

# L'ALLIANCE SPORT-ÉTUDES ET LA SANTÉ MENTALE



ALLIANCE  
SPORT-ÉTUDES  
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

## PROTOCOLE D'ACCOMPAGNEMENT

### RÉFÉRENTS ÉVENTUELS POUR MEMBRES DE L'ASÉ

Fédérations sportives, entourage de l'é-a, entraîneurs, parents, collèges, université, LHJMQ, INS - plan de match

Importance du 1er contact  
Écoute active, bienveillance, sécuriser

Est-ce que l'é-a manifeste des idéations suicidaires ? A

NON

Est-ce que mon organisation est en mesure de répondre à la problématique vécue par l'é-a à même ses services ?

OUI

Prise en charge de l'é-a par l'organisation

OUI

NON

Est-ce qu'il y a **urgence suicidaire** ?  
(probabilité que l'é-a passe à l'acte dans les 48 heures)

La personne a un plan suicidaire précis, le moyen est létal et accessible et une date est arrêtée dans les jours qui suivent.

Se référer à l'annexe. B

OUI

**APPElez LES SERVICES D'URGENCE EN COMPOSANT LE 9-1-1.**

**CONTACTEZ LE CONSEILLER EN DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'É-A DE L'ASÉ POUR SUIVI**

Est-ce que l'individu présente l'un ou des symptômes de la liste suivante?

Exprime du désespoir  
Fluctuation du niveau du poids/appétit  
Manque d'hygiène personnel  
Sentiment de culpabilité  
Manque de participation  
Absentéisme scolaire/sportif  
Perte d'intérêt/motivation  
Consommation accrue de substances

S'isole de ses pairs/équipe  
Automutilation  
Difficulté de concentration  
Fatigue excessive  
Variation de l'humeur  
Manque de sommeil  
Irritabilité  
Demande de soutien en santé mentale  
Etc.

Oui

### ÉVALUATION

Est-ce que l'individu consent à obtenir de l'aide? C

Oui

Accompagner celui-ci vers la ressource suivante par courriel ou téléphone.

Non

Encourager l'individu à contacter les ressources internes et externes. Faire un suivi si possible

- En fonction du jugement de l'employé à l'ASE, est-ce que la demande d'accompagnement touche un des volets suivants ?
- Volet conciliation sport-études
- Volet pédagogique
- Autres sujets à traiter par l'équipe collaborative de l'ASÉ

Oui

Diriger l'individu vers la conseillère appropriée

Non

Répondre aux besoins de l'é-a  
Aucune autre action immédiate requise

**Samuel Bélanger-Marceau**  
Conseiller en développement global de l'é-a

- Rencontre ponctuelle
- Accompagnement vers ressources appropriées
- Mentorat et suivi auprès des acteurs principaux au besoin

**Conseillères et conseiller de l'Alliance**  
Prise en charge par une conseillère ou un conseiller en fonction du besoin et des disponibilités

### Ressources externes

Prévention suicide: 1-866-277-3553  
Info-Santé: 8-1-1  
Tel-Jeunes: 1-800-263-2266  
Sport'Aide: 1-833-211-2433  
LigneParents 1 800-361-5085  
ANEB: 1-800-630-0907  
Ligne-ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle: 1-888-933-9007

## ANNEXE AU PROTOCOLE D'ACCOMPAGNEMENT EN SANTÉ MENTALE

Cette annexe se veut un aide-mémoire afin de vous aider à comprendre spécifiquement les boîtes du protocole d'accompagnement en santé mentale de l'ASÉ, identifiée par des lettres. Chacune des lettres ciblées vous sera expliquée en quelques lignes.

### A. Pensées suicidaires

Les idéations suicidaires réfèrent aux pensées (cognitions) ou à l'intention de s'enlever la vie. Les recherches indiquent que ce sont les idéations « sérieuses » qui sont davantage associées au risque de tentative de suicide et de suicide. Dans une situation comme celle-ci, il est important de faire preuve de **bienveillance** et d'**empathie**.

1. Veillez à demander à la personne où elle se trouve.
2. En fonction de votre jugement et en cas de doute, posé la question suivante :  
**→ As-tu eu ou as-tu actuellement des pensées suicidaires ?**
3. S'il y a présence de pensées suicidaires, veillez à demander à l'étudiante ou l'étudiant-athlète s'il se sent en sécurité.
4. Passez à l'étape suivante (B).

### B. Risque suicidaire VS Urgence suicidaire

#### DÉFINITIONS

##### Risque suicidaire

Le risque suicidaire est la probabilité qu'une personne se suicide à l'intérieur d'une période de deux ans (Daigle, Labelle et Girard, 2003). C'est une probabilité établie à long terme qui tient compte de la présence de divers facteurs prédisposants au suicide dans la trajectoire de vie d'une personne : antécédents suicidaires, violence, sévices de nature physique, psychologique ou sexuelle ainsi qu'abandon et pertes précoces (Séguin, 2001).

##### Urgence suicidaire

L'**urgence suicidaire** est la probabilité qu'une personne passe à l'acte dans les **48 heures**. Les idées suicidaires fréquentes et intenses, la conception d'un plan suicidaire et la létalité du moyen envisagé sont des éléments importants pour déterminer l'urgence suicidaire. L'urgence suicidaire peut être évaluée selon une échelle de 1 à 8 et la classer selon trois niveaux : léger, modéré ou élevé (Phaneuf et Séguin, 1987). On considère quel'urgence suicidaire est légère (1-2-3) en l'absence d'un plan suicidaire ; elle est modérée(4-5) si un scénario existe mais que sa date de réalisation est éloignée ou imprécise; elle est élevée (6-7-8) lorsque la personne a un plan suicidaire précis, que le moyen est létal et accessible et qu'une date est arrêtée dans les jours qui suivent.

## ACTIONS À ENTREPRENDRE

Ainsi, il vous est demandé de questionner l'étudiante ou l'étudiant-athlète afin de prendre une décision éclairée quant à une éventuelle **urgence suicidaire**.

Vous trouverez ci-dessous une courte démarche afin de vous aider à poser les bonnes questions (4 questions principales + sous-questions de relance) à l'étudiante ou l'étudiant-athlète présentant des pensées suicidaires et évaluer en fonction de votre jugement, la présence ou non d'une **urgence suicidaire**.



**1. TE SENS-TU TRISTE TOUS LES JOURS ?**

- AU COURS DES SEMAINES PASSÉES, AS-TU ÉPROUVÉ DE LA DIFFICULTÉ À TE CONCENTRER, À RÉFLÉCHIR OU À PRENDRE DES DÉCISIONS ?
- TE SENS-TU PLUS FATIGUÉ APRÈS UNE JOURNÉE ?

**2. TE SENS-TU DÉPRIMÉ ?**

- RESENDS-TU RÉGULIÈREMENT DE LA TRISTESSE ET DU DÉSESPOIR ?
- RESENDS-TU DE LA CULPABILITÉ ?
- AS-TU DES DIFFICULTÉS À DORMIR ?
- TE SENS-TU TRISTE MÊME EN PRÉSENCE D'AMIS OU DE TA FAMILLE ?

**3. AS-TU DÉJÀ PENSÉ À TE SUICIDER ?**

- SENS-TU QUE TA VIE N'A PAS DE SENS ?
- AS-TU DÉLIBÉRÉMENT ADOPTÉ UN COMPORTEMENT À RISQUE OU AS-TU PENSÉ À T'INFLIGER DES BLESSURES ?
- AS-TU DÉJÀ TENTÉ DE TE SUICIDER ?

**4. AS-TU UN PLAN POUR TE SUICIDER ?**

- COMMENT ? (LE MOYEN EST-IL DISPONIBLE ?) OÙ ? QUAND ?

Si, en fonction de votre jugement, il y a **PRÉSENCE d'une urgence suicidaire** chez l'étudiante ou l'étudiant-athlète ou qu'il est susceptible d'adopter des **comportements violents** envers autrui, il est important de faire appel **immédiatement** aux policiers (9-1-1) pour qu'ils conduisent la personne à l'urgence de l'hôpital, et ce, même sans son consentement.

Généralement, voici les situations propices à une **urgence suicidaire** :

- La personne est en tentative de suicide.
- La personne parle de poser un geste éminemment.
- La personne quitte la conversation en disant qu'elle s'en va se suicider.
- La personne a une arme entre les mains.

Si, en fonction de votre jugement, il n'y a **pas présence d'une urgence suicidaire**, référez immédiatement la situation au conseiller en développement global de l'étudiant(e)-athlète. Si celui-ci est indisponible, veuillez référer la personne à la ligne de prévention suicide : 1 866 APPELLE (277-3553) et contacter le conseiller en développement global de l'étudiant(e) de l'ASE dès que possible afin qu'un suivi soit fait.

## RESSOURCES DISPONIBLES

- [Association Québécoise de prévention du suicide - 1 866 APPELLE \(277-3553\)](#)
- [Info-Santé au 8-1-1](#)
- [Centre de prévention du suicide de votre secteur](#)
- [Centres intégrés de santé et des services sociaux \(CISSS\) et centres intégrés universitaires de santé et des services sociaux \(CIUSS\)](#)
- [Tel-Jeunes au 1 800 263-2266](#)
- [LigneParents au 1 800 361-5085](#)
- Service psychosocial collégial et universitaire (Procédure inscrit dans le portail)
- [Sport'Aide au 1 833 211-2433](#)
- [Centre canadien pour la santé mental et du sport](#)

### C. Respect de la notion de confidentialité

Lorsque le consentement est obtenu de manière verbale, cette information devrait minimalement être indiquée au dossier de la personne avec la date du consentement et la mention de l'intervenant ayant reçu l'autorisation. L'obtention du consentement écrit est toujours préférable avant de transmettre des informations confidentielles. Un modèle de formulaire de consentement écrit est disponible ci-après.

En somme, il revient aux professionnels détenant des renseignements personnels d'utiliser et de transmettre les informations confidentielles uniquement dans les situations permises par la loi et afin de protéger la santé des individus concernés.

# Annexe

## **CONSENTEMENT À LA DIVULGATION ET À L'ÉCHANGE D'INFORMATIONS ET DE RENSEIGNEMENTS PERSONNELS**

Alliance Sport-Études

### Organisation ou intervenant recevant les informations

Je soussigné(e), Prénom Nom, consens à ce que le ou les intervenants de Organisation ou intervenant souhaitant divulguer et/ou échanger l'information personnelle, divulguent, communiquent et échangent des données pertinentes contenues dans mon dossier médical ou autre, à préciser, avec le ou les intervenants œuvrant pour Organisation ou intervenant recevant les informations.

Également, je consens à ce que le ou les intervenants œuvrant pour Organisation ou intervenant recevant les informations divulguent, communiquent et échangent des données pertinentes contenues dans mon dossier médical ou autre, à préciser constitué auprès de cette organisation avec le ou les intervenants de organisation.

En tout temps, je pourrai retirer mon consentement à la divulgation et à l'échange d'informations.

---

Signature de la personne concernée

---

Date

---

Signature de la personne faisant signer le formulaire

---

Date