

Les carnets

du secouriste en santé mentale

MHFA Guidelines, 2021 © Mental Health First Aid International

Mieux aider

un adolescent avec les premiers secours en santé mentale



Sommaire

Qu'est-ce que l'adolescence, qu'est-ce qu'un trouble psychique ? /3

Comment bien préparer votre approche ? /4

Comment gérer les difficultés de la conversation ? /7



Qu'est-ce que l'adolescence ?

Il existe plusieurs définitions de l'adolescence. Dans le cadre de ce carnet, elle est définie comme :

- la période de 12 à 18 ans
- les années pendant lesquelles un jeune fréquente généralement le collège ou le lycée

Cependant, l'adolescence peut commencer avant l'âge de 12 ans et peut se poursuivre jusqu'au début de la vingtaine. Ces directives peuvent donc être pertinentes pour aider les personnes un peu plus jeunes ou plus âgées.

Qu'est-ce qu'un trouble psychique ?

Un trouble psychique est un terme large qui couvre :

- le développement d'un trouble psychique
- les symptômes d'une maladie diagnostiquée
- l'abus de substances (drogues, alcool...)
- les événements difficiles de la vie qui ont un impact sur la santé mentale

Comment bien préparer votre approche ?

Planifiez votre approche

Un adolescent peut vous aborder sur un sujet sensible, mais vous devrez parfois prendre l'initiative. Dans le cadre de cette démarche, prévoyez de lui parler de vos préoccupations en privé, à un moment et dans un lieu qui vous conviennent à tous les deux et où vous ne serez pas dérangés. Vous pouvez lui demander où il se sent le plus à l'aise ou en sécurité pour parler.

Sachez que l'adolescent peut ne pas vouloir s'ouvrir à vous tant qu'il ne sent pas que vous vous intéressez suffisamment à lui, que vous êtes digne de confiance et que vous êtes prêt à l'écouter.

L'adolescent peut cacher ou minimiser son problème s'il se sent coupable de vous contrarier ou de vous décevoir. Certains adolescents peuvent craindre de parler de leurs problèmes en pensant que cette vulnérabilité serait perçue comme une faiblesse.



Demandez-vous si vous êtes la personne la mieux adaptée pour aborder l'adolescent.

Par exemple, les adolescents issus d'un milieu culturel différent du vôtre peuvent préférer se confier à des adultes de cette communauté. Toutefois, ne supposez pas que c'est toujours le cas, demandez à l'adolescent ce qu'il préfère.

Établissez un lien avec l'adolescent

Afin d'engager le dialogue avec l'adolescent, soyez honnête en étant vous-même, car les adolescents peuvent être particulièrement sensibles aux personnes qui ne sont pas authentiques. Essayez de mettre de côté vos préoccupations pour vous concentrer sur celles de l'adolescent, en lui accordant toute votre attention. Souvenez-vous que la situation et les besoins de chaque adolescent sont uniques. Ne portez pas de jugement et traitez-le avec respect et équité à tout moment.

Faites preuve de bienveillance et de chaleur envers lui et essayez d'avoir un comportement cohérent et fiable. Prenez le temps d'établir un lien et de la confiance, par exemple en exprimant un intérêt et une curiosité pour l'adolescent. Si l'adolescent s'est isolé des autres, il est important de lui laisser plus de temps pour établir un lien de confiance.

Partagez un message d'espoir, en lui assurant qu'il pourra obtenir de l'aide et que les choses pourront s'améliorer. Toutefois, ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir. Ne stigmatisez pas la situation difficile de l'adolescent, et faites attention à ne pas donner à l'adolescent des étiquettes stigmatisantes, comme : « malade mental », « toxicomane » ou « marginal ». Sachez que l'adolescent peut avoir une attitude stigmatisante à l'égard de sa situation. Choisissez vos mots avec soin afin de ne pas le froisser.



Que dire et comment ?

Dites à l'adolescent que vous souhaitez l'aider. Parlez « avec », et non « à », l'adolescent. Ne monopolisez pas la parole. Dans la mesure du possible, il est préférable de laisser l'adolescent guider le rythme et le style de la conversation. Après avoir parlé, soyez patient et laissez à l'adolescent le temps de traiter l'information, de réfléchir à ses sentiments et de décider de ce qu'il va dire ensuite. Même s'il faut encourager l'adolescent à diriger la conversation, n'ayez pas peur de poser des questions ouvertes et honnêtes. Interrogez l'adolescent sur ses expériences et sur ce qu'il en pense, plutôt que d'interpréter les informations.

Faites attention à ce que vous dites, mais également à la façon dont vous vous exprimez. Il s'agit, par exemple, du volume et du ton de la voix, ainsi que de vos attitudes. Restez calme, utilisez une voix posée et n'élevez pas la voix.

Si l'adolescent ne souhaite pas parler de son problème avec vous, rassurez-le en rappelant qu'il n'est pas obligé de parler ou de révéler quoi que ce soit s'il n'est pas encore prêt à le faire. Rappelez-lui que vous serez prêt à l'écouter lorsqu'il voudra parler.

Si l'adolescent semble bouleversé par ce qu'il vit, expliquez-lui qu'il peut obtenir de l'aide. S'il se trouve dans une situation potentiellement dangereuse (par exemple, s'il est victime d'abus ou de harcèlement), dites-lui que sa sécurité est importante pour vous. Vous devez également expliquer les limites de la confidentialité. Par exemple, tout ce qui concerne sa sécurité ou celle d'autres personnes (comme les abus ou les pensées suicidaires) doit être géré avec une personne qui peut agir pour sa sécurité (ou celle d'autres personnes).

> Consultez les autres carnets du secouriste en santé mentale pour obtenir plus de renseignements, disponibles en téléchargement sur le site www.pssmfrance.fr

Il est possible d'être interrompu par d'autres personnes pendant une discussion privée avec l'adolescent. Dans ces situations, demandez à l'adolescent en privé ce qu'il souhaite faire (par exemple, continuer la discussion devant les autres, demander aux autres de partir ou poursuivre la discussion à un autre moment).

Lorsque vous parlez avec un adolescent, il est préférable d'éviter certaines choses. Il s'agit notamment de banaliser ses sentiments en utilisant des déclarations telles que « quand tu seras plus grand » ou « de mon temps », car cela peut sembler méprisant pour l'adolescent et ses expériences. Il convient également d'éviter les expressions comme « y mettre du sien » ou « arrêter de penser de cette façon ». Lors de la discussion avec l'adolescent, n'essayez pas de lui faire peur ou de le menacer avec des formulations comme : « Si tu continues à penser comme ça, tu vas finir par avoir de gros problèmes ». Évitez également de paraître condescendant ou paternaliste et évitez de stéréotyper les adolescents (par exemple : « Pourquoi les adolescents sont-ils toujours difficiles et dans l'opposition ? »). Ne désapprouvez pas et ne minimisez pas ses pensées et ses sentiments, car cela peut sembler dédaigneux à l'égard de son expérience, exemple : « tu n'es pas déprimé, c'est juste que tu t'ennuies ».

Si vous pensez avoir eu une parole blessante, soyez honnête et remédiez à la situation dès que possible.



CONSEILS DE COMMUNICATION

La communication doit être réciproque : la qualité de votre écoute est tout aussi importante que la façon dont l'adolescent s'exprime.

Les techniques d'écoute suivantes peuvent être utiles :

- Écoutez l'adolescent sans l'interrompre et permettez-lui de parler de ses expériences et de ses croyances s'il le souhaite.
- Faites un effort conscient pour écouter, reconnaître ses sentiments et le sens des mots utilisés et y répondre. Par exemple, lorsque l'adolescent dit : « Pourquoi est-ce que je n'ai pas le droit de conduire la voiture ? Les autres ont le droit ! » Cela peut signifier : « J'ai l'impression que tu ne me fais pas confiance. Je veux qu'on me considère comme une personne responsable. »
- Écoutez activement et posez des questions pour confirmer que vous avez bien compris les paroles de l'adolescent.

Utilisez le langage corporel

Soyez attentif au langage corporel de l'adolescent, car il peut vous donner des indices sur son ressenti ou sa volonté de parler avec vous. Faites attention à l'espace personnel dont l'adolescent a besoin pour se sentir en confiance et ne dépassez pas ses limites.

Soyez conscient de votre langage corporel et de ce qu'il transmet lorsque vous communiquez avec l'adolescent (par exemple, posture, expressions faciales et gestes). Utilisez des signes comme le hochement de tête pour poursuivre la conversation avec l'adolescent. Sachez que selon la culture, le langage corporel peut être interprété de différentes manières ; le degré de contact visuel ou l'espace personnel peuvent par exemple varier.

Évitez tout langage corporel négatif, comme croiser les bras, avoir les mains sur les hanches ou avoir l'air désintéressé. Ayez une attitude posée et restez concentrés (par exemple, éviter de manipuler un stylo, de regarder autre chose ou de taper du pied ou des doigts) car cela pourrait être interprété comme un manque d'intérêt.

Présentez des options

Avant de discuter des mesures possibles, vous devez écouter l'adolescent attentivement et avec sensibilité et lui donner l'occasion d'exprimer et d'explorer pleinement son problème. Vous éviterez ainsi de donner des conseils irréflectifs ou inappropriés, ou de minimiser ou de dénigrer le problème, si vous ne connaissez que la moitié de la situation.

Lorsque vous donnez des conseils, essayez de ne pas juger la situation en fonction de ce que vous feriez, mais demandez-lui ce qui serait utile selon lui. Discutez avec l'adolescent et aidez-le à évaluer les plans d'action possibles et à comprendre les conséquences qu'ils impliquent.

Parfois, une aide extérieure est nécessaire. Recommandez à l'adolescent de prendre contact le plus tôt possible avec un professionnel adapté (enseignant, médecin ou psychologue scolaire, par exemple) pour parler de ce qu'il traverse. Si l'adolescent est réticent à l'idée de consulter quelqu'un, donnez-lui les numéros de téléphone de lignes d'assistance ou des sites Internet qui proposent une aide aux adolescents, car ils sont anonymes et peuvent être moins impressionnants.

Comment gérer les difficultés de la conversation ?

Soyez conscient de ce qui peut perturber la conversation, comme les troubles du langage, une difficulté de verbalisation ou l'incapacité à exprimer ses émotions. Certains adolescents ont du mal à bien s'exprimer à l'oral et il est important de s'adapter à leurs besoins et à leurs capacités.

Si l'adolescent n'est pas suffisamment à l'aise pour vous parler, encouragez-le à discuter de ce qu'il ressent avec une personne qui lui conviendra mieux.

Si l'adolescent vous demande de l'aide, mais que vous ne connaissez pas bien son problème, essayez tout de même de le soutenir et de l'aider à obtenir de l'aide d'une autre façon.

Si la première réaction de l'adolescent à votre égard est négative, ne supposez pas qu'il ne souhaite pas obtenir de l'aide. Sachez que les adolescents ont parfois du mal à demander de l'aide ou rejettent l'aide qui leur est proposée, même s'ils sentent que la situation est hors de contrôle. Essayez de ne pas forcer l'adolescent à se confier à vous s'il ne souhaite pas vous parler immédiatement. Dites-lui que vous serez disponible pour parler quand il sera prêt.

Si l'adolescent semble avoir cessé de vous écouter, essayez de vous exprimer ou d'agir autrement. Si l'adolescent fait des commentaires négatifs ou s'il ne souhaite pas parler de son problème, ne le prenez pas personnellement.

Si l'adolescent montre de la mauvaise volonté ou adopte une posture d'opposition, ne répondez pas de manière hostile, punitive ou provocante.

Si vous êtes déconcerté ou angoissé après une discussion avec l'adolescent, confiez vos sentiments à un ami de confiance ou à un professionnel de la santé, tout en préservant la confidentialité de l'adolescent.





OBJECTIF DE CE CARNET

Ce carnet est conçu pour apporter des conseils pratiques à des adultes côtoyant des adolescents (membres de la famille, enseignants, entraîneurs sportifs, employeurs, personnel infirmier, aumôniers...) afin de communiquer efficacement avec eux au sujet des troubles psychiques et d'autres sujets sensibles. D'autres sujets sensibles peuvent être abordés : la toxicomanie, l'attirance pour les personnes du même sexe, les abus et le harcèlement, les troubles de la perception du corps, les problèmes relationnels, le développement physique ou la maladie... Le rôle du secouriste est d'aider la personne jusqu'à une prise en charge professionnelle appropriée ou la résolution de la crise.

ÉLABORATION DES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Ce carnet du secouriste en santé mentale a été élaboré d'après les opinions d'experts d'entités de protection de la santé mentale des jeunes de beyondblue et Reach Out (Inspire), et de formateurs aux Premiers secours en santé mentale pour les jeunes en Australie.

COMMENT UTILISER CES CARNETS

Il est important d'adapter son soutien aux besoins de la personne aidée. Ces carnets ne constituent qu'un ensemble de recommandations générales et conviennent particulièrement aux premiers secours en santé mentale dans les pays à revenu élevé et dotés de systèmes de santé développés.

Lorsque vous utilisez ce carnet, ne l'appliquez pas de manière prescriptive. Les conseils présentés dans ce carnet sont d'ordre général, alors que chaque adolescent et/ou situation sont uniques. Tenez compte de ce qui suit :

- Les besoins de chaque adolescent sont différents et les décisions doivent être prises en fonction de l'intérêt de l'adolescent.
- Adaptez votre approche et le style de l'interaction en fonction de votre rôle ou du type de relation que vous entretenez avec l'adolescent, par exemple en tant que parent, enseignant, ami, coach, infirmier ou employeur.

Lorsque l'adulte a une responsabilité professionnelle, tout règlement de ce cadre reste prioritaire sur ces directives de communication.

Ces carnets ont été élaborés dans le cadre d'une série de recommandations faites par MHFA sur l'aide la plus adaptée pour les personnes souffrant de troubles psychiques.

Les autres carnets peuvent être téléchargés sur notre site : www.pssmfrance.fr/ressources

Même si ces carnets sont protégés par le droit d'auteur, ils peuvent être librement reproduits à des fins non lucratives, à condition que la source soit mentionnée : © MHFA x PSSM France - 2023.

Les demandes de renseignements doivent être envoyées à : info@pssmfrance.fr

(MAJ du 20 septembre 2023)

Pour aller plus loin....

**Pour en savoir plus sur ce sujet
et apprendre à aider quelqu'un qui ne va pas bien,
formez-vous au secourisme en santé mentale !**

**Trouvez une formation près de chez vous
www.pssmfrance.fr**

