



Évaluation du risque suicidaire et de dépression chez les apprenant-e-s

OBSERVATIONS AU QUOTIDIEN

Signaux d'alerte

RISQUE DÉPRESSIF

- L'apprenant-e
- > présente une baisse inexplicable de résultats
 - > présente de nombreuses absences
 - > fournit nettement moins d'efforts
 - > montre des changements notables de la personnalité
 - > semble en retrait et triste et/ou paraît grincheux, irritable ou de mauvaise humeur
 - > montre un désintérêt ou un manque de plaisir à des activités jusque-là plaisantes
 - > paraît sans énergie et épuisé-e
 - > donne l'impression de ne plus pouvoir se concentrer ou prendre de décisions
 - > semble agité-e, tendu-e ou ralenti-e dans sa pensée et ses actions
 - > paraît fatigué-e, dort trop ou excessivement peu
 - > prend ou perd du poids de manière inhabituelle
 - > paraît manquer de confiance en soi, avoir une mauvaise estime de lui-même/d'elle-même
 - > se sent coupable ou se fait beaucoup de reproches

RISQUE SUICIDAIRE

- > donne l'impression de penser à la mort ou à se tuer
- > s'isole de ses ami-e-s et proches
- > a des comportements auto-dommageables
- > distribue des effets personnels sans raison apparente
- > fait des allusions au suicide ou a de claires idées suicidaires
- > a déjà fait une tentative de suicide

Une évaluation du risque n'équivaut pas à un diagnostic!
Un diagnostic ne peut être posé que par un-e professionnel-le de la santé (psychologue, psychiatre, psycho-thérapeute)

ESTIMATION DU DANGER

Risque faible

- La personne concernée
- > présente surtout des signaux d'alerte isolés
 - > présente des signaux d'alerte pendant une courte période pouvant s'expliquer par des circonstances exceptionnelles et isolées
 - > assume les tâches du quotidien malgré la présence de signaux d'alerte
 - > ne présente pas de facteur de risque* supplémentaire, ou pas de manière significative
 - > possède des ressources** suffisantes pour surmonter ses difficultés actuelles

- > La personne concernée a des idées noires, sans pour autant avoir de projet suicidaire (idées passives de mort)

Risque moyen

- La personne concernée
- > présente plusieurs signaux d'alerte
 - > présente des signaux d'alerte de manière répétée, mais intermittente
 - > montre des signaux dans différentes situations, avec certaines exceptions
 - > présente des difficultés à assumer les tâches du quotidien
 - > présente quelques facteurs de risque supplémentaires*
 - > possède de faibles et fragiles ressources** pour surmonter ses difficultés

- > La personne concernée a déjà pensé au suicide, ainsi qu'à des moyens possibles, mais sans plan concret (Comment? Où? Quand?)

Risque élevé

- La personne concernée
- > présente un nombre important de signaux d'alerte
 - > présente des signaux d'alerte sur une longue durée et de manière presque quotidienne
 - > ne parvient plus à assumer les tâches du quotidien à cause de la gravité et de l'importance des signaux d'alerte
 - > montre une grande souffrance face à ses difficultés
 - > présente un nombre important de facteurs de risque supplémentaires*
 - > manque clairement de ressources** pour surmonter ses difficultés

- > La personne concernée a un projet suicidaire concret et possède les moyens de le mettre en l'œuvre
- > L'élève projette de mettre son plan à exécution de manière imminente

* Exemples d'autres facteurs de risque: importante consommation de psychotropes, altération des relations familiales, existence de passé suicidaire dans la famille

** Exemples de ressources ou facteurs de protection: réseau social soutenant (en particulier réseau familial), compétences sociales, modèles identificatoires positifs, liens affectifs investis (personnes, animaux, activités, etc.)

Voir à ce propos le supplément «Aperçu des principaux facteurs de risque et de protection en santé psychique»

