu te promets de ne pas le faire pendant une semaine... »

ENCOURAGER À ALLER VOIR DES PROFESSIONNEL-LE-S

- **Décrire l'environnement d'aide** possible, sans accabler de toutes les informations que vous avez ;
- **Orientez vers un-ee ou des professionnels** / **accompagnez** dans la démarche d'appeler un numéro, de prendre un rdv (plutôt pour majeur-e-s ou situations de personnes adolescentes qui souhaitent aller voir quelqu'un sans en parler aux parents)... ou d'en parler avec ses parents pour qu'ils l'accompagnent à le faire
- **Félicitez** chaque étape ou décision prise par la personne

cf. ressources et contacts fin diapo

Renseigner sur les Autre sressources possibles

- **Dans un second temps**, ou tout de suite mais à feuilleter/lire dans un second temps : donner les autres ressources possibles : sites internet, livres, podcast, autres professionnels...



Privilégier que la personne se fasse accompagner par un-e professionnel-e de santé avec un vrai suivi plutôt que « s'auto-soigner » grâce à des outils...

3 PRENEZ SOIN DE VOUS, FAITES ÉQUIPE



- ne cherchez pas à résoudre seul-e une situation
- acceptez de “lâcher” et laissez les autres membres de votre équipe prendre le relai
- prenez un temps pour vous, vous vous occupez de vos besoins !
- **Pensez à faire équipe avec les parents** (lorsque c’est possible et souhaitable) **!**

CONTACTEZ LA CELLULE D'URGENCE

01-48-15-17-80
urgence@eedf.fr



- si vous avez du appeler les pompiers/SAMU/police (**APRES LES AVOIR APPELES**)
- si vous vous sentez démunis par rapport à une situation qui comporte ou pourrait comporter un risque pour une ou plusieurs personnes
- si vous ne savez pas/plus ou avait besoin de conseil pour remplir les déclarations (cf. slides suivantes)
- pour nous transmettre toutes les déclarations que vous avait du faire

4 LES DÉCLARATIONS



Tout ceci nécessite aussi de déclarer ces évènements.
Que doit on déclarer et à qui?

- **Déclaration d'évènement grave (DEG) :**

→ Dans le cadre d'un ACM, pour les participant-e-s mineur-e-s ou majeur-e-s et les personnes tierces intervenant ou en lien avec l'ACM.
→ Sans délai, à faire dès qu'on le peut
→ En cas de : intervention des urgences ou des forces de l'ordre, VSS, mise en danger d'un jeune même sans blessure, hospitalisation de plus de 12h ou récurrence d'un plus petits soucis

- **Déclaration d'accident à la MAIF :**

→ Pour les Mineur-e-s et les Majeur-e-s
→ Dans un délai de 48h
→ En cas d'accident de personne ou de matériel, pour les effets "physiques" ou psychologiques
→ **Penser à demander le certificat médical initial au moment du passage aux urgences ou chez le médecin** : à remplir sur la déclaration MAIF ou à rédiger par les médecins sur une page à part à joindre à la déclaration.

- **Remontée d'information préoccupante :**

→ Pour les Mineur-e-s ou les Majeur-e-s vulnérables (personnes sous tutelle ou autres formes de prises en charge)
→ Sans délai, dès qu'on peut
→ En cas de : violences ou négligences vécues, témoignées, avérées ou supposées ; en cas d'inquiétude sur la sécurité de la personne en dehors des EEDF
→ Les parents ou tuteurs légaux doivent, en principe, être informés SAUF si on a un doute sur la la possibilité de mettre en danger les personnes par le fait de les en informer. **Il faut justifier dans l'IP pourquoi les parents ne sont pas informés**

5 LES RESSOURCES POUR ORIENTER OU PRENDRE CONSEIL

Fiche : ressources et contacts à imprimer

6 DES PISTES PÉDAGOGIQUES

- Construire **un groupe à l'écoute** et **ritualiser** collectivement **l'expression des émotions et des besoins**
- **Aménager des espaces « émotions »,** des “tiers lieux” sur les lieux de camp et de week-end
- Proposer des **groupes de suivi** avec un respo ou entre pairs
- Former les adultes et les jeunes aux enjeux de la santé mentale
- **Faire équipe avec les parents**, (in)former les familles aux outils pédagogiques proposés dans les activités pour inviter à une continuité ou un lien avec la vie dans la famille

Outils EEDF :

- Jeux expression des émotions et besoins : 3-activites-connaitre-ses-besoins-ceux-des-autres-et-construire-ses-regles.pdf
- Pictogrammes : émotions et besoins : PictosNotice-emotions-besoins.pdf ; mémory-RV A4 ;
- Questionnaire des besoins : Fiche-communication-Besoins-specifiques.pdf
- Tiers lieux : Fiche technique : les tiers lieux volcan et refuge, Tente refuge GrandBivouac ; Tente sans tabous GrandBivouac ; expérimentationQG.pdf