



Prévention du suicide

COMPRENDRE • ÉVALUER • INTERVENIR



LE PLAN DE SÉCURITÉ

Intervenir
pour garder l'enfant et
l'adolescent en sécurité

Karina Béland, Ph.D.
Psychologue

Institut universitaire en santé
mentale Douglas

7 février 2023



Objectifs de la présentation

- Survol de la prévalence chez les jeunes
- Présentation de plans de sécurité adaptés aux jeunes et à leurs familles
 - Plan de sécurité jeunesse
 - Plan de sécurité : adolescence
 - Plan de sécurité familial
- Présentation des objectifs de ces plans de sécurité
 - Plan de de sécurité jeunesse et adolescence
 - outil pour accompagner les jeunes dans l'identification de stratégies pour faire face à une crise suicidaire et des ressources.
 - Plan de sécurité familial
 - outil pour solliciter l'engagement et la mobilisation des parents/tuteurs et les guider dans la gestion de crises suicidaires chez leur enfant
- Présentation d'une vignette
- Période de questions et discussion

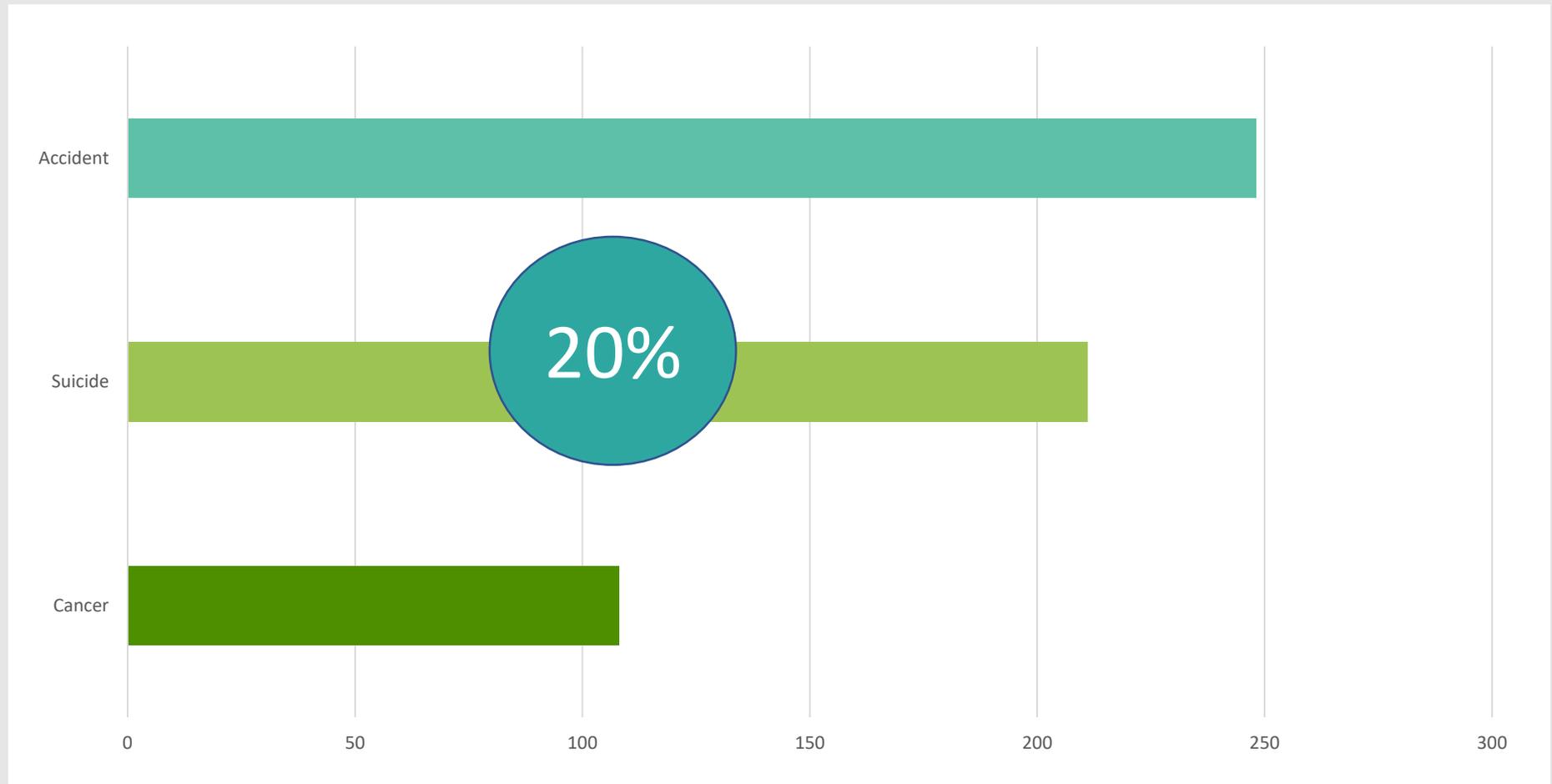


COMPRENDRE LES STATISTIQUES

Pour guider les
décisions cliniques

20% DES DÉCÈS CHEZ LES JEUNES POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS

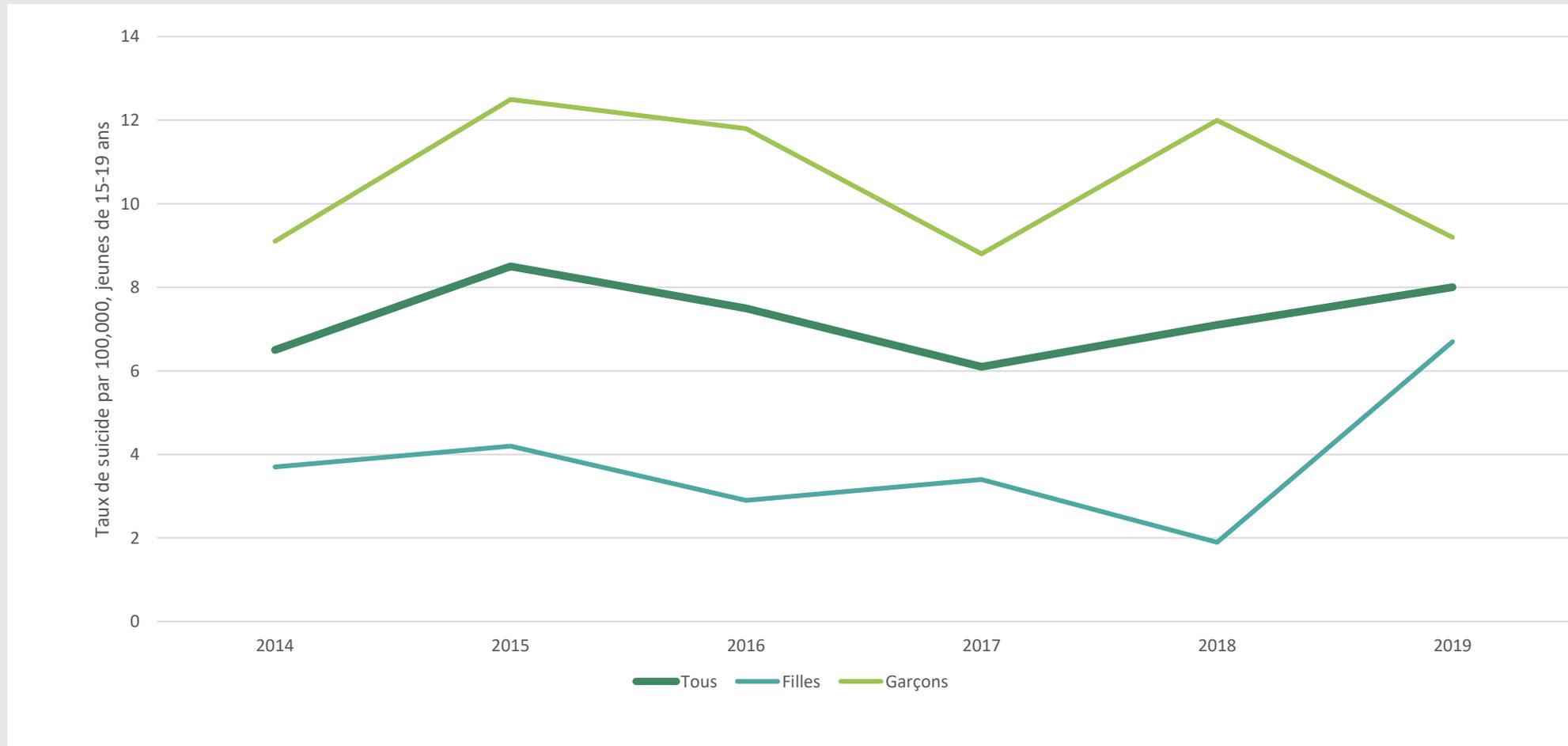
Jeunes de 10 à 19 ans



Statistique Canada, 2020

DÉCÈS PAR SUICIDE CHEZ LES ADOLESCENTS DANS LES 5 DERNIÈRES ANNÉES

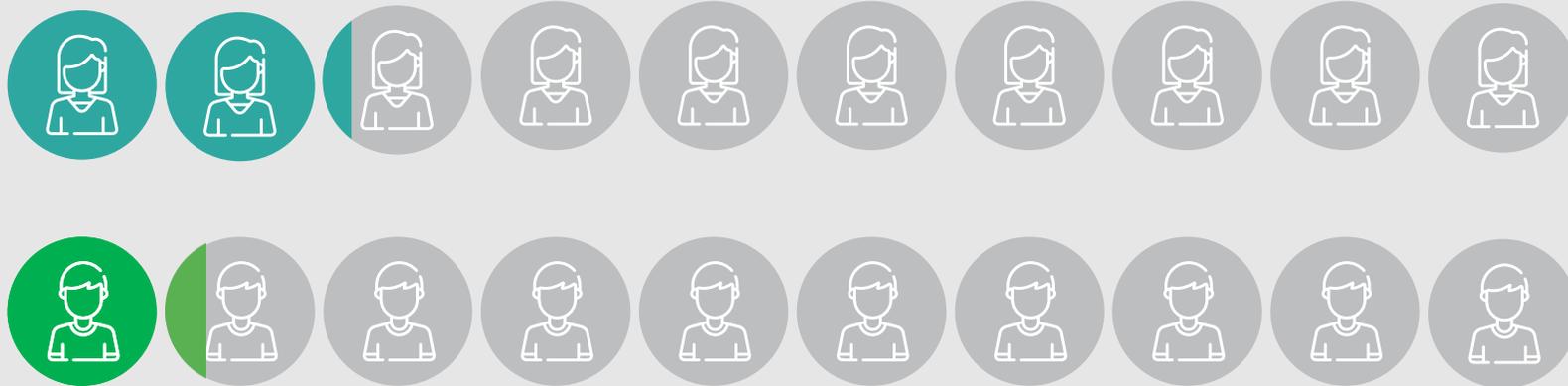
* Les décès chez les 10-14 ans sont rares



Levesque, P., Rassy, J., Genest, C. (2022). Le suicide au Québec : 1981 à 2019 — Mise à jour 2022. Québec, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec. 56 p.

IDÉES SUICIDAIRES (idéation ou tentative de suicide)

13 à 20 ans (17%)



FILLES 22%



GARS 13%

TENTATIVES DE SUICIDE

13 à 20 ans (7%)



FILLES 9%



GARS 4%

Orri, M., Scardera, S., Perret, L. C., Bolanis, D., Temcheff, C., Séguin, J. R., Boivin, M., Turecki, G., Tremblay, R. E., Côté, S. M., & Geoffroy, M. C. (2020). Mental health problems and risk of suicidal ideation and attempts in adolescents. *Pediatrics*, 146(1).

IDÉES ET COMPORTEMENTS SUICIDAIRES CHEZ LES ENFANTS DE 12 ANS ET MOINS DANS LA COMMUNAUTÉ:

RÉSULTAT D'UNE MÉTA-ANALYSE



**Idées suicidaires
et désirs de mort**

7,5%



**Plans
suicidaires**

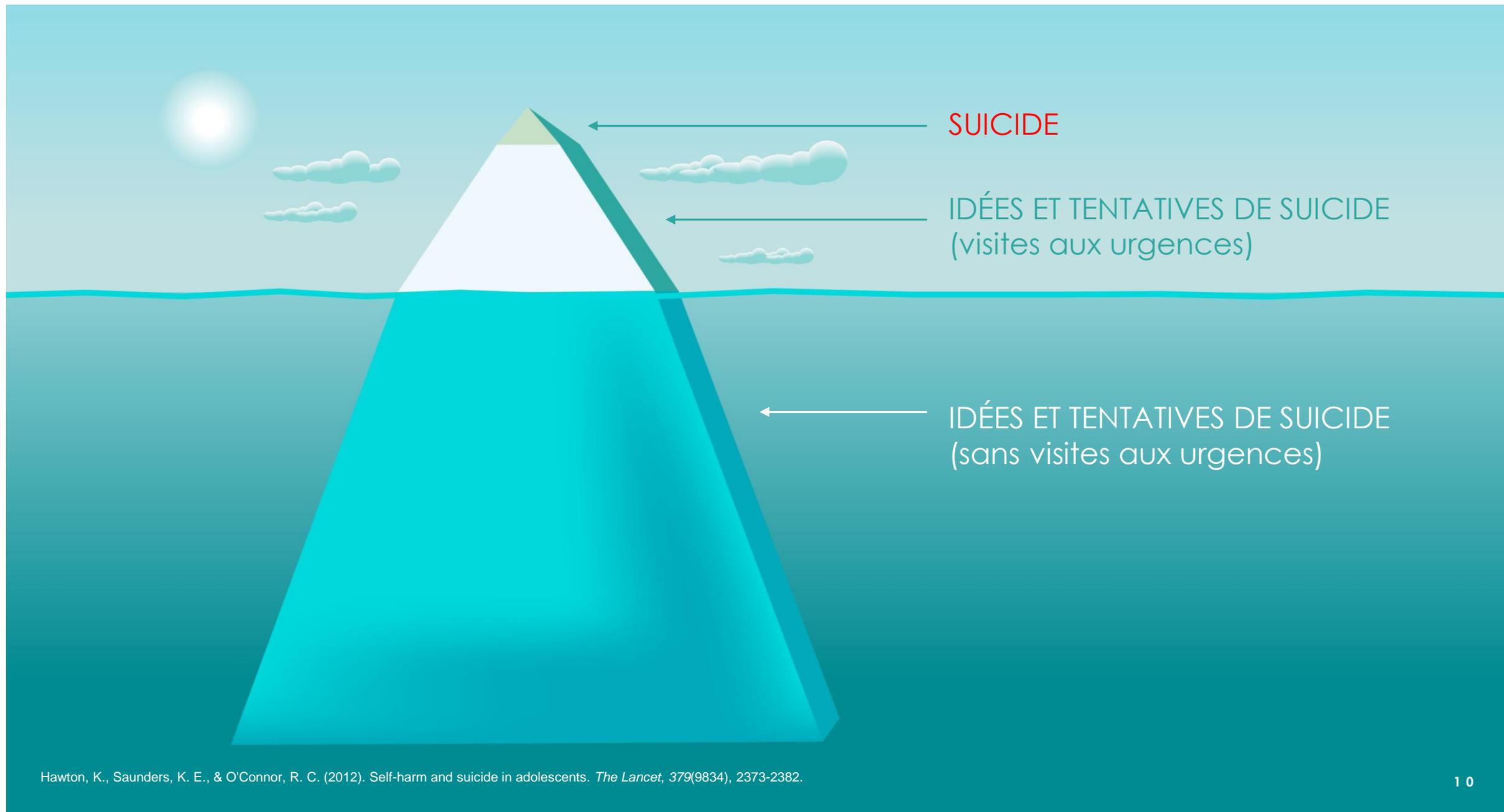
2,2%



**Tentatives
de suicide**

1,3%

Geoffroy, MC., Bouchard, S., Per, M., Khoury, B., Chartrand, E., Renaud, J., Turecki, G., Colman, I., & Orri, M. Prevalence of suicidal ideation and behaviour in children aged 12 years and under: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Psychiatry*, 9(9), p.703-714.



Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373-2382.



Plan de sécurité

Intervenir pour
garder le /la jeune
en sécurité

GUIDE DE SOUTIEN 5-13 ans

Trois dimensions transversales de l'intervention auprès d'un enfant à risque suicidaire

- 1- Assurer la cohérence et la continuité
- 2- Mobiliser l'entourage et soutenir son pouvoir d'agir
- 3- Utiliser des stratégies de communication adaptées à l'enfant et son entourage



MSSS, 2021. Guide de soutien pour intervenir auprès d'enfants de 5 à 13 ans à risque suicidaire. ISBN 978-2-550-89558-9

LES TROIS DIMENSIONS TRANSVERSALES
À L'INTERVENTION AUPRÈS D'UN ENFANT
À RISQUE SUICIDAIRE



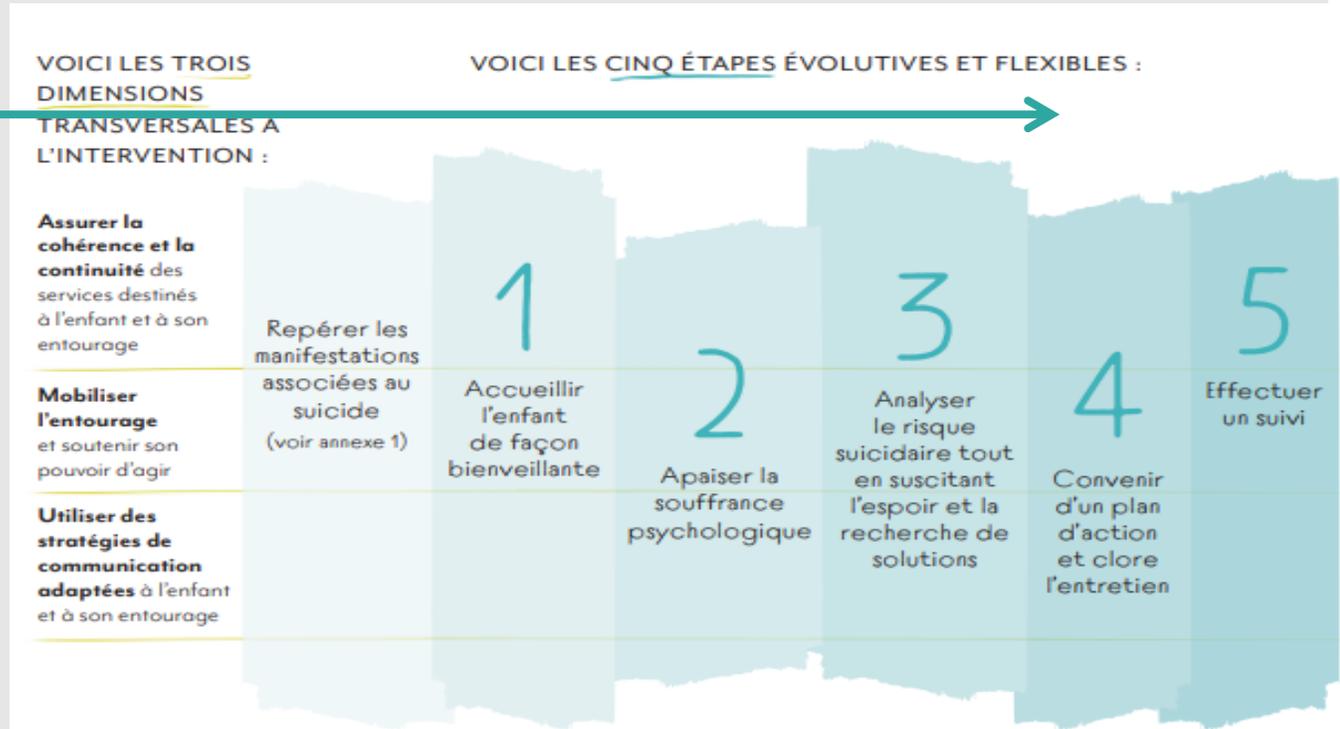
Assurer la cohérence et la continuité des services destinés aux enfants et à leur entourage

Mobiliser l'entourage et soutenir son pouvoir d'agir

Utiliser des stratégies de communication adaptées à l'enfant et à son entourage

Intervention : 4^e étape

Convenir d'un plan d'action



ORIGINE DU PLAN DE SÉCURITÉ

DÉVELOPPÉ PAR:

Barbara Stanley et Gregory Brown en 2008

AUSSI APPELÉ :

- PLAN DE RÉPONSE À LA CRISE
- PLAN D'URGENCE
- CARTE D'ADAPTATION

Brown GK, TenHave T, Henriques GR, Xie SX, Hollander JE, Beck AT (2005). Cognitive therapy for the prevention of suicide attempts. *JAMA*; 294(5): 563. 
Stanley B, Brown G, Brent D, Wells K, Poling K, Curry J, & al. (2009). Cognitive-behavioral therapy for suicide prevention (CBT-SP): treatment model, feasibility, and acceptability. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*; 48(10): 1005-13. 



Prévention du suicide

COMPRENDRE • ÉVALUER • INTERVENIR

INTERVENIR 18

QUELLES SONT LES PREUVES SCIENTIFIQUES À L'APPUI?

EFFICACITÉ À COURT TERME DU PLAN DE SÉCURITÉ

(selon une méta-analyse de 6 études):

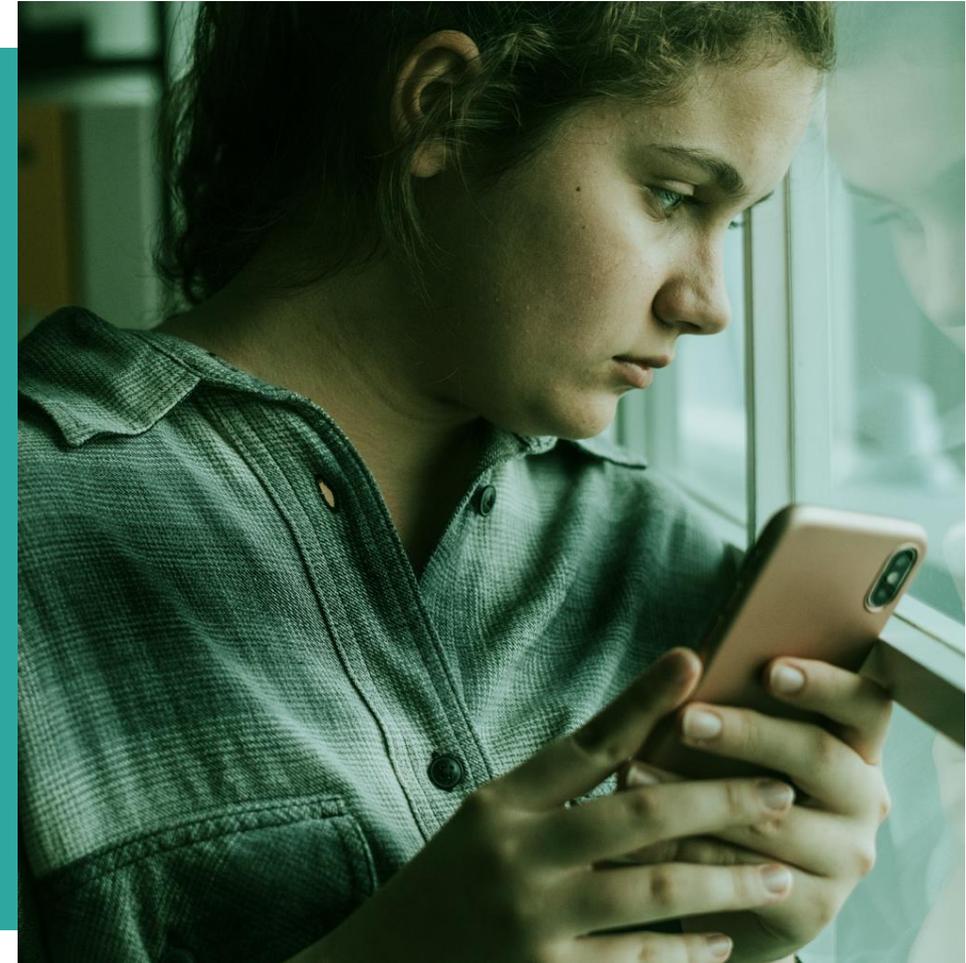
IL RÉDUIT DE **43%**

le risque de tentatives de suicide à court terme (intervalles de 3 à 12 mois) chez les adultes qui avaient déjà fait des tentatives de suicide et à risque d'en refaire une.



QUELLES SONT LES PREUVES SCIENTIFIQUES CHEZ LES JEUNES?

Le plan de sécurité est considéré comme une **meilleure pratique** et est utilisé dans plusieurs milieux cliniques MAIS il n'y a pas encore suffisamment de preuves scientifiques de son efficacité.



Wolff, J. C., Frazier, E. A., Weatherall, S. L., Thompson, A. D., Liu, R. T., & Hunt, J. I. (2018). Piloting of COPES: An empirically informed psychosocial intervention on an adolescent psychiatric inpatient unit. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 28(6), 409-414.

OBJECTIFS DU PLAN DE SÉCURITÉ

RÉDUIRE LE RISQUE IMMINENT DE COMPORTEMENT SUICIDAIRE EN IDENTIFIANT UN ENSEMBLE SPÉCIFIQUE ET PRÉDÉTERMINÉ DE STRATÉGIES D'ADAPTATION ET DE SOURCES DE SOUTIEN.

OUTILLER LA PERSONNE AVEC DES STRATÉGIES ET UNE LISTE DE RESSOURCES À CONTACTER POUR RECEVOIR DE L'AIDE.

Stanley & al. Cognitive- behavioral therapy for suicide prevention (CBT-SP): treatment model, feasibility, and acceptability. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 2009; 48(10): 1005–13.

Stanley B. & Brown GK. Safety planning intervention; a brief intervention to mitigate suicide risk. Cogn Behav Pract 2012; 19(2); 256-64.

RESTER EN SÉCURITÉ PENDANT UNE CRISE

COURBE DE RISQUE DE SUICIDE

RISQUE

Risque d'agir sur des
sentiments suicidaires

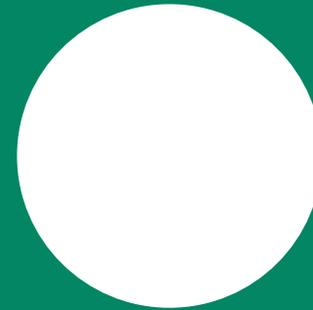
TEMPS

PLAN DE SÉCURITÉ VS CONTRAT DE NON SUICIDE



PLAN DE SÉCURITÉ

- Informations détaillées
- Processus collaboratif
- Outil évolutif
- Unique à chaque client
- Identifie des stratégies d'adaptation personnelles et ressources disponibles
- Meilleure pratique



CONTRAT DE NON SUICIDE

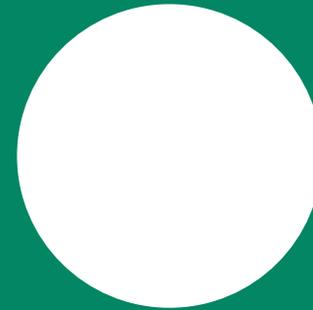
- Promesse de ne pas se suicider et contacter des professionnels en cas de crise
- N'est PAS fondé sur des études scientifiques

PLAN DE SÉCURITÉ



QUAND

- Après une évaluation du risque suicidaire
- S'il y a un risque suicidaire, et selon le jugement clinique du professionnel.



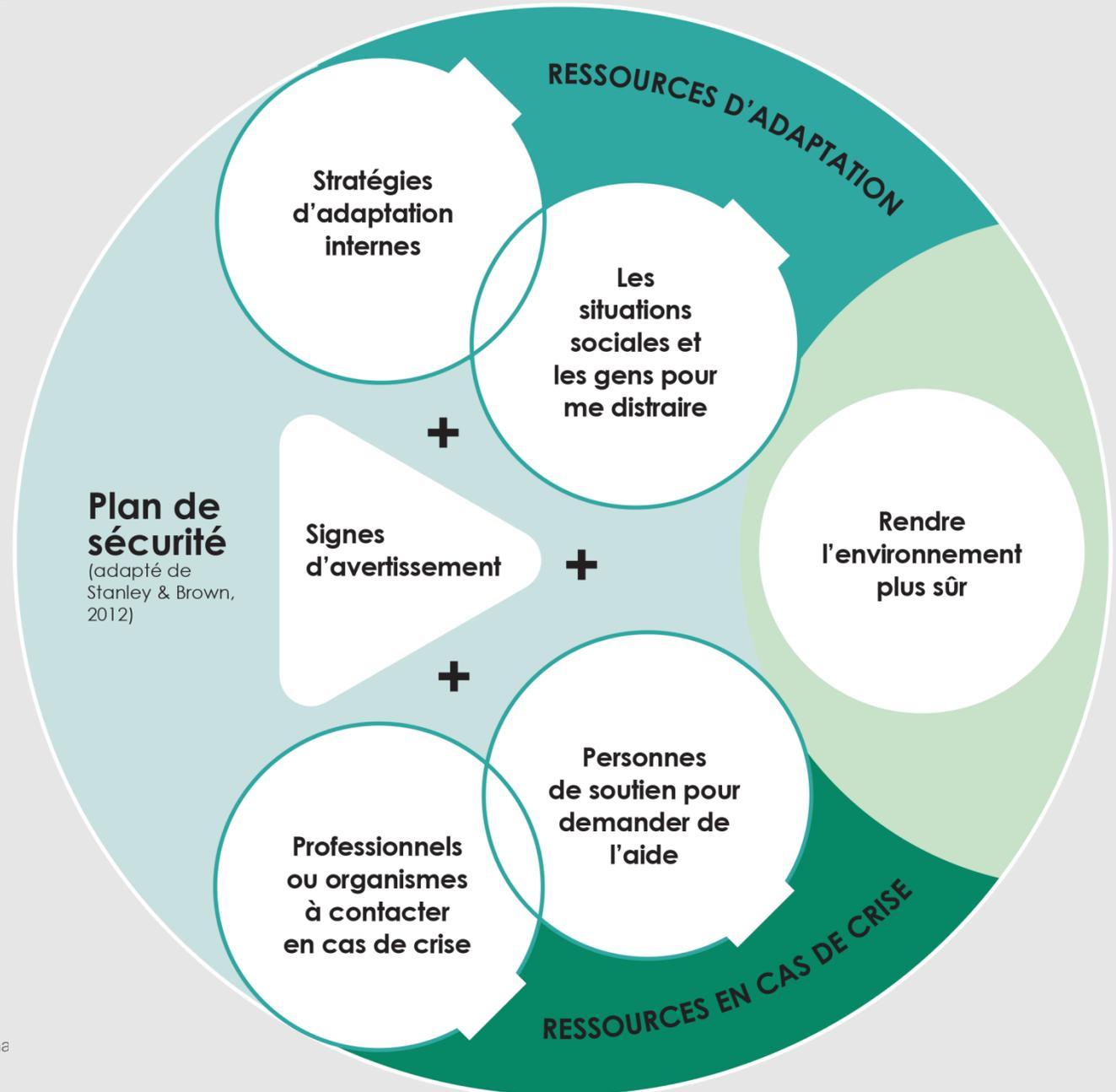
QUI

- Aucun prérequis
- Formation à l'évaluation du risque suicidaire recommandée

QUELLES SONT LES COMPOSANTES DE BASE D'UN PLAN DE SÉCURITÉ?

3 éléments clés:

- Signaux d'alarme ou signes avant-coureur précédant une crise suicidaire,
- Stratégies d'adaptation internes,
- Ressources de crise (externes).



PLAN DE SÉCURITÉ

Adolescence

Nom: _____
Date: _____

PLAN DE SÉCURITÉ

Adolescence

ÉTAPE 1 Déclencheurs ou signes avant-coureur des moments de crise (e.g. pensées, émotions, situations, comportements) :

1. _____
2. _____
3. _____

ÉTAPE 2 Mes stratégies d'adaptation lorsque seul(e) – Ce que je peux faire de façon autonome pour me distraire lorsque je suis en détresse (relaxation, méditation, activités physiques) :

1. _____
2. _____
3. _____

ÉTAPE 3 Mes stratégies sociales pour me distraire lors des moments de crise :

Nom : _____ Téléphone : _____
Nom : _____ Téléphone : _____
Endroit : _____ Endroit : _____

ÉTAPE 4 Mes personnes-ressources pour m'aider lors des moments de crise :

Nom : _____ Téléphone : _____
Nom : _____ Téléphone : _____
Nom : _____ Téléphone : _____

ÉTAPE 5 Ressources spécialisées et professionnelles à contacter lors d'une crise :

Nom de l'intervenant : _____ Téléphone : _____
Numéro en cas d'urgence : _____
Nom de l'intervenant : _____ Téléphone : _____
Numéro en cas d'urgence : _____
Soins d'urgence : _____ Téléphone : _____
Adresse : _____
Urgences : 911
Ligne d'interventions : Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 teljeunes.com - texto / Prévention suicide : 1 866-APPELLE
Jeunesse J'écoute : 1 800 668-6888 Texto : 686868

ÉTAPE 6 Rendre mon environnement plus sécuritaire - la distanciation des moyens :

1. _____
2. _____

Les choses les plus importantes pour moi - Mes raisons de vivre :

1. _____
2. _____
3. _____

Adaptation québécoise par Karina Béland, PhD, psychologue, 2022 du Center for Suicide Prevention (2020) Plans de sécurité pour prévenir le suicide

PLAN DE SÉCURITÉ Jeunesse

Adaptation du plan de sécurité pour
les jeunes de 12 ans et moins

PLAN DE SÉCURITÉ – JEUNESSE

Nom : _____ Date: _____

1 Mes signes de détresse

Dans mon corps

Mes pensées

Mes comportements

Mes émotions

Les situations qui provoquent de la détresse

2 Moyens pour me DISTRAIRE par moi-même

3 Amis

Famille

Endroits

4 Ce que les autres peuvent faire pour m'aider (actions, paroles)

5 Les adultes qui peuvent m'aider

6 Rendre mon environnement sécuritaire

7 Mes intervenants

Les choses les plus importantes pour moi
MES RAISONS DE VIVRE

Lignes d'intervention: Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 - teljeunes.com - textos
Jeunesse J'écoute : 1 800-668-6888 Textos : 686868

Karina Béland, PhD, psychologue, 2022 inspiré de Stanley-Brown Safety Plan, by Barbara Stanley, PhD & Gregory K. Brown, PhD (2008, 2021)

LES ÉTAPES DU PLAN DE SÉCURITÉ

- 1) Reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise suicidaire imminente;
 - 2) Mettre en place des stratégies d'adaptation internes;
 - 3) Utiliser des contacts sociaux et des milieux sociaux comme moyen de distraction face aux pensées suicidaires;
 - 4) Faire appel à des membres de la famille ou à des adultes de confiance pour aider à résoudre la crise;
 - 5) Contacter des professionnels ou des organismes de santé mentale;
 - 6) Limiter l'accès aux moyens létaux.
- + Identifier les raisons de vivre

1

ÉTAPE 1 :

DÉCLENCHEURS ET SIGNES AVANT-COUREUR DES MOMENTS DE CRISE

- Reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise imminente.
- Identifier les situations, pensées, émotions, comportements, images.
- Accompagner le client à travers des questions précises et spécifiques.

Mes signes de détresse

 Dans mon corps

 **Mes pensées**

 Mes comportements

 **Mes émotions**

Les situations qui provoquent de la détresse 

ÉTAPE 1 Déclencheurs ou signes avant-coureur des moments de crise (e.g. pensées, émotions, situations, comportements) :

1. _____

2. _____

3. _____

1

ÉTAPE 1 :

DÉCLENCHEURS ET SIGNES AVANT-COUREUR DES MOMENTS DE CRISE

Voici des exemples de questions :

- Lors de ces moments de crise, quelles pensées ou images sont souvent présentes?
- As-tu remarqué quelles émotions sont présentes?
- Quelles sensations physiques semblent apparaître à ces moments, par exemple est-ce que tu ressens de la tension à certains endroits dans ton corps, mal à la tête, nausée, transpire/chaud?
- As-tu remarqué quels comportements sont présents lorsque les pensées suicidaires surgissent?
- À ton avis, quelles sont les situations qui semblent déclencher ces crises chez toi?
- Quels sont les signes qui te disent que ce serait le bon moment pour utiliser ton plan de sécurité?

2

ÉTAPE 2 :

STRATÉGIES D'ADAPTATION LORSQUE SEUL(E) CE QUE JE PEUX FAIRE DE FAÇON AUTONOME

- Se distraire de façon autonome pour tolérer et survivre à la détresse.
- Vérifier la faisabilité et l'accessibilité des stratégies dépendamment des circonstances dans lesquelles les idéations suicidaires se manifestent.
- Demeurer réaliste quant à l'efficacité de ces stratégies.
- Rappel: ce plan est évolutif.

ÉTAPE 2 Mes stratégies d'adaptation lorsque seul(e) – Ce que je peux faire de façon autonome pour me distraire lorsque je suis en détresse (relaxation, méditation, activités physiques) :

1. _____
2. _____
3. _____



Moyens pour me **DISTRAIRE** par moi-même

The illustration shows a person with dark skin and short hair sitting in a meditative pose on a green mat. Three white thought bubbles are connected by dashed lines, floating above the person. The background is a teal gradient.

2

ÉTAPE 2 :

STRATÉGIES D'ADAPTATION LORSQUE SEUL(E) CE QUE JE PEUX FAIRE DE FAÇON AUTONOME

Voici des exemples de questions:

- Qu'est-ce qui t'aide à te reconforter et à t'apaiser quand tu es en détresse?
- Qu'as-tu fait dans le passé pour gérer tes pensées suicidaires ?
- Qu'est-ce qui a le mieux fonctionné selon toi?
- Quelles activités pourrais-tu faire pour te changer les idées même si c'est pour un court moment?

3

ÉTAPE 3 :

MES STRATÉGIES SOCIALES POUR ME DISTRAIRE LORS DES MOMENTS DE CRISE

- Utiliser des contacts sociaux et des milieux sociaux comme moyen de distraction face aux des pensées suicidaires.
- Identifier des personnes (amis ou membres de la famille), contextes de socialisation, environnements sociaux sécuritaires.
- Utiliser une approche collaborative de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles potentiels et identifier des alternatives.

ÉTAPE 3 Mes stratégies sociales pour me distraire lors des moments de crises :

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Endroit : _____ Endroit : _____

3	Amis	Famille	Endroits
---	------	---------	----------

3

ÉTAPE 3 :

MES STRATÉGIES SOCIALES POUR ME DISTRAIRE LORS DES MOMENTS DE CRISE

Voici des exemples de questions :

- Qui t'aide à te sentir mieux quand tu interagis avec lui/elle?
- Qui a de la facilité à te distraire lorsque tu vis des moments difficiles?
- Quels endroits te permettent de te changer les idées ou t'apaiser, d'avoir du plaisir?

4

ÉTAPE 4 :

MES PERSONNES-RESSOURCES POUR M'AIDER LORS DE MOMENTS DE CRISES

- Faire appel à des membres de la famille ou adultes de confiance pour obtenir du soutien et aider à résoudre la crise.
- Informer les personnes-ressources du plan de sécurité et de leur rôle.

 **Ce que les autres peuvent faire pour m'aider**
(actions, paroles)





ÉTAPE 4 Mes personnes-ressources pour m'aider lors des moments de crises :

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Les adultes qui peuvent m'aider





4

ÉTAPE 4 :

MES PERSONNES-RESSOURCES POUR M'AIDER LORS DE MOMENTS DE CRISES

Voici des exemples de questions :

- “Parmi ta famille et les adultes en qui tu as confiance, qui peux-tu contacter pour obtenir de l’aide et du soutien lorsque tu as des IS?”
- Selon toi, quel adulte peut t’offrir une présence rassurante et positive lorsque tu es en détresse?”

Personnes ressources sont **informées** de leur rôle et du plan de sécurité

5

ÉTAPE 5 :

RESSOURCES SPÉCIALISÉES ET PROFESSIONNELLES À CONTACTER LORS D'UNE CRISE

- Encourager le jeune à demander l'aide d'un professionnel.
- Expliquer comment communiquer avec les lignes d'interventions/texto.
- Identifier le milieu de soin hospitalier en cas d'urgence - parents
- Fournir les numéros de téléphone et les emplacements des professionnels de la santé mentale et des cliniciens - parents

Mise en garde:

Les personnes désignées doivent
Être mises au courant
de leur rôle et des attentes.

ÉTAPE 5 Ressources spécialisées et professionnelles à contacter lors d'une crise :

Nom de l'intervenant : _____	Téléphone : _____
Numéro en cas d'urgence : _____	
Nom de l'intervenant : _____	Téléphone : _____
Numéro en cas d'urgence : _____	
Soins d'urgence : _____	Téléphone : _____
Adresse : _____	
Urgences : 911	
Ligne d'interventions : Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 teljeunes.com - texto / Prévention suicide : 1 866-APPELLE	
Jeunesse J'é coute : 1 800 668-6888 Texto : 686868	

7? Mes intervenants



ÉTAPE 6 :

Rendre mon environnement plus sécuritaire
avec la distanciation des moyens

**Une des stratégies
les plus efficaces!**

- Limiter ou éliminer l'accès aux moyens létaux potentiels.
- Restreindre l'accès aux moyens est efficace pour éviter les actes suicidaires impulsifs.

ÉTAPE 6 Rendre mon environnement plus sécuritaire - la distanciation des moyens :

1. _____
2. _____

6

Rendre mon environnement sécuritaire ?

LES CHOSES LES PLUS IMPORTANTES POUR MOI

MES RAISONS DE VIVRE

1. Cela blesserait trop ma famille et mes amis, et je ne veux pas qu'ils souffrent.
2. J'ai des plans d'avenir que j'aimerais accomplir.
3. Peu importe jusqu'à quel point je me sens mal, je sais que cela ne durera pas toujours.
4. Je ne veux pas quitter mon animal de compagnie.
5. Je crois que je peux trouver d'autres solutions à mes problèmes.
6. Mes croyances religieuses le défendent.

ÉTAPE 7 Les choses les plus importantes pour moi et qui sont des raisons de vivre :

1. _____
2. _____
3. _____



Linehan, M. M., Goldstein, J. L., Nielsen, S. L. et Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 276-286.
Linehan M.M. (1996), *Reasons for Living Scale*. Copyright.

COMMENT METTRE EN ŒUVRE LE PLAN DE SÉCURITÉ?

- Développer de manière collaborative.
- Identifier les obstacles pouvant empêcher l'utilisation du plan de sécurité.
- S'assurer que le plan est facile d'accès.
- Conserver une copie du plan dans le dossier du jeune.
- Réviser le plan de sécurité régulièrement.
- Au besoin, envisager la référence en psychothérapie.



Prévention du suicide
COMPRENDRE • ÉVALUER • INTERVENIR

IMPLIQUER LES PARENTS

- Avec les jeunes, l'élaboration du plan de sécurité doit impliquer un parent ou un adulte responsable.
- Débuter l'évaluation du risque suicidaire et l'élaboration du plan de sécurité avec le/la jeune et ensuite, inclure les parents ou tuteurs.
- Évaluer le niveau de compréhension du jeune de la mort et du suicide, ainsi que ses expériences passées avec la mort.
- Accueillir la réticence possible des parents, famille ou tuteurs.
- Évaluer le niveau de fonctionnement de la famille et la capacité de son entourage à lui venir en aide.

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL

(Document accompagnant le plan de sécurité jeunesse)

Nom de l'enfant :	Date :	
ÉTAPE 1 J'ai pris connaissance du plan de sécurité de l'enfant		
Nom : _____	Lien de parenté : _____	
Nom : _____	Lien de parenté : _____	
Nom : _____	Lien de parenté : _____	
ÉTAPE 2 Moyens pour soutenir l'enfant lors de moments de détresse		

ÉTAPE 3 Moyens à mettre en place pour sécuriser l'environnement de l'enfant Ex : limiter l'accessibilité aux moyens et favoriser proximité entre la chambre de l'enfant et celle des adultes, etc.)		

ÉTAPE 4 Révision et planification de l'horaire de l'enfant pour favoriser la supervision		
Jours de semaine* : _____		
Congés scolaires* : _____		
Fins de semaine* : _____		
Activités parascolaires/sociales : _____		
Déplacements : _____		
*N.B. Considérer les différents moments de la journée, AM-midi-PM-soir-nuit, ainsi que les déplacements.		
ÉTAPE 5 Signes de détérioration de fonctionnement du jeune et moyens à mettre en place		
Comportement : _____	Moyen : _____	
Comportement : _____	Moyen : _____	
Comportement : _____	Moyen : _____	
ÉTAPE 6 Personnes qui peuvent me venir en aide pour la supervision et m'offrir du soutien émotif		
Nom : _____	Nom : _____	Nom : _____
ÉTAPE 7 Ressources professionnelles		
Communautaire/CLSC : _____	École : _____	Autres : _____
Lignes d'intervention: LigneParents : 1800-361-5085, Info-social : 811, Centre de prévention du suicide : 1 866-APPELLE		
ÉTAPE 8 Signatures		

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL

Étapes 1 à 3

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL	
(Document accompagnant le plan de sécurité jeunesse)	
Nom de l'enfant :	Date :
ÉTAPE 1 J'ai pris connaissance du plan de sécurité de l'enfant	
Nom : _____	Lien de parenté : _____
Nom : _____	Lien de parenté : _____
Nom : _____	Lien de parenté : _____
ÉTAPE 2 Moyens pour soutenir l'enfant lors de moments de détresse	

ÉTAPE 3 Moyens à mettre en place pour sécuriser l'environnement de l'enfant Ex : limiter l'accessibilité aux moyens et favoriser proximité entre la chambre de l'enfant et celle des adultes, etc.)	

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL

Étapes 4 et 5

ÉTAPE 4 Révision et planification de l'horaire de l'enfant pour favoriser la supervision

Jours de semaine* : _____

Congés scolaires* : _____

Fins de semaine* : _____

Activités parascolaires/sociales : _____

Déplacements : _____

*N.B. Considérer les différents moments de la journée, AM-midi-PM-soir-nuit, ainsi que les déplacements.

ÉTAPE 5 Signes de détérioration de fonctionnement du jeune et moyens à mettre en place

Comportement : _____ Moyen : _____

Comportement : _____ Moyen : _____

Comportement : _____ Moyen : _____

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL

Étapes 6 à 8

ÉTAPE 6 Personnes qui peuvent me venir en aide pour la supervision et m'offrir du soutien émotif

Nom : _____ Nom : _____ Nom : _____

ÉTAPE 7 Ressources professionnelles

Communautaire/CLSC : _____ École : _____ Autres: _____

Lignes d'intervention: LigneParents : 1800-361-5085, Info-social : 811, Centre de prévention du suicide : 1 866-APPELLE

ÉTAPE 8 Signatures

AUTRES INTERVENTIONS POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DU JEUNE



- Augmenter la fréquence des contacts et des suivis.
- Informer et mobiliser les personnes-ressources autour du jeune en crise dans différents milieux pour éviter la solitude à deux.
- Assurer une meilleure supervision en planifiant un horaire d'activités.
- Guider l'entourage et accompagner le jeune dans l'acceptation de l'aide.
- Mettre en place des mesures pour limiter l'accessibilité aux moyens létaux.

L'HISTOIRE DE THÉO

Théo est un garçon de 10 ans dont les parents se sont séparés alors qu'il avait 2 ans. Il vit en garde partagée avec chacun de ses parents.



Sa mère habite avec un nouveau conjoint depuis 9 mois. Elle a également la garde partagée de jumeaux de 3 ans issus d'une union antérieure. Il y a 18 mois, madame aurait vécu un épisode dépressif majeur et a fait une tentative de suicide il y a un an. Lors de cet incident, elle a toutefois regretté son geste et a demandé à Théo d'appeler les secours. Théo a alors été placé en urgence dans une famille d'accueil. Dans les dernières semaines, Madame admet perdre patience avec les enfants ainsi que se sentir triste et dépassée.

Le père travaille de longues heures et a un horaire irrégulier. Il apprécie le temps passé avec son fils mais reconnaît qu'il doit parfois rentrer travailler pour des urgences lorsque son fils est avec lui.

Théo est un élève de 5e année sociable et ricaner qui entretient de belles relations avec ses pairs avec qui il aime naviguer sur internet à la recherche de vidéos humoristiques. Il apprécie jouer au soccer, avec l'équipe de son quartier et son cousin. Il s'intéresse aussi aux mangas et est talentueux en dessin. Dernièrement, il tend à s'isoler et à faire des crises de colère. Ses enseignants ont aussi remarqué un changement dans son humeur car il semble triste, apathique et parfois irritable. Il ne fait plus de travail en classe et a échoué ses derniers examens.

Aujourd'hui, Théo s'est battu avec un autre élève pendant la période du dîner. Il est rencontré par l'intervenante de l'école à cet effet. Pendant cette rencontre, il se met à pleurer. Il explique être « tanné des conflits, de sa vie et de ses cauchemars ». Il mentionne qu'il rêve de sa mère morte sur le plancher de la salle de bain et a de la difficulté à s'endormir depuis de nombreux mois. Il confie également à l'intervenante que sa mère et son conjoint se disputent fréquemment. La semaine dernière, alors qu'il a tenté de protéger sa mère de son conjoint, il a été frappé. Théo s'est alors réfugié dans sa chambre en larmes. Dernièrement, Théo aurait dit à son père qu'il aimerait passer plus de temps avec lui, mais celui-ci aurait répondu que ce n'est pas possible en raison de ses horaires de travail atypiques.

Aux yeux de Théo, la situation est sans issues. Il confie à l'intervenante qu'il souhaite disparaître pour ne plus souffrir. Lorsqu'elle lui demande s'il songe à s'enlever la vie, il répond penser à mourir tous les jours pendant de courts moments. Ces épisodes sont angoissants et lui font très peur. Il se sent incapable de ne pas y penser et se voit prendre les médicaments disponibles dans la pharmacie de la salle de bain. Il nomme considérer le faire lors de la prochaine dispute entre sa mère et son conjoint, afin de « s'endormir pour que tout s'arrête » et « être dans le coma ».

PLAN DE SÉCURITÉ JEUNESSE DE THÉO

PLAN DE SÉCURITÉ – JEUNESSE

Nom : Théo Date : _____

1 Mes signes de détresse



Dans mon corps

Je
veux que tout
arrête

Mes pensées



Tout
avec mes
grands parents

Jeux vidéo

Dépiné manga

2 Moyens pour me DISTRAIRE par moi-même

Amis

Antoine

Famille

Grand-papa

Endroits

skate park

Mes comportements

Mes émotions

Les situations
qui provoquent
de la détresse

Chicane maman
et chum

Les adultes qui peuvent m'aider

5

Papa, maman et Matante
Amélie

4 Ce que les autres peuvent faire pour m'aider
(actions, paroles)

Inviter à faire du vélo.
Aller voir mon cousin
Aller à la bibliothèque



6 Comment rendre mon environnement sécuritaire

X médicament

7

Les choses les plus
importantes pour moi
MES RAISONS DE VIVRE :

papa
maman
grands

Amélie
Antoine

festival
animé



8 Mes intervenants

Isabelle,
Tes

Lignes d'intervention: Tel-Jeunes : 1 800 263-2266
Textos : teljeunes.com

Jeunesse J'écoute : 1 800-668-6888
Textos : 686868

Modification et traduction libre du modèle de plan de sécurité © 2008 Barbara Stanley et Gregory K. Brown

PLAN DE SÉCURITÉ DE THÉO

Étapes 1 à 3

Nom: Théo	PLAN DE SÉCURITÉ
Date: 22 octobre 2022	
ÉTAPE 1 Déclencheurs ou signes avant-coureur des moments de crise (e.g. pensées, émotions, situations, comportements) :	
1. <u>Chicane entre mère et beau-père</u>	
2. <u>M'isoler et pleurer dans ma chambre</u>	
3. <u>Ne pas manger</u>	
ÉTAPE 2 Mes stratégies d'adaptation lorsque seul(e) – Ce que je peux faire de façon autonome pour me distraire lorsque je suis en détresse (relaxation, méditation, activités physiques) :	
1. <u>Jouer avec les jumeaux</u>	
2. <u>Jouer aux jeux vidéo</u>	
3. <u>École: dessiner des mangas</u>	
4. <u>Écouter des vidéos drôles sur Youtube</u>	
ÉTAPE 3 Mes stratégies sociales pour me distraire lors des moments de crise :	
Nom : <u>Mon cousin Antoine (soccer, jeux vidéos)</u>	Téléphone : <u>514 123-4567</u>
Nom : <u>Mon grand-père paternel Simon (visiter, mesuiserie)</u>	Téléphone : <u>514 123-4567</u>
Endroit : <u>Aller faire du skate au parc</u>	Endroit : <u>Maison des jeunes</u>

PLAN DE SÉCURITÉ DE THÉO

Étapes 4 et 5

ÉTAPE 4 Mes personnes-ressources pour m'aider lors des moments de crise :

Nom : Mon père Téléphone : 514 123-4567

Nom : Ma mère Téléphone : 514 123-4567

Nom : Ma tante Amélie Téléphone : 514 123-4567

ÉTAPE 5 Ressources spécialisées et professionnelles à contacter lors d'une crise :

Nom de l'intervenant : Mme Lachance, TES école Téléphone : 514 123-4567

Numéro en cas d'urgence : _____

Nom de l'intervenant : Intervenant de protection à l'enfance à déterminer Téléphone : _____

Numéro en cas d'urgence : _____

Soins d'urgence : Hôpital de Montréal pour Enfants Téléphone : 514 123-4567

Adresse : 1001 Décarie

Urgences : 911

Ligne d'interventions : **Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 teljeunes.com - texto 514 600-1002 / Prévention suicide : 1 866-APPELLE**
Jeunesse J'écoute : 1 800 668-6888 Texto : 686868

PLAN DE SÉCURITÉ DE THÉO

Étapes 6 et 7

ÉTAPE 6 Rendre mon environnement plus sécuritaire - la distanciation des moyens :

1. Mère sécurise sa médication ainsi que les autres médicaments dans la maison

2. _____

ÉTAPE 7 Les choses les plus importantes pour moi - Mes raisons de vivre :

1. Mes parents et mes frères

2. Ma tante et mon cousin

3. Aller au festival d'Animé Otakuthon dans deux mois

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL DE THÉO

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL

(Document accompagnant le plan de sécurité jeunesse)

Nom de l'enfant : Théo Tremblay

Date : 22 octobre 2022

ÉTAPE 1 J'ai pris connaissance du plan de sécurité de l'enfant

Nom : Mario Tremblay _____ Lien de parenté: père _____

Nom : _____ Lien de parenté: _____

Nom : _____ Lien de parenté: _____

ÉTAPE 2 Moyens pour soutenir l'enfant lors de moments de détresse

Diminuer les moments d'isolement en proposant des activités appréciées : soccer, vélo, jeux vidéo, bibliothèque- livres _____

Manga, regarder série manga, rechercher des cours de dessin/tutoriel manga _____

Proposer une sortie avec son cousin. Faire des plans pour décorer sa chambre selon ses nouveaux intérêts.

ÉTAPE 3 Moyens à mettre en place pour sécuriser l'environnement de l'enfant

Ex : limiter l'accessibilité aux moyens et favoriser proximité entre la chambre de l'enfant et celle des adultes, etc.)

Sécuriser les médicaments (avec et sans ordonnance) sous clé ainsi que l'alcool. _____

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL DE THÉO

ÉTAPE 4 Révision et planification de l'horaire de l'enfant pour favoriser la supervision

Jours de semaine* : Marchera à l'école avec son cousin et école : personnel de l'école informé

Congés scolaires* : Ira chez son grand-père paternel ou chez sa tante avec son cousin

Fins de semaine* : Avec son père, activités planifiées-encadrées, visites avec la mère

Activités parascolaires/sociales : Coach de soccer sera informé et père ira le chercher après ses pratiques

Déplacements : Avec père ou adulte de confiance ou cousin pour marcher à l'école

*N.B. Considérer les différents moments de la journée, AM-midi-PM-soir-nuit, ainsi que les déplacements.

ÉTAPE 5 Signes de détérioration de fonctionnement du jeune et moyens à mettre en place

Comportement : Ne mange pas Moyen : Distraire pour ↓tension, encourager à manger

Comportement : Mets son capuchon Moyen : Proposer une activité extérieure (vélo, soccer)

Comportement : Pleure/s'isole dans sa chambre Moyen : S'asseoir avec lui, relaxation, écoute, soutien, film

ÉTAPE 6 Personnes qui peuvent me venir en aide pour la supervision et m'offrir du soutien émotif

Nom : Sœur/tante Amélie Nom : Père/grand-père Simon Nom : _____

ÉTAPE 7 Ressources professionnelles

Communautaire/CLSC : à venir École : Mme Lachance, TES Autres : Mme Bienveillance, TS_DPJ

Lignes d'intervention: LigneParents : 1800-361-5085, Info-social : 811, Centre de prévention du suicide : 1 866-APPELLE

ÉTAPE 8 Signatures

Mario Tremblay

L'HISTOIRE DE JEANNE

Jeanne est une adolescente de 14 ans qui vit avec sa mère et son frère âgé de 8ans qui présente un trouble du spectre de l'autisme.



Les parents de Jeanne se sont séparés il y a 5 ans et depuis, son père habite en France avec sa nouvelle conjointe et leur nouveau-né. Jeanne voit son père deux à trois fois par année. La mère de Jeanne est serveuse dans un restaurant le soir et a récemment entamé une formation en informatique à temps plein de jour. En parallèle, madame a un historique de dépression pour lequel elle a un suivi en pharmacothérapie.

À la fin de l'été, à retour d'une visite en France chez son père, Jeanne s'est retrouvée seule à l'appartement et a développé une relation d'amitié avec sa voisine âgée de 16 ans avec qui elle a commencé à consommer du cannabis. Jeanne a développé des sentiments amoureux pour cette voisine mais n'ose pas en parler de crainte d'être rejetée. Elle explique avoir de la difficulté à se comprendre et avoir des questionnements quant à son orientation sexuelle. Jeanne passe une grande partie de son temps chez cette voisine malgré le désaccord de sa mère qui lui exprime sa déception et sa colère car elle se désengage de ses tâches et responsabilités envers son frère.

Depuis les dernières semaines, Jeanne a débuté sa deuxième année de secondaire. Elle vit une profonde déception parce qu'elle n'a pas été retenue par l'équipe de volleyball cette année alors qu'elle a toujours fait partie d'une équipe de volleyball depuis son primaire. De plus, Jeanne a vu sa voisine embrasser son nouvel amoureux la semaine dernière et se sent démolie. Elle mentionne être démotivée et s'absenter souvent de l'école pour s'isoler et pleurer sans cesse dans sa chambre. Elle est irritable et s'est automutilé aux avant-bras avec une paire de ciseaux pour la première fois. Elle rapporte être allée à l'école environ 4 jours au total dans les deux dernières semaines ce qui a alarmé la TES de l'école avec qui elle avait un suivi l'année dernière. Aujourd'hui, en pleurs, elle a confié à la TES avoir fait une tentative de suicide chez son père cet été en prenant plusieurs comprimés d'Acétaminophène. Elle ajoute qu'elle pense souvent mettre fin à ses jours en prenant des médicaments et être envahie par ces pensées plusieurs heures par jour, souvent jusqu'à ce qu'elle s'endorme. Suite à cela, la TES a téléphoné à la mère de Jeanne, qui l'a amené à l'urgence selon les recommandations de la TES.

Vignette Jeanne

Entrevue plan de sécurité



PLAN DE SÉCURITÉ DE JEANNE

Étapes 1, 2 et 3

Nom: Jeanne, 14 ans

Date : 22 octobre 2022

PLAN DE SÉCURITÉ

ÉTAPE 1 Déclencheurs ou signes avant-coureur des moments de crise
(e.g. pensées, émotions, situations, comportements) :

1. Ma vie est un échec et rien ne fonctionne. Se sent abandonnée, se sent rejetée et non appréciée.
2. Déclencheurs : Voir l'équipe de volleyball s'entraîner, voir sa voisine avec son amoureux, conflits avec sa mère
3. S'isole, s'enferme dans sa chambre pour pleurer, manque l'école, consomme du cannabis

ÉTAPE 2 Mes stratégies d'adaptation lorsque seul(e) – Ce que je peux faire de façon autonome
pour me distraire lorsque je suis en détresse (relaxation, méditation, activités physiques) :

1. Cuisiner des muffins et des biscuits pour la famille
2. Écouter une série télé et/ou de la musique
3. Aller marcher sur une rue commerciale urbaine

ÉTAPE 3 Mes stratégies sociales pour me distraire lors des moments de crise :

Nom : Mon frère (jouer à des jeux, faire des devoirs) Téléphone : Habite avec moi à la maison

Nom : Maison des jeunes Téléphone : 514-123-4567

Endroit : Resto-café où ma mère travaille Endroit : Resto-café Tommy

PLAN DE SÉCURITÉ DE JEANNE

Étapes 4 et 5

ÉTAPE 4 Mes personnes-ressources pour m'aider lors des moments de crise :

Nom : Ma mère Téléphone : 514-123-4567

Nom : Ma grand-mère Téléphone : 514-123-4567

Nom : Julie, Ancienne coach de volleyball Téléphone : 514-123-4567

ÉTAPE 5 Ressources spécialisées et professionnelles à contacter lors d'une crise :

Nom de l'intervenant : Mme Bonsecours, TES école Téléphone : 514-123-4567

Numéro en cas d'urgence : _____

Nom de l'intervenant : Mme Labonté, psychologue Téléphone : 514-123-4567

Numéro en cas d'urgence : _____

Soins d'urgence : **Hôpital** Sainte-Justine Téléphone : 514-123-4567

Adresse : 3175 Chemin de la Côte Sainte-Catherine

Urgences : 911

Ligne d'interventions : Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 teljeunes.com - texto / Prévention suicide : 1 866-APPELLE

Jeunesse **J'écoute** : 1 800 668-6888 Texto : 686868

PLAN DE SÉCURITÉ DE JEANNE

Étapes 6 et 7

ÉTAPE 6 Rendre mon environnement plus sécuritaire - la distanciation des moyens :

1. Ma mère sécurise les médicaments de la maison
2. Je maintiens une communication par texte avec ma mère quand je suis seule à la maison

ÉTAPE 7 Les choses les plus importantes pour moi - Mes raisons de vivre :

1. Mes parents, mon frère, mon demi-frère, ma grand-mère
2. Mes projets d'études d'infirmière
3. Rentrer dans l'équipe de volleyball (je suis la prochaine sur la liste d'attente si désistement ou si joueuse blessée)

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL DE JEANNE

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL

(Document accompagnant le plan de sécurité jeunesse)

Nom de l'enfant : *Jeanne*

Date : *22 octobre 2002*

ÉTAPE 1 J'ai pris connaissance du plan de sécurité de l'enfant

Nom : *Mme Surchargée* _____ Lien de parenté : *mère* _____

Nom : _____ Lien de parenté : _____

Nom : _____ Lien de parenté : _____

ÉTAPE 2 Moyens pour soutenir l'enfant lors de moments de détresse

Présence attentive, écoute et validation. Offre soutien pour identifier déclencheurs. _____

Dirige ma fille vers son plan de sécurité et établissons stratégie à mettre en place... je l'accompagne. _____

ÉTAPE 3 Moyens à mettre en place pour sécuriser l'environnement de l'enfant

Ex : limiter l'accessibilité aux moyens et évaluer la proximité entre la chambre de l'enfant et celle des adultes

Sécuriser mes médicaments de prescription et les autres médicaments dans l'appartement. _____

PLAN DE SÉCURITÉ FAMILIAL DE JEANNE

ÉTAPE 4 Révision et planification de l'horaire de l'enfant pour favoriser la supervision

Jours de semaine* : Appeler ou texter ma fille le midi, après l'école, après souper et prendre mes messages régulièrement pour absences scolaires

Congés scolaires* : Planifier qu'elle soit avec une adulte (ex. grand-mère) si je suis absente

Fins de semaine* : Planifier des activités familiales lorsque possible et demander de moins s'isoler dans sa chambre

Activités parascolaires/sociales : Nil mais les encourager et me texter ou téléphoner au début et à la fin

Déplacements : Nil

*N.B. Considérer les différents moments de la journée, AM-midi-PM-soir-nuit, ainsi que les déplacements.

ÉTAPE 5 Signes de détérioration de fonctionnement du jeune et moyens à mettre en place

Comportement : S'isole dans sa chambre Moyen : Écoute, invite à venir au salon, participer à la prep. repas

Comportement : Absentéisme scolaire Moyen : Appelle, écoute, valide et l'encourage à retourner à l'école

Comportement : _____ Moyen : _____

ÉTAPE 6 Personnes qui peuvent me venir en aide pour la supervision et m'offrir du soutien émotif

Nom : Ma mère Nom : Mon amie Jessica Nom : _____

ÉTAPE 7 Ressources professionnelles

Communautaire/CLSC : Mme Labonté, psy École : TES Autres : Faire appel aux ressources pour mon fils TSA

Lignes d'intervention: LigneParents : 1800-361-5085, Info-social : 811, Centre de prévention du suicide : 1 866-APPELLE

ÉTAPE 8 Signatures

Jeanette Surchargée

PRÉSENTATION PRODUITE PAR :

Karina Béland, PhD, psychologue
Institut Universitaire en santé mentale Douglas

Karina.beland@douglas.mcgill.ca

En collaboration avec

Marie-Claude Geoffroy, PhD, psychologue, professeure,
chaire de recherche du Canada en prévention du suicide chez les jeunes

et

Sylvie Corbeil, D.PS, psychologue
Institut Universitaire en santé mentale Douglas



Prévention du suicide
COMPRENDRE • ÉVALUER • INTERVENIR

RÉFÉRENCES

Agence de la santé publique du Canada, Centre de prévention du suicide, Association québécoise de la prévention du suicide. (2018). *Choisir les bons mots : communication sécuritaire pour la prévention du suicide*.

Bazinet J., G. C., Pinsonneault D. (2021). *Guide de soutien pour intervenir auprès d'un enfant de 5 à 13 ans à risque suicidaire*. Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

Bolton, J. M., Gunnell, D., & Turecki, G. (2015). Suicide risk assessment and intervention in people with mental illness. *Bmj*, 351.

Commission de la santé mentale du Canada (2021). *Parler d'un suicide à des enfants*.

Cramer, R. J., Johnson, S. M., McLaughlin, J., Rausch, E. M., & Conroy, M. A. (2013). Suicide risk assessment training for psychology doctoral programs: Core competencies and a framework for training. *Training and education in professional psychology*, 7(1), 1.

Geoffroy, M.-C., Bouchard, S., Per, M., Khoury, B., Chartrand, E., Renaud, J., Colman, I., & Orri, M. (2022). Prevalence of Suicidal Ideation and Behaviors in Children Aged 12 Years and Under: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Lancet Psychiatry*.

Glenn, C. R., Kleiman, E. M., Kellerman, J., Pollak, O., Cha, C. B., Esposito, E. C., Porter, A. C., Wyman, P. A., & Boatman, A. E. (2020). Annual Research Review: A meta-analytic review of worldwide suicide rates in adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry*, 61(3), 294-308.

Graney, J., Hunt, I. M., Quinlivan, L., Rodway, C., Turnbull, P., Gianatsi, M., Appleby, L., & Kapur, N. (2020). Suicide risk assessment in UK mental health services: a national mixed-methods study. *The Lancet Psychiatry*, 7(12), 1046-1053.

Hawton, K., Lascelles, K., Pitman, A., Gilbert, S., & Silverman, M. (2022). Assessment of suicide risk in mental health practice: shifting from prediction to therapeutic assessment, formulation, and risk management. *The Lancet Psychiatry*.

Lebel Gérard, S. M. R. (2018). *Cadre de référence du Guide d'évaluation de la personne à risque suicidaire (GÉRIS)*. Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Levesque, P., Rassy, J., Genest, C. (2022). *Le suicide au Québec: 1981 à 2019—Mise à jour 2022*. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

Mann, J. J., Michel, C. A., & Auerbach, R. P. (2021). Improving suicide prevention through evidence-based strategies: a systematic review. *American journal of psychiatry*, 178(7), 611-624.

McGillivray, L., Rheinberger, D., Wang, J., Burnett, A., & Torok, M. (2022). Non-disclosing youth: a cross sectional study to understand why young people do not disclose suicidal thoughts to their mental health professional. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-11.

McGinn, M. M., Roussev, M. S., Shearer, E. M., McCann, R. A., Rojas, S. M., & Felker, B. L. (2019). Recommendations for using clinical video telehealth with patients at high risk for suicide. *Psychiatric Clinics*, 42(4), 587-595.

Moutier, C. Y., Pisani, A. R., & Stahl, S. M. (2021). *Suicide prevention: Stahl's handbooks*. Cambridge University Press.

Nuij, C., van Ballegooijen, W., De Beurs, D., Juniar, D., Erlangsen, A., Portzky, G., O'Connor, R. C., Smit, J. H., Kerkhof, A., & Riper, H. (2021). Safety planning-type interventions for suicide prevention: meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 219(2), 419-426.

Orri, M., Scardera, S., Perret, L. C., Bolanis, D., Temcheff, C., Séguin, J. R., Boivin, M., Turecki, G., Tremblay, R. E., & Côté, S. M. Geoffroy, MC. (2020). Mental health problems and risk of suicidal ideation and attempts in adolescents. *Pediatrics*, 146(1).

Saunders, K. E., Hawton, K., Fortune, S., & Farrell, S. (2012). Attitudes and knowledge of clinical staff regarding people who self-harm: a systematic review. *Journal of affective disorders*, 139(3), 205-216.

Shea, S. C. (1999). *The practical art of suicide assessment: A guide for mental health professionals and substance abuse counselors*. John Wiley & Sons Inc.

Stanley, B., & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: a brief intervention to mitigate suicide risk. *Cognitive and behavioral practice*, 19(2), 256-264.

Viswanathan, Meera, Ina F. Wallace, Jennifer Cook Middleton, Sara M. Kennedy, Joni McKeeman, Kesha Hudson, Caroline Rains, Emily B. Vander Schaaf, and Leila Kahwati. "Screening for depression and suicide risk in children and adolescents: updated evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force." JAMA (2022).

https://www.suicideinfo.ca/wp-content/uploads/2019/05/Safety-plan-toolkit_French_web.pdf