

# CONFÉRENCE THÉMATIQUE



## ANNE GIRARD ET ANABEL ALLEN-VIAU

Réagir face à la détresse des adolescentes et adolescents



# Filet de sécurité : Réagir face à la détresse des ados

Présentation offerte par la [Fondation Jeunes en Tête](#)

FONDATION  
JEUNES  
EN TÊTE

# LA FONDATION JEUNES EN TÊTE

---

## Notre mission

Prévenir la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans.

## Nos actions

Deux ateliers de prévention dans les écoles secondaires du Québec.

Un site internet qui regorge d'information et d'outils concrets sous plusieurs formats.



# MINIGUIDE

---

Cet atelier fait référence à plusieurs reprises aux informations que vous pouvez retrouver dans notre miniguide :  
« Réagir face à un·e élève en détresse psychologique ».

N'hésitez pas à le télécharger gratuitement en cliquant [ici](#) !



## MINIGUIDE RÉAGIR FACE À UN·E ÉLÈVE EN DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Un miniguide complet pour vous permettre de réagir avec justesse face la détresse d'un·e jeune et l'orienter vers la bonne ressource.

[TÉLÉCHARGER LE PDF](#) ↓

# DÉROULEMENT

---



- Prendre soin de sa santé mentale
- Comprendre le concept de l'éducation silencieuse
- Reconnaître la détresse psychologique
- Aider un·e jeune en tant qu'adulte de confiance
- Entretenir une bonne communication avec les ados



# LA SANTÉ MENTALE

---

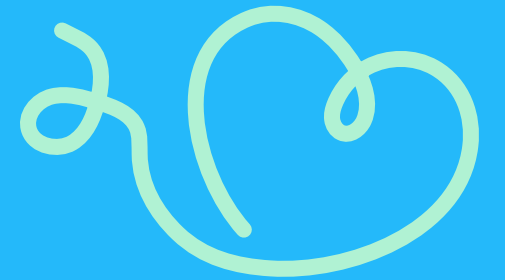
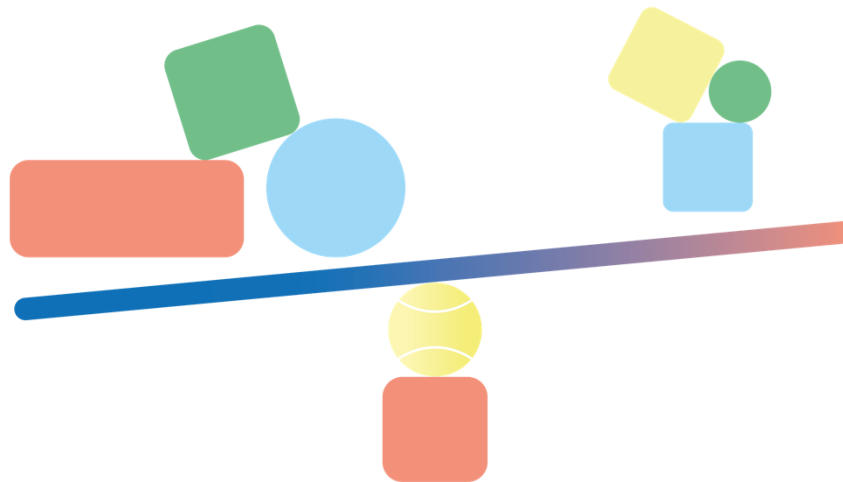
État de bien-être

État d'équilibre

Nous même

Les autres

Notre environnement



# HABITUDES À PRIORISER

---



AVOIR UN SOMMEIL  
DE QUALITÉ



MANGER  
ÉQUILIBRER



BOUGER  
CHAQUE JOUR



PRENDRE SOIN DE  
SON ESTIME DE SOI



ENTRAINER SON  
CERVEAU À VOIR LE  
POSITIF

## FILTRE PAR THÈME

- Amour et sexualité
- Dans ma tête
- Détresse psychologique
- Image corporelle
- Relations et vie sociale
- Stress et anxiété
- Trouver de l'aide

## TYPES DE FORMATS

- Articles
- Balados
- Fiches mémoire
- Vidéos

## TRIER PAR

- Publication plus récente**
- Publication moins récente



**Méditation: l'image corporelle positive**  
Prévu le Mar 11 - Mieux comprendre  
[Save on Spotify](#)

### PLEINE CONSCIENCE : L'IMAGE CORPORELLE POSITIVE

Une séance de méditation complète pour t'aider à avoir une image corporelle positive.

[ÉCOUTER SUR SPOTIFY >](#)



**Méditation: la gestion des émotions difficiles**  
Prévu le Mar 11 - Mieux comprendre  
[Save on Spotify](#)

### PLEINE CONSCIENCE : LA GESTION DES ÉMOTIONS DIFFICILES

Une séance de méditation complète pour faire une pause dans son quotidien, prendre du recul sur ses émotions et gérer les émotions difficiles ou désagréables.

[ÉCOUTER SUR SPOTIFY >](#)



**Manger en pleine conscience**  
Prévu le Nov 27 - Mieux comprendre  
[Save on Spotify](#)

### MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Une séance pour apprendre à pratiquer la pleine conscience dans les gestes du quotidien en se concentrant sur l'instant présent pour apaiser l'anxiété et les ruminations.

[ÉCOUTER SUR SPOTIFY >](#)



**Pleine conscience: le balayage corporel**  
Prévu le Nov 27 - Mieux comprendre  
[Save on Spotify](#)

### PLEINE CONSCIENCE : LE BALAYAGE CORPOREL

Une séance de méditation pleine conscience complète pour renouer avec les sensations de son corps, faire une pause dans son quotidien et prendre du recul sur ses émotions.

[ÉCOUTER SUR SPOTIFY >](#)



**Pleine conscience: la pause éclair**  
Prévu le Nov 27 - Mieux comprendre  
[Save on Spotify](#)

### PLEINE CONSCIENCE : LA PAUSE ÉCLAIR

Une séance courte pour faire une pause dans le quotidien, faire le calme en soi et prendre du recul sur les émotions.

[ÉCOUTER SUR SPOTIFY >](#)

[Cliquez ici pour la page internet](#)





## FILTRER PAR THÈME

- Connaissance de soi
- Détresse psychologique
- Image corporelle
- Pleine conscience
- Relations sociales
- Stress et anxiété

## TYPES DE FORMATS

- Articles
- Balados
- Fiches mémoire
- Fiches pédagogiques
- Miniguides
- Vidéos
- Webconférences

## TRIER PAR

- Publication plus récente
- Publication moins récente



### FICHE PÉDAGO « TROUVER SON ÉQUILIBRE EN PRENANT SOIN DE SA BALANCE ... »

Une activité pédagogique clé en main pour aider les jeunes à développer des réflexes pour garder l'équilibre et prendre soin de leur santé mentale au quotidien.

[TÉLÉCHARGER LE PDF](#) ↓



### FICHE PÉDAGO « THE SOCIAL DILEMMA: L'IMPACT DES MÉDIAS SOCIAUX SUR LA ... »

Une activité pédagogique clé en main pour permettre aux ados de prendre conscience des impacts de leur consommation des réseaux sociaux sur leur santé mentale et les encourager à adopter une utilisation plus saine des ...

[TÉLÉCHARGER LE PDF](#) ↓



### FICHE PÉDAGO « COMPRENDRE SES FORCES »

Une fiche pédagogique pour aider les jeunes à prendre conscience de leurs forces et améliorer leur estime de soi.

[TÉLÉCHARGER LE PDF](#) ↓



### FICHE PÉDAGO « IMAGINER SON AVENIR »

Une fiche pédagogique pour faire réfléchir les ados sur leurs objectifs de vie pour prendre des décisions en accord avec leurs valeurs.

[TÉLÉCHARGER LE PDF](#) ↓



### FICHE PÉDAGO « LA GRATITUDE »

Une fiche pédagogique pour aider vos élèves à devenir plus optimistes et résilient-e-s en prenant conscience des petits bonheurs de leur quotidien.

[TÉLÉCHARGER LE PDF](#) ↓



### FICHE PÉDAGO « PRENDRE SOIN DE SOI »

Une fiche pédagogique pour réfléchir avec les jeunes à la notion d'auto-compassion avec des exercices pratiques à faire à la maison pour prendre soin de soi.

[TÉLÉCHARGER LE PDF](#) ↓

[Cliquez ici pour la page internet](#)



# L'ÉDUCATION SILENCIEUSE

---



C'est tout ce que vous enseignez aux jeunes par votre **mode de vie**, votre **façon de penser**, **d'agir** et **d'être en lien avec les autres**. Juste par votre présence, vous êtes des **modèles** pour les jeunes.

**C'est bien de se rappeler que les jeunes vont souvent enregistrer et reproduire nos actions !**

Lien vers la  
vidéo : [La communication silencieuse](#)

# L'ÉDUCATION SILENCIEUSE

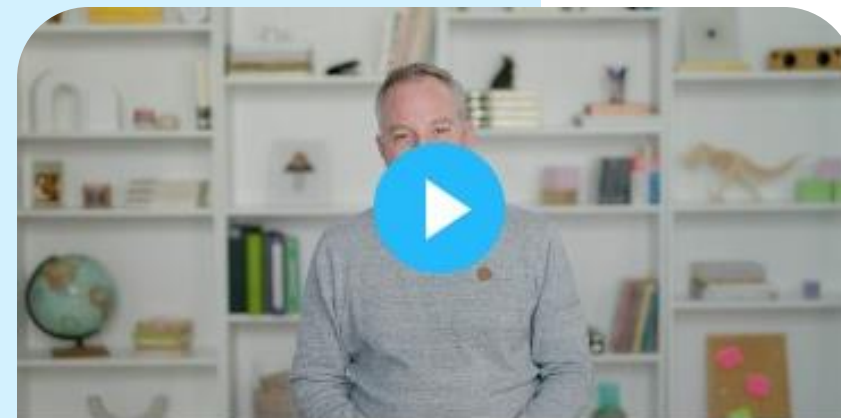
[Cliquez ici pour la page internet](#)



## FAMILLE D'ADO EN DÉTRESSE : PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX VENIR ...

Marie-Ève Caron, fondatrice et directrice générale de l'organisme SantéFamille, nous prouve que prendre soin de soi nous aide à mieux prendre soin de notre ado en détresse.

[ÉCOUTER LA WEBCONFÉRENCE >](#)



## LA MENTALISATION POUR LES ENSEIGNANT-E-S

Par des exemples concrets de situations en classe, découvrez comment appliquer la mentalisation, un outil super efficace pour cultiver des relations saines avec les jeunes et avec soi-même.

[Cliquez ici pour la page internet](#)

# LE CERVEAU

---

- L'adolescence est une période charnière dans l'acquisition de compétences et de comportements.
- Jusqu'à 25 ans le cerveau crée **constamment** de nouvelles connexions entre les neurones.
- **Avant de parler de détresse**, il est important de voir comment fonctionne notre cerveau en général !

Lien vers la vidéo :  
[Développement  
du cerveau  
à l'adolescence](#)

# LES MALADIES MENTALES

---

**Le cerveau vit des changements qui affectent :**

- Nos pensées
- Nos humeurs
- Nos comportements
- Notre fonctionnement dans plusieurs sphères de nos vies

**Les maladies mentales se soignent ou se stabilisent plus rapidement lorsqu'elles sont diagnostiquées dès les premiers symptômes !**



# RUPTURE DE FONCTIONNEMENT

---



**Émotions**

**Comportements**

**Mode de pensée**



**Ça dure dans le temps**

# Déprime VS Dépression

Pour comprendre la rupture de fonctionnement, on doit comprendre la **différence** entre une déprime passagère et une dépression.

## Déprime passagère

- Détresse faible à élevée
- S'améliore avec le temps en prenant soin de soi
- Capacité à fonctionner au quotidien
- Maintien des centres d'intérêts

## Dépression

- Détresse moyenne à élevée
- S'améliore à l'aide d'un traitement
- Grande difficulté à fonctionner au quotidien
- On ne se reconnaît plus



# OUTILS POUR LES JEUNES



## L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE SCOLAIRE : COMMENT LA GÉRER ?

Des jeunes racontent leur anxiété de performance à l'école et leurs solutions pour mieux la gérer.



## ACCEPTER MON CORPS MALGRÉ LA PRESSION

Des conseils pour t'aider à développer une vision positive et élargie de ton corps et de la notion de beauté

[Cliquez ici pour voir tout ce qu'on propose !](#)

### TRAVERSER LA TEMPÊTE



Dans les moments de grande crise, il faut d'abord penser à t'apaiser, te reconforter et « t'ancrer » pour ne pas augmenter ta souffrance.

**Voici quelques astuces pour t'aider à traverser la prochaine tempête!**

#### Attitudes qui te protègent quand la tempête arrive

- Reconnaître que c'est un moment difficile... ça passera, ce n'est pas permanent.
- Être plus gentil.le et indulgent.e envers toi-même quand tu traverses une épreuve.
- Observer ce que tu ressens à l'intérieur, sans jugement.
- Te donner le droit de ressentir tes émotions, quelles qu'elles soient.



#### Attitudes qui feront empirer la tempête

- Te dire que tu ne t'en sortiras jamais.
- Te critiquer ou te juger.
- Te lancer instantanément en mode solution.
- Te faire le juge de ce qui est une bonne ou une moins bonne émotion.



### UNE SITUATION T'ANGOISSE ? POSE-TOI CES 3 QUESTIONS

-  → Imagine toi ce qui pourrait t'arriver de pire dans la situation qui t'angoisse
-  → Penses-tu que cette situation se produira à coup sûr ?
-  → Dans la pire des situations, existe-t-il encore des solutions (un plan B) ?



# LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

---

**Notre objectif** est de vous inciter à faire preuve de vigilance sans pour autant vous alarmer, car la dépression reste la maladie mentale la plus fréquente à l'adolescence.

À l'adolescence, **on change** et c'est normal ! C'est une période où on apprend à se connaître et où l'on tente de prendre notre place dans la société.

À travers cela, quand devons-nous nous inquiéter ? Parlons du concept de **période d'adolescence**.

# LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

- Irritabilité excessive
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour toute activité
- Troubles de l'appétit : Perte ou gain d'appétit
- Troubles du sommeil : Insomnie ou hypersomnie
- Pensées récurrentes de mort ou de suicide
- Agitation ou ralentissement psychomoteur
- Fatigue ou manque d'énergie
- Dévalorisation ou culpabilité excessive
- Difficulté de concentration ou indécision
- Masques
- Négation ou résistance
- Retrait ou dépendance sociale
- Déprime ou tristesse constante

UN-E JEUNE EN DÉPRESSION PRÉSENTERA UN OU PLUSIEURS DES SIGNES ET SYMPTÔMES ÉNUMÉRÉS CI-DESSOUS :

## MANIFESTATIONS VISIBLES



IRRITABILITÉ EXCESSIVE



TRISTESSE/DÉPRIME CONSTANTE



PERTE D'INTÉRÊT POUR TOUTES ACTIVITÉS

## SYMPTÔMES PHYSIQUES



PERTE OU GAIN D'APPÉTIT ET/OU DE POIDS



TROUBLES DU SOMMEIL (INSOMNIE/HYPERSOMNIE)



FATIGUE OU MANQUE D'ÉNERGIE



AGITATION OU RALENTISSEMENT PSYCHOMOTEUR

## SYMPTÔMES SUBJECTIFS



DÉVALORISATION OU CULPABILITÉ EXCESSIVE



DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION/INDÉCISION



PENSÉES RÉCURRENTES DE MORT OU DE SUICIDE

## CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT



RETRAIT DU DÉPENDANCE SOCIALE



MASQUES



NÉGATION OU RÉSISTANCE

# BAROMÈTRE DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

- Les symptômes peuvent être liés à un **trait de personnalité**.
  - À l'exception des pensées récurrentes de mort et de suicide, du masque de la violence et du masque de la consommation.
- Les symptômes peuvent être liés à la **présence d'une déprime passagère ou d'un stress situationnel**. Dans c'est cas-là, les symptômes vont diminuer jusqu'à **disparaître complètement**.
- Les symptômes peuvent être liés à la **présence d'une maladie physique**.

On veut retenir **qu'on ne peut pas faire de diagnostic**. Il est donc important d'aller vérifier ce qui se passe **auprès d'un·e professionnel·le** de la santé si on soupçonne l'installation d'une **rupture de fonctionnement**.

**FONDATION JEUNES EN TÊTE**

### BAROMÈTRE DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

ÉMOTION / ÉTAT	PEUR 🗣️	COLÈRE 😡	TRISTESSE 😞
<b>Intense</b>	Effrayé-e, paniqué-e	Furieux-se, enragé-e	Désespéré-e, état dépressif
<b>Comportements observables</b>	Crise de panique Évitement et fuite (écrans, sommeil, alcool, drogue) qui perdurent sur plusieurs semaines	Gestes agressifs (coups) Paroles agressives et dirigées sur l'autre ou envers soi Comportement qui se répète régulièrement	Se retire Perte d'énergie et d'intérêt même pour les choses qu'il aimait Néglige son corps (alimentation, sommeil, activités) Perdure sur plus de deux semaines
<b>COMPORTEMENT RECOMMANDÉ :</b> Ici le-la jeune a besoin d'aide et doit être dirigé-e vers une ressource appropriée (psychologue, TES, médecin, etc.).			
<b>Modéré</b>	Inquiet-ète, anxieux-se	Mécontent-e, irrité-e	Abattu-e, déprimé-e
<b>Comportements observables</b>	Le-la jeune anticipe un malheur Repli sur soi Procrastine	Attaque sur l'autre en mots Susceptible Hausse le ton	S'endort à l'occasion durant les cours Se retire par moments Néglige son corps moins d'une semaine
<b>COMPORTEMENT RECOMMANDÉ :</b> Aller vers le-la jeune s'il·e ne vient pas de lui·elle-même, nommez le comportement observé et les limites à mettre en place (pour les paroles agressives), lui signifier qu'on est là pour l'aider ou voir avec lui·elle une aide extérieure (intervenant-e de l'école ou à l'extérieur, voir son-sa médecin de famille, en parler avec ses parents, etc.).			
<b>Faible</b>	Préoccupé-e, craintif-ive	Contrarié-e, agacé-e	Triste, déçu-e
<b>Comportements observables</b>	Le-la jeune est dans ses pensées Exprime sa peur État d'ouverture	Impatience Soupir Mots ou paroles de colère non dirigées contre l'autre	Pleure avec retenue ou de façon passagère Arrive à exprimer sa peine
<b>COMPORTEMENT RECOMMANDÉ :</b> Être présent-e et à l'écoute, nommer l'émotion et communiquer son ouverture à aider ou voir avec le-la jeune ce qui peut être fait pour l'aider.			

©Fondation Jeunes en Tête et nathalieparentpsychologue.com

# QUOI FAIRE POUR AIDER ?

---



4 étapes  
à suivre

1

# OBSERVER

## Les changements

- Comportements
- Pensées
- Émotions



2

# PARLER



Quand quelqu'un entame  
la conversation et nous accompagne  
dans les démarches,

ça peut tout changer !



# 2

# PARLER

[Cliquez ici pour fiche mémoire](#)



Il peut être difficile d'entretenir une communication fluide avec un·e ado.

Allons voir une vidéo qui en parle : [La gestion de conflits avec votre ado.](#)

# 2

## PARLER

- Être seul·e à seul·e dans un endroit confidentiel
- Aller droit au but
- Parler au JE
- S'il y a de la résistance → Nommer l'inquiétude
- Stratégies pour faciliter la communication
- Y a-t-il d'autres personnes au courant ?
- Filet de sécurité ?
- Respecter le rythme
- Protocole interne ? Clarté dans vos limites !



3

# TROUVER UNE RESSOURCE



ON PEUT AVOIR BESOIN D'AIDE PROFESSIONNELLE  
POUR PLUSIEURS RAISONS :

- Si les symptômes persistent malgré l'aide de l'entourage
- Si notre jeune a dû mal à s'ouvrir
- Si on se sent dépassé·e par la situation



**Visitez la section « trouver de l'aide »  
de notre trousse jeunes !**

3

# TROUVER UNE RESSOURCE



CISSS et CIUSSS

Clinique sans rendez-vous

Lignes téléphoniques

Bonjour santé, Clic Santé et RVSQ (Rendez-vous santé Qc)

Clinique jeunesse et AIRE OUVERTE

Médecin de famille

Organismes communautaires

Maisons des jeunes

# 3

## TRAITEMENTS

**Relation d'aide**

**Médication**

- Psychologue
- Psychoéducateur·rice
- Travailleur·euse social·e
- Technicien·ne en éducation spécialisée
- Sexologue
- Intervenant·e en toxicomanie

# 3

## TROUVER UNE RESSOURCE

Comment faciliter le passage à l'action pour les adolescent·e·s ?



- Trouver une ressource supplémentaire ensemble
- Impliquer le·la jeune dans son traitement
- Explorer le besoin (ou pas) d'accompagnement
- Parler de confidentialité
- Démystifier les craintes s'il y a lieu
- Comparer la situation à une blessure physique

# 4

# PERSÉVÉRER

- Offrir de l'écoute et du soutien selon votre rôle
- Faire un retour après un certain temps
- Sensibiliser les jeunes à parler honnêtement avec les professionnel·le·s de la santé
- Faire preuve de patience et reconnaître les petits pas
- Rester dans la bienveillance
- Miser sur l'espoir !



# 4

# PERSÉVÉRER

Il est primordial de **persévérer ENSEMBLE** car une santé mentale positive est un déterminant central de la persévérance scolaire !

Poursuivez la réflexion en lisant notre article sur ce sujet en collaboration avec la psychologue et conférencière Suzanne Vallières.

[Cliquez ici pour trouver cet article !](#)





<https://linktr.ee/FJETadultes>



Période de question