



Your mental wellness.
Our mission.

Bienvenue à

Les jeunes en crise et comment les
aider (GS à 6ème)

*Sensibiliser les élèves, les parents et les
éducateurs*



Les présentateurs de ce soir

Riya Nanda
Manager, CPIS
(Gestionnaire, CPIS)
EveryMind

Leah Schwartz, MSW, LCSW-C
Director of Counseling Services
(Directrice des services de counseling)
EveryMind



EveryMind.
Your mental wellness.
Our mission.

Objectifs

PRENDRE CONNAISSANCE des données et les statistiques relatives à la santé mentale des jeunes

DÉCRIRE les signes avant-coureurs et les facteurs de risque du suicide

SAVOIR comment soutenir un jeune qui est aux prises avec un problème de santé mentale ou qui est suicidaire.

IDENTIFIER où trouver des ressources et du soutien pour vous-même et vos enfants



**EveryMind soutient les
communautés et donne aux
individus les moyens pour
atteindre un bien-être
mental optimal.**

<https://youtu.be/cvXsGSN3H1o>

EveryMind



Plus de 60 ans au service du comté de Montgomery



Le plus grand fournisseur de services de santé mentale en milieu scolaire du comté de Montgomery.



Des programmes et des services pour toute la vie - des jeunes enfants aux adultes



Éducation communautaire sur la santé mentale et le bien-être, y compris les premiers soins en santé mentale



Accroître notre présence dans la région de la Capitale Nationale

EveryMind.
Your mental wellness.
Our mission.

Préface

- Le contenu de cette présentation peut être difficile et choquant
- Veuillez tenir compte de votre propre sensibilité et agir en conséquence
- Si vous sentez que vous devez faire une pause, faites-le



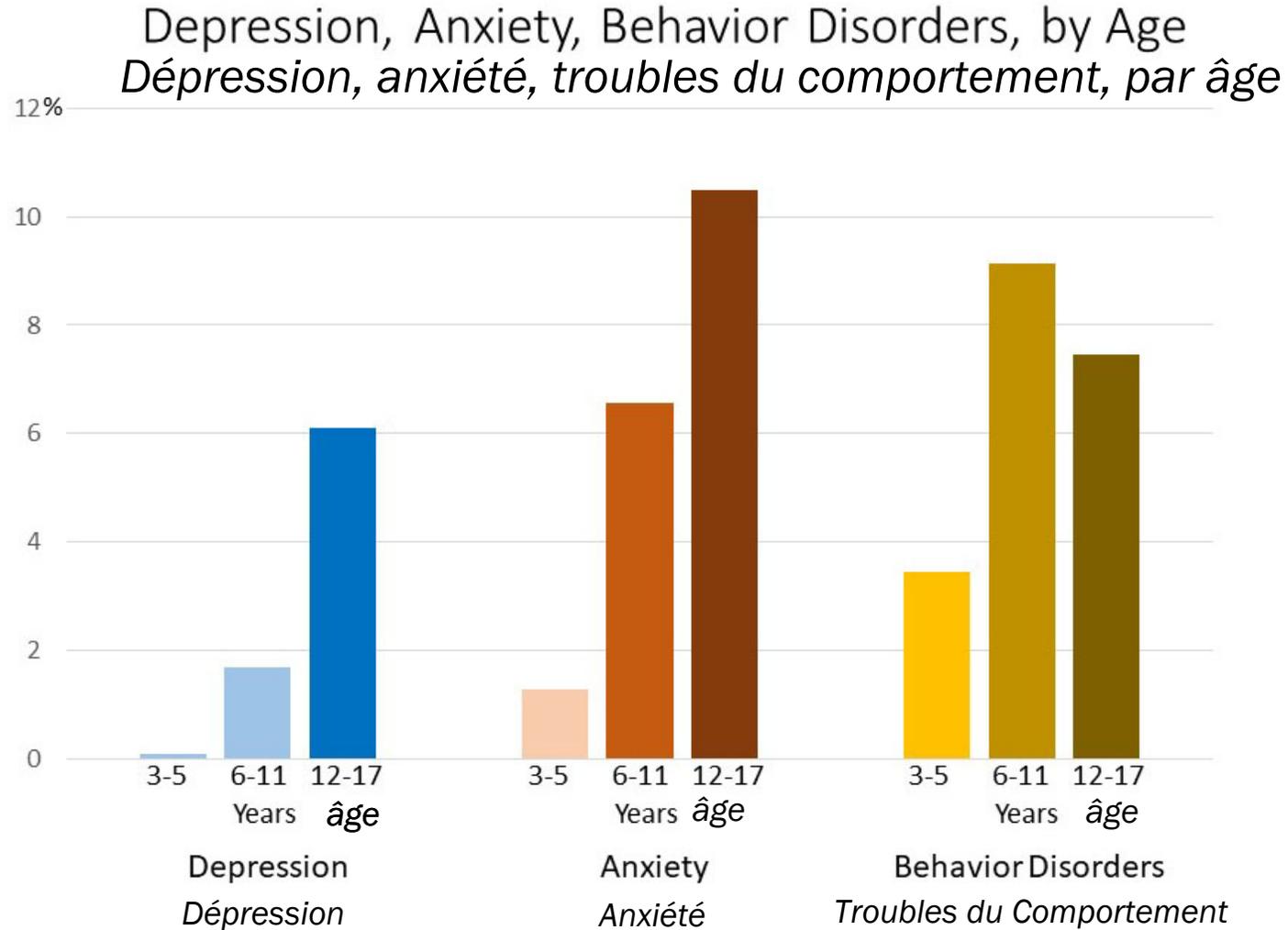


Your mental wellness.
Our mission.

PRENDRE CONNAISSANCE des données et les statistiques relatives à la santé mentale des jeunes

Objectif 1

Problèmes de santé mentale par âge avant le COVID



Quand les problèmes de santé mentale commencent-ils généralement ?

- Les troubles mentaux, comportementaux et du développement commencent dès la petite enfance.
 - Aux États-Unis, 1 enfant sur 6 âgé de 2 à 8 ans (17,4 %) présentait un trouble mental, comportemental ou du développement diagnostiqué.⁵
- Les taux de troubles mentaux évoluent avec l'âge
 - Les diagnostics de dépression et d'anxiété sont plus fréquents avec l'âge.³
 - Les problèmes de comportement sont plus fréquents chez les enfants âgés de 6 à 11 ans que chez les enfants plus jeunes ou plus âgés.³

Le suicide chez nos jeunes

- Le nombre de jeunes (âgés de 5 à 17 ans) admis à l'hôpital pour des idées suicidaires ou d'automutilation a plus que doublé entre 2008 et 2015.
(American Association of Pediatrics (AAP)).
- Depuis 1999, les données montrent qu'un enfant de moins de 13 ans meurt par suicide chaque **cinq jours**. Depuis 2013, le taux est passé à un décès tous les **3.4 jours** (CDC).
- Le taux de suicide des adolescentes a atteint son plus haut niveau en 40 ans en 2015 (CDC).
- 29% des jeunes ont fait part de leur intention à une autre personne (Sheftall et al., 2016).
- Parmi les décès par suicide chez les enfants de **14 ans et moins** (Sheftall et al., 2016):
 - La plupart étaient des garçons (76%) ;
 - La plupart sont morts à la maison
 - 80 % ont utilisé la pendaison comme méthode;
 - Le TDAH et les autres troubles perturbateurs étaient les diagnostics les plus courants (pas les troubles de l'humeur).

Les enfants en crise

- Aux États-Unis, le nombre d'enfants et d'adolescents qui se sont rendus aux urgences pour des pensées suicidaires ou des tentatives de suicide a **doublé** entre 2007 et 2015.
- L'âge moyen d'un enfant au moment de l'évaluation était de **13** ans, et 43% des visites concernaient des enfants entre 5 et 11 ans.
- Entre 2010 et 2018, les tentatives de suicide par empoisonnement ont augmenté de **141 %** chez les filles âgées de 10 à 15 ans₁



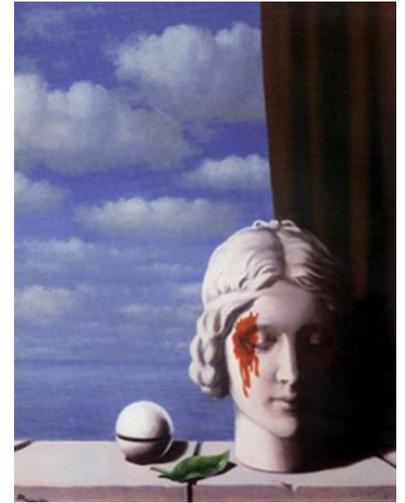
Suicide à l'élémentaire (5-11 ans)

Les jeunes enfants peuvent mourir par suicide

- La plupart sont morts chez eux, dans leur chambre
- 80% sont morts par pendaison ou suffocation (suivis par les armes à feu)
- 75% étaient des garçons
- 1/3 avait un diagnostic (le plus fréquent étant le TDAH)
- 30% de victimes de traumatismes

Suicide à l'élémentaire (suite)

- L'intimidation n'est pas le seul facteur
- 80 % avaient déjà fait des déclarations suicidaires, mais seulement 11 % le jour du décès.
- Un grand nombre d'entre eux avaient fait l'objet de mesures disciplinaires en raison de problèmes à l'école ou avec les parents
 - Discipline commune - être envoyé dans une chambre et se voir retirer ses appareils électroniques.



Petite Pause



EveryMind.
Your mental wellness.
Our mission.



Your mental wellness.
Our mission.

Décrire les signes avant-coureurs et les facteurs de risque du suicide

Objectif 2

Facteurs de risque spécifiques aux jeunes

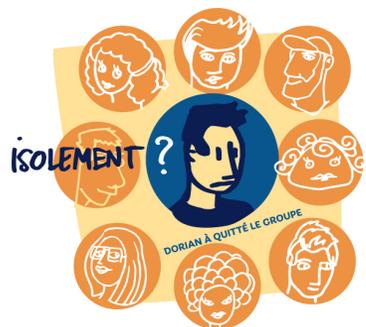
Le cerveau n'est pas complètement formé avant le milieu de la vingtaine.

Le cerveau des jeunes fonctionne différemment !

- Impulsivité
- Manque de conscience des risques encourus
- Manque de conscience du temps
- Consommation d'alcool ou d'autres drogues
- Influence des pairs



Signes avant-coureurs



Autres signes

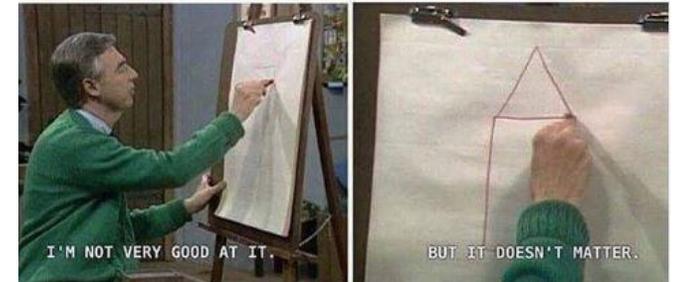
- Parler du fait de se sentir piégé ou de ressentir une douleur insupportable.
- Agir de manière anxieuse ou agitée ; se comporter de manière imprudente.
- Dormir trop peu ou trop longtemps.
- Montrer de la rage ou parler de se venger
- Vision négative de soi
- Sentiment de désespoir ou absence d'espoir pour l'avenir
- L'agressivité et l'irritabilité
- Avoir accès à des objets/substances pouvant blesser ou entraîner la mort
- Se sentir comme un fardeau pour les autres
- Parler fréquemment de la mort
- Comportements d'automutilation comme les coupures
- S'engager dans des comportements à risque,
- Organiser les funérailles
- Donner ses biens à d'autres
- Menacer de se suicider

Les choses que vous pouvez entendre qui pourraient indiquer qu'un jeune est en crise

- "Je ne peux plus faire ça"
- "J'abandonne."
- "Quel est le but ?"
- "Je ne peux pas manger, dormir, parler à ma famille à cause de cela."
- "Je préférerais me tuer plutôt que d'avoir à gérer tout ça."
- "Ma famille serait mieux sans moi."
- "Je veux me tuer"

"Comment va la vie ?"

"how's life going"



Je ne suis pas très doué pour ça

mais ça n'a pas d'importance.

EveryMind.
Your mental wellness.
Our mission.

Signes physiques annonciateurs d'une éventuelle crise de santé mentale

- Changements de poids ou d'appétit
 - Gain ou perte sévère
- Changements dans le sommeil
 - Hyper-insomnie ou insomnie
- Changements d'apparence
- Fatigue ou perte d'énergie
- Pleurs excessifs ou pleurs faciles
- Maux de tête sévères et persistants ou douleurs musculaires
- Automutilation non suicidaire



Signes comportementaux annonciateurs d'une possible crise de santé mentale

- Faire soudainement un testament/régler ses affaires/ faire ses adieux
- Donner des biens précieux aux autres
- S'enfuir de chez soi
- Les déclarations d'intention ou un plan.
 - Une déclaration d'intention est une expression claire de pensées suicidaires.
 - Un plan réfléchi de la façon dont ils mettraient fin à leur vie.
- L'auto-mutilation non suicidaire (coupures, coups de poing dans les murs, etc...)
 - Il peut s'agir d'un moyen de faire face à la situation pour réduire l'intensité des sentiments ou pour s'empêcher de mourir par suicide.
- Tentative de suicide antérieure
- Recherche active de moyens létaux - demander où acheter une arme, chercher des pilules.

Signes mentaux et émotionnels annonciateurs d'une possible crise de santé mentale

- Sentiment de tristesse
- Incapacité à se concentrer
- Difficulté à prendre des décisions
- Perte d'intérêt pour :
 - Les activités
 - Les amis
- Retrait et/ou isolement
- Pensées suicidaires ou de mort
- Changements dans le comportement et/ou la personnalité
- Sentiments de :
 - Culpabilité
 - Désespoir
 - Inutilité
 - Impuissance
- Diminution de l'efficacité du travail
- Adopter des comportements autodestructeurs ou à risque.
- Une soudaine tranquillité d'esprit

L'état d'esprit suicidaire - Que se passe-t-il ?



- Une douleur émotionnelle intense.
- La conviction que l'on ne peut pas tolérer ou endurer la douleur émotionnelle.
- Le sentiment d'être isolé, que personne ne comprend ou ne s'intéresse vraiment.
- Perception d'être un fardeau pour les autres.
- Le sentiment qu'il n'y a aucun moyen d'échapper à la douleur émotionnelle, sauf en mourant.

Petite Pause !





Your mental wellness.
Our mission.

SAVOIR comment soutenir un jeune qui est aux prises avec un problème de santé mentale ou qui est suicidaire.

Objectif 3

Avant de parler à un jeune en crise, vous devez écouter



"La véritable empathie n'est parfois pas d'insister sur le fait que tout ira bien, mais reconnaître que ça ne l'est pas." - Sheryl Sandberg

Écouter peut être difficile

- Le cerveau des adolescents fonctionne différemment de celui des adultes
- Peut ne pas comprendre entièrement le problème ou ne pas s'y identifier
- L'envie de leur remonter le moral

Les conseils les plus importants :

- Soyez patient
- Reconnaissez leur douleur
- Reconnaissez que la situation est difficile



"Je suis doué pour écouter"

EveryMind.
Your mental wellness.
Our mission.

Comment aider - Ce qu'il ne faut PAS faire

- N'ayez pas l'air choqué ou paniqué.
- N'évitez pas la discussion
- Ne vous moquez pas d'eux et ne les défiez pas
- Ne vous disputez pas avec eux et ne rejetez pas leurs préoccupations.
- Ne lui promettez pas de garder le secret
- Ne faites pas de promesses vides
- N'offrez pas de faux espoirs ou un moyen de résoudre ses problèmes.
- Ne laissez pas la personne seule

Comment aider

- Connaissez les signes d'avertissement
- Prenez les signes d'avertissement au sérieux
- Soyez à l'écoute - laissez-le exprimer ses sentiments.
- Ne portez pas de jugement
- Donnez-lui l'espoir qu'il existe des solutions de rechange
- Passez à l'action
- Demandez directement si la personne est suicidaire

La personne a-t-elle un plan ?

- "**quand** vas-tu le faire ?"
- "**où** vas-tu le faire ?"
- "**comment** vas-tu le faire ?"

Ce qu'il faut dire et ne pas dire

Dire

- "Je suis là pour écouter" (puis ne pas parler)
- "Qu'avez-tu déjà essayé ?"
- Refléter à quel point ils se sentent mal
- "Qu'est-ce que tu attends de moi ?"
- "Comment pouvons-nous travailler ensemble pour t'aider à être en sécurité".
- "Veux-tu que je reste à proximité ou veux-tu passer du temps seul ?".
- "Y a-t-il quelque chose que je puisse faire qui n'aggrave pas les choses ?"

- " Tu as le droit d'être en colère "
- "Ça craint"
- "C'est vraiment difficile, mais j'ai confiance en toi"

Pas Dire

- "Je comprends"
- "Quand j'avais ton âge..."
- "Ce n'est pas grave."

La résilience - La bonne nouvelle !

- La plupart des jeunes traversent l'adolescence avec relativement peu de difficultés malgré tous ces défis.
- Lorsque des difficultés sont rencontrées, les jeunes ont tendance à faire preuve d'une grande résilience :
 - S'épanouir
 - Maturité
 - Accroître leurs compétences



Facteurs qui augmentent la résilience

- Habiletés d'adaptation
 - Montrez à vos enfants comment les utiliser.
 - Apprenez-leur à les utiliser : respiration, méditation, coloriage, etc...
- Aidez-les à développer leurs compétences relationnelles
 - Soyez un modèle de bonne écoute
 - Apprenez-leur à utiliser des déclarations "je" / des messages clairs.
- Bon comportement en matière de résolution de problèmes
 - Donnez l'exemple à vos enfants
 - Parlez de l'échec comme d'une expérience d'apprentissage
 - Discutez ensemble des problèmes et séparez-les en parties faciles à gérer.



Suggestions pour faire face au stress

Encouragez vos enfants (et vous-mêmes !) à :

- Prendre une chose à la fois
- Être réaliste.
- Ne pas essayer d'être un super-héros
- Utiliser la visualisation, la méditation et l'exercice
- S'adonner à des passe-temps
- Adopter des habitudes saines - sommeil, alimentation, exercice physique
- Partager / se confier à d'autres personnes de votre réseau de soutien
- Être flexible
- Ne pas être trop critique envers vous-même

Facteurs de protection

- Pratiques saines - régime alimentaire, exercice physique, soins personnels
- Haute estime de soi
- Bonne capacité à résoudre les problèmes.
- Sentiment de contrôle sur sa propre vie
- La spiritualité
- Éviter l'alcool, le tabac et les autres drogues
- Routine cohérente à la maison/en famille
- Soutien parental/familial
- Avoir un bon système de soutien social
- Sécurité économique
- Accès à des activités récréatives positives
- Lien avec la communauté
- Se sentir proche **d'au moins un adulte**



Your mental wellness.
Our mission.

Identifier où trouver des ressources et du soutien pour vous-même et vos enfants

Objectif 4

Ligne d'assistance du comté de Montgomery: 301-738-2255

Centre de crise du comté de Montgomery: 240-777-4000

**Ligne d'appel nationale pour la prévention du suicide:
1-800-273-8255**

Lifeline Crisis Chat: suicidepreventionlifeline.org

Text: 301.738.2255* *heures limitées*

VIRGINIE/VIRGINIA

Mental Health America of Virginia (ligne téléphonique hors crise):
lundi - vendredi 9h - 21h; samedi et dimanche 17h - 21h
1-866-400-6428

NAMI Virginia HelpLine

ligne téléphonique hors crise; informations et ressources
1-888-486-8264 ou par courriel info@namivirginia.org

DC

Access HelpLine

24/7

1-888-793-4357

NAMI DC HelpLine

lundi - vendredi (10h - 20h) et jours fériés (11h - 18h)

202-546-0646

Children and Adolescent Mobile Psychiatric Service (ChAMPS)

24/7 aide en cas de crise de santé mentale

Pour les enfants et les jeunes (6-21 ans), appelez le 202-481-1440.

DBH Community Response Team (CRT)

24/7 aide en cas de crise de santé mentale

Pour les adultes, appelez le 202-673-6495

EveryMind.
Your mental wellness.
Our mission.

Services d'assistance téléphonique - Nous sommes à l'écoute

- Accrédité par the American Association of Suicidology et le Conseil international des lignes d'aide.
- Centre local du National Suicide Prevention Lifeline (ligne d'assistance téléphonique pour la prévention du suicide)
- Gratuit et confidentiel
- Téléphone 24/7 : 301-738-2255, 1-800-273-TALK
- Texte : 8h à minuit 7 jours 301-738-2255
- Chat : 8h-minuit 7 jours : Every-mind.org/chat
- *Financé par le comté de Montgomery, l'État du Maryland et des donateurs individuels*



BTheOne.org

1. Ask
2. Keep Them Safe
3. Be There
4. Help Them Connect
5. Follow Up



btheone_org



@BTheOne_Org



- Prévention du suicide et de la toxicomanie
- Informations sur la façon d'aider un proche ou de s'aider soi-même
- Liens vers d'autres sites utiles sur la dépendance et la prévention du suicide
- Le site Web a été conçu par un diplômé du MCPS âgé de 18 ans.

Pour plus de renseignements concernant des problèmes de santé mentale spécifiques, EveryMind propose des ateliers supplémentaires sur des sujets tels que :

La dépression

L'anxiété

Prévention du suicide et intervention

L'automutilation

Le bien-être

Adaptation et résilience

Premiers secours en santé mentale pour les jeunes

Veillez consulter notre site Web pour plus d'informations et pour planifier une présentation - www.every-mind.org.

Suivez-nous
@EveryMindInc



EveryMind.
Your mental wellness.
Our mission.

Évaluation

4 étapes pour lire les codes QR



Ouvrez l'application appareil photo de votre appareil mobile.



Tenez l'appareil photo de façon à ce que le code QR apparaisse bien dans le viseur. (Ne prenez pas de photo !)



Attendez 2 ou 3 secondes la notification (lien Web) qui s'affiche à l'écran lorsque votre appareil reconnaît le code QR.



Appuyez sur le lien Web qui apparaît et vous serez dirigé automatiquement vers le site en question.



Nous
apprécions vos
commentaires !



<https://www.surveymonkey.com/r/QMJMKJN>