

Repères pour agir auprès d'un ou d'une étudiante en détresse

Outil à l'attention du personnel enseignant



Repérer, interagir et orienter : les 3 étapes clés

En tant que membre du personnel enseignant, vous jouez un rôle clé dans l'accompagnement des personnes étudiantes vivant de la détresse psychologique. Non seulement votre contact fréquent et direct avec eux vous permet d'en être témoin, mais certain.es peuvent aussi se confier à vous de par votre rôle de modèle et de figure de soutien. En adoptant une attitude bienveillante et ouverte, vous pouvez encourager les personnes étudiantes à verbaliser leurs difficultés et demander de l'aide.

Ce document présente les informations permettant de reconnaître les signes de détresse psychologique chez les personnes étudiantes, de les soutenir et de les orienter vers les ressources appropriées. Des outils de la Station SME s'adressant au personnel enseignant sont également proposés.

Les informations présentées dans les pages suivantes sont tirées de la formation de l'Université TÉLUQ ***Comment interagir avec une personne qui semble en détresse psychologique.***

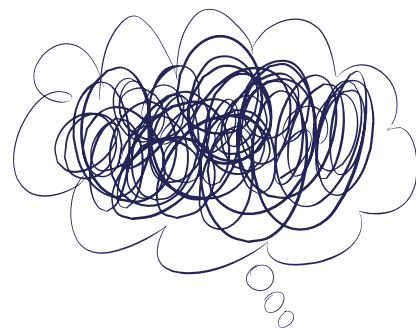
Cette autoformation d'une durée de 25 minutes est offerte sans frais.



1 Repérer | Reconnaître les signaux de détresse

La détresse se manifeste de différentes façons. Si certains signes peuvent sembler évidents, d'autres sont plus subtils et on peut porter attention aux changements ou aux fluctuations pour les reconnaître. Ceux-ci peuvent être de nature physique, cognitive, émotive ou comportementale. Par exemple, on peut remarquer:

- apparition de signes physiques inhabituels
- une baisse de performance soudaine
- un manque d'hygiène
- des absences répétées
- l'expression de perceptions erronées de la réalité
- un changement d'humeur



Sans tirer de conclusions hâtives, on peut aussi reconnaître des signaux de détresse dans un contexte à distance. Voici des exemples :

Visio

- Caméra fermée en permanence
- Environnement physique désorganisé ou inapproprié



Courriel

- L'utilisation abusive de la ponctuation et des majuscules
- Propos décousus ou confus
- Interruption des communications



Audio

- Environnement bruyant
- Long silence ou interruption soudaine
- Ton et débit de la voix inhabituel



Dans tous les cas, pour clarifier vos doutes et vos inquiétudes, n'hésitez pas à en parler avec la personne. Si elle refuse de se confier, sans insister, vous pouvez tout de même mentionner que vous demeurez disponible si elle souhaite en parler éventuellement.

2

Interagir | Amorcer et guider une conversation avec une attitude favorisant une relation de confiance

Pour interagir avec la personne et poser une action pour lui venir en aide, vous pouvez:

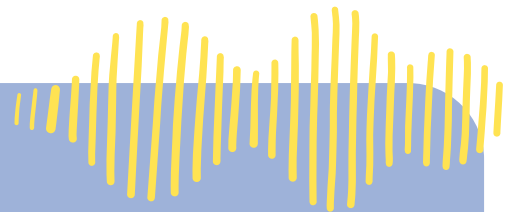
1 - Engager la conversation

- *Tu as perdu ton sourire habituel depuis quelques jours. Est-ce que ça va?*
- *Qu'est-ce qui se passe? Tu me sembles bouleversé en ce moment?*
- *Peut-être que ça ne me regarde pas, mais j'observe que tu n'es plus tout à fait la même ces derniers jours. Souhaiterais-tu en parler?*

2- Partager vos inquiétudes et demander conseil à une personne de confiance ou à une ressource professionnelle

Une fois la conversation engagée, il existe différentes stratégies ou attitudes pour la maintenir. Selon la situation, vous pouvez choisir de:

- Laisser parler la personne librement pour favoriser une relation de confiance.
- Poser des questions pour faire parler la personne, l'inviter à décrire la situation ou comment elle se sent.
- Orienter la discussion pour aider la personne à cibler les actions qu'elle pourrait entreprendre.



Des exemples concrets

- Maintenir un contact visuel
- Démontrer des signes d'écoute active (ex. hochement de tête, validation verbale)
- Utiliser les silences pour laisser de l'espace à la personne et l'inciter à prendre la parole.
- En moment opportun reformuler ce que vous comprenez de la situation
- Respirer et garder votre calme pendant la conversation
- Éviter de nier ou d'invalidier les émotions ou perceptions de la personne
- Soyez empathique tout en maintenant une distance émotionnelle.

Orienter | Conclure la conversation en douceur et orienter la personne vers les ressources d'aide

Pour orienter la personne étudiante vers la ressource dont elle a besoin, vous pouvez :

- Lui donner le nom d'un organisme et ses coordonnées. Si la personne semble désorientée ou embarrassée, n'hésitez pas à lui offrir de faire ce premier contact avec elle.
- Lui demander de vous faire un suivi à propos de ses démarches, si les circonstances s'y prêtent. Elle sentira que vous ne cherchez pas à vous débarrasser d'elle et que vous prenez sa situation au sérieux.
- Si la situation vous embarrasse, n'essayez pas d'agir en solo. Parlez avec un proche ou un.e professionnel.le des actions que vous avez posées ou que vous voudriez poser.



Des phrases clés pour y arriver :

- *Je prends ta situation au sérieux et comme je ne suis pas un expert de la relation d'aide, je me sens un peu limité dans les actions à prendre. Aimerais-tu que je trouve des ressources qui pourraient te soutenir?*
- *Compte tenu de tout ce que tu viens de me raconter, j'ai l'impression qu'il serait bon de consulter des spécialistes. Est-ce que tu connais des ressources d'aide? Voudrais-tu qu'on explore ensemble les possibilités?*
- *Merci pour ta confiance. Ce n'est pas facile de se confier. N'hésite surtout pas à revenir vers moi si tu en as besoin. Voici une liste des ressources de la région si tu veux obtenir un soutien confidentiel et professionnel.*
- *Je ne te sens pas à l'aise d'appeler, voudrais-tu que je reste avec toi pour que tu appelles? Voudrais-tu que j'appelle pour te présenter? Je te passerai la ligne ensuite.*



Pour aller plus loin...



La Station SME est un site web où converge l'information et les outils pour tout ce qui concerne la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. Ce site met en valeur du contenu crédible sur le sujet et offre un accès simplifié à des connaissances variées et adaptées aux besoins de la communauté collégiale et universitaire, dont le personnel enseignant.

Série de vidéos où des personnes étudiantes abordent leur parcours d'études et les défis rencontrés



Série de vidéos sur les pratiques pédagogiques favorables à la santé mentale



Sélection d'outils portant sur les pratiques pédagogiques

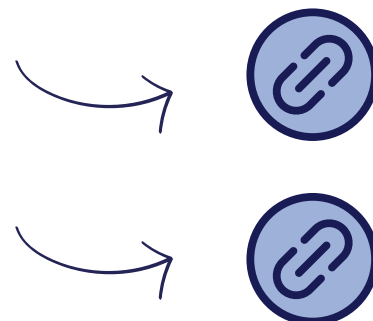


Référer vers des ressources d'aide



Pour connaître les services offerts à la population étudiante dans votre établissement

Pour connaître les services d'urgence en cas de besoin de soutien immédiat



Agir en prévention : Partager la Station SME !

- Ajouter une référence vers la Station SME dans votre plan de cours.
- Partager cette vidéo en classe à vos étudiants et étudiantes pour faire connaître la Station SME.

