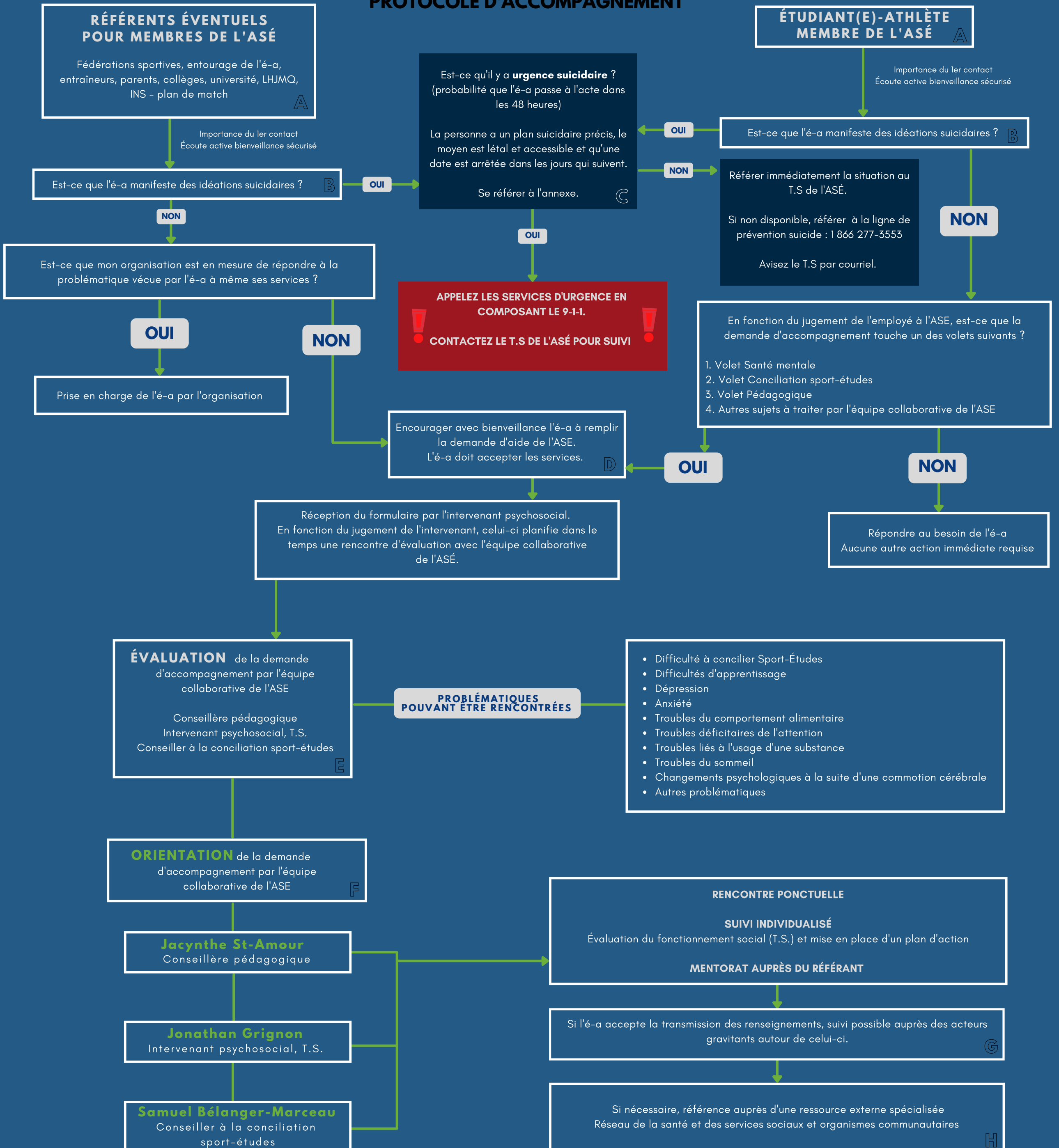


L'ALLIANCE SPORT-ÉTUDES ET LA SANTÉ MENTALE



ALLIANCE
SPORT-ÉTUDES
ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

PROTOCOLE D'ACCOMPAGNEMENT





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. Référents éventuels et étudiantes et étudiants-athlètes membres de l'ASÉ.

Les demandes d'accompagnement en soutien aux volets santé mentale, conciliation sport-études et pédagogique arrivent généralement de nos partenaires connus à l'ASÉ. De même, les étudiantes et étudiants-athlètes membres de l'ASÉ sont également invités à venir chercher l'aide nécessaire auprès de nos ressources d'aide existantes.

B. 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, posez 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 (C).

C. 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 que l'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 légal 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 ?

- RESSENS-TU RÉGULIÈREMENT DE LA TRISTESSE ET DU DÉSESPOIR ?
- RESSENS-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 T.S. de l'ASÉ. Si celui-ci est indisponible, veuillez référer la personne à la ligne de prévention suicide : 1 866 APPELLE (277-3553) et contacter le T.S. de l'ASÉ dès que possible afin qu'un suivi soit fait.

RESSOURCES DISPONIBLES

- Tous les jours de l'année, à toute heure du jour ou de la nuit, vous pouvez appeler le 1 866 APPELLE (277-3553) pour parler avec un intervenant. N'hésitez pas, les intervenants sont disponibles et qualifiés pour vous aider et répondre à vos questions. Ils sont disponibles en tout temps pour vous parler.
- [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](#)
- [Sport'Aide au 1 833 211-2433](#)

D. L'importance d'une intervention bienveillante

Cette étape est fondamentale. Elle représente le cœur d'une éventuelle intervention. Il est important de diriger et accompagner l'étudiante ou l'étudiant-athlète à remplir le formulaire de demande d'aide de l'ASÉ. Faire preuve de bienveillance et d'écoute active permettra non seulement de sécuriser l'individu, mais également, de créer un premier lien de confiance. En outre, en fonction de votre jugement, il est possible de proposer à la personne de rédiger en sa compagnie le formulaire de demande d'aide.

E. Évaluation du formulaire de demande d'accompagnement par l'équipe collaborative de l'ASÉ

L'équipe collaborative de l'ASÉ se réunira afin d'évaluer la demande d'accompagnement et réfléchir à un plan de match efficace, et ce, en vue de répondre au besoin de l'étudiante ou l'étudiant-athlète.

F. Orientation de la demande d'accompagnement par l'équipe collaborative de l'ASÉ

L'équipe collaborative de l'ASÉ orientera la demande d'accompagnement à un des intervenants désignés. L'intervenant prendra en charge dans les meilleurs délais le dossier de l'étudiante ou l'étudiant-athlète.

G. Respect de la notion de confidentialité (selon l'INSPQ)

Au Québec, les renseignements personnels d'un individu ne peuvent être obtenus et divulgués qu'avec le consentement de celui-ci, sauf exceptions spécifiques.

Les organismes publics, qui incluent le gouvernement, le ministère du Conseil exécutif, le secrétariat du Conseil du trésor, les ministères, les organismes gouvernementaux, les organismes municipaux, les organismes scolaires et les établissements de santé ou de services sociaux (**Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels (le lien est externe)**, article 3), ne peuvent transmettre des renseignements personnels sans le consentement de l'individu concerné, excepté dans des situations de danger immédiat ou imminent pour la vie, la santé ou la sécurité d'une personne, ou d'autres exceptions prévues aux lois et règlements (article 59).

Des obligations relatives à la confidentialité et au consentement s'appliquent aussi aux renseignements obtenus et divulgués par des organismes ou des entreprises du secteur privé en vertu de la **Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé (le lien est externe)** (chapitre P-39.1).

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.

H. Référence du dossier à l'externe

Avec le consentement de l'étudiante ou l'étudiant-athlète, un dossier peut se voir référer à un partenaire externe, et ce, dans l'intention de répondre d'une manière plus spécifique à la demande d'accompagnement. À titre d'exemple, une étudiante ou un étudiant athlète présentant des traits significatifs de dépression pourrait voir sa situation dirigée vers un programme de santé mentale au sein du réseau de la santé et des services sociaux (importance d'un avis médical dans certaines situations).

Il est à noter que l'ASÉ préconise un travail collaboratif et une approche multidisciplinaire.