

# 1 COMMENT RECONNAÎTRE un étudiant en détresse

VOICI DES SIGNES QUI MONTRENT QU'UN ÉTUDIANT POURRAIT ÊTRE EN DÉTRESSE



## Vie étudiante

- Augmentation des absences en classe
- Manque de participation, d'intérêt
- Manque d'énergie, s'endort en classe
- Travaux non remis, examens ou rendez-vous ratés
- Changements dans le rendement scolaire
- Rendement scolaire inégal
- Désorganisation extrême
- Difficultés de concentration ou de communication

## Comportement et émotions

- Sautes d'humeur importantes
- Plus tranquille ou plus animé que d'habitude
- Difficulté à maîtriser son comportement – crises de colère, pleurs, tendance à pleurer pour rien
- Expressions d'anxiété ou d'irritabilité grave
- Expression d'un sentiment d'impuissance ou d'inutilité
- Changements dans ses rapports ou son comportement social / en retrait

## Apparence physique, santé

- Changements dans son hygiène, sa façon de s'habiller
- Perte ou gain de poids
- Coupures, ecchymoses ou brûlures visibles
- Maladies, maux de tête et douleurs fréquentes ou chroniques
- Tremblements, impression de bougeotte ou d'impatience
- Élocution rapide ou trouble d'élocution
- Incapacité de regarder quelqu'un dans les yeux
- Changements liés à l'appétit ou au sommeil
- Fatigue, épuisement, manque d'énergie

# 2 COMMENT aider un étudiant en détresse

## APPROCHE

- Il n'y a rien de mal à poser des questions et à exprimer de l'inquiétude.
- Parlez à l'étudiant en privé, s'il est possible de le faire.
- Soyez précis au sujet du comportement qui vous inquiète.
- Posez des questions ouvertes pour encourager la conversation.

*J'ai remarqué que tu as até des cours dernièrement et je m'inquiète à ton sujet.*

## ÉCOUTE

- Écoutez avec un esprit ouvert et ne portez pas de jugement.
- Soyez patient.
- Accordez-lui toute votre attention.

*Est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire pour t'aider?*

## SOUTIEN

- Faites preuve de compassion en écoutant ses pensées et ses sentiments.
- Offrez de l'espoir et du réconfort.
- Exprimez clairement que vous vous faites du souci et que vous voulez aider.
- Offrez du soutien.

*On dirait que tu ne te sens pas à ta place ici.*

*Veux-tu que je t'amène au bureau ou au service?*

# 3 AIGILLER un étudiant en détresse

- Indiquez qu'il existe de l'aide et que demander de l'aide est un signe de force et de courage, et non pas de faiblesse.
- Soyez honnête au sujet des limites de votre capacité à aider.
- Encouragez l'étudiant à utiliser les services de soutien sur le campus (services de counseling ou centre de santé et de mieux-être); offrez de devous asseoir avec l'étudiant pendant qu'il fait la démarche initiale d'appeler, ou offrez de passer l'appel ou l'accompagner, ou les deux.
- Si l'étudiant refuse, respectez sa décision; n'insistez pas trop ou ne lui jouez pas de tours, dites-lui qu'il peut vous joindre plus tard s'il le veut.
- **Dans le cas d'une urgence en santé mentale** : s'il y a danger imminent que l'étudiant se blesse ou qu'il blesse d'autres personnes, s'il parle clairement ou non de se blesser, s'il fait référence directement ou indirectement au désir de mourir ou de se suicider, s'il profère des menaces ou si son comportement est perturbateur, **appelez le 911 et le service mobile de crise de santé mentale au 1-888-429-8167. Si vous êtes sur le campus, appelez le service de sécurité.**

*Je respecte ta décision. J'espère que tu vas continuer de penser à ces options. Ma porte est toujours ouverte.*

Les étudiants de niveau postsecondaire et ceux inscrits à un programme d'apprentissage ont accès à du soutien et à des services en ligne gratuits en santé mentale ici : [Esprits sains N.-É. fr.healthymindsns.ca](http://fr.healthymindsns.ca)

# Soutiens et contacts supplémentaires

## 911

**Urgence**

**Service d'incendie, de police et d'ambulance**

- Lorsque votre santé ou votre sécurité ou celle des autres est immédiatement à risque et vous avez besoin d'aide immédiatement.
- Le téléphoniste vous mettra en contact avec le service d'incendie, le service de police ou le service d'ambulance dont vous avez besoin.
- Ce numéro peut être composé gratuitement de n'importe quel téléphone, y compris les téléphones publics et les portables sans forfait cellulaire.



**Ligne d'aide provinciale en matière de santé mentale et de traitement des dépendances**

- Soutien à la gestion d'une situation de crise en matière de santé mentale ou de dépendance.
- Service de soutien téléphonique opportun en situation de crise et espace sûr pour la discussion.
- Des cliniciens qualifiés vous posent des questions pour créer un plan de gestion de la crise ou vous renvoient aux services appropriés pour répondre à vos besoins.
- Offert jour et nuit aux personnes de tout âge à l'échelle de la Nouvelle-Écosse.



**Service d'accueil aux programmes de santé mentale et de traitement des dépendances**

**1-855-922-1122**

- Ce service assure le triage et l'évaluation préalable pour les programmes de santé mentale et de traitement des dépendances offerts par Santé Nouvelle-Écosse.
- Vous n'avez pas besoin d'un renvoi pour communiquer avec ce service.
- Des cliniciens qualifiés vous aident à déterminer quels services et programmes répondent le mieux à vos besoins, soit les programmes de santé mentale et de traitement des dépendances ou un autre fournisseur communautaire.
- On pourrait vous demander votre numéro de carte santé.
- Ce service est offert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Un service de messagerie vocale confidentiel est offert la fin de semaine et les jours de congé.



**Nova Scotia**

**Ligne d'aide**

**Discussion en direct au ns.211.ca**

- Pour obtenir des renseignements sur les services communautaires et sociaux offerts dans votre collectivité ou à l'échelle de la province.
- Ces services sont pour vous si vous avez des besoins sociaux ou humains et vous souhaitez communiquer avec des organismes qui pourraient répondre à ces besoins. Des navigateurs de ressources communautaires vous aideront à trouver les ressources, les programmes et les services dont vous avez besoin.
- Service gratuit et confidentiel. Service offert tous les jours, 24 heures sur 24, dans plus de 100 langues.

**Urgence**

**Crise**

**Pressant**

**Non urgent**