



## Éléments à retenir et étapes dans la gestion du risque dépressif et suicidaire dans le cadre de la formation professionnelle

### Étapes du repérage précoce

#### PRÉVENTION PRIMAIRE

Mesures permettant de prévenir l'apparition de dépressions ou de risques suicidaires :

- > Établir un climat de confiance et soutenant
- > Encourager les compétences dans la résolution de problèmes
- > Prévenir les problèmes liés à la consommation d'alcool et de drogue
- > Empêcher le harcèlement
- > Promouvoir les compétences de gestion du stress

#### AIDE, DOCUMENTATION

- > Dans nos médiathèques de Bienne (bilingue), Berne, Berthoud et Thoun vous pouvez emprunter gratuitement de nombreux ouvrages de prévention primaire sur ce thème.
- > Visitez notre e-médiathèque sous [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch) sous la rubrique «Nos offres»
- > [www.profinfo.ch](http://www.profinfo.ch)

#### ÉLÉMENTS À RETENIR EN GÉNÉRAL

- > Observer les apprenant-e-s sur différents points : comportement au travail, dans les relations, leur état physique (absences pour maladie), leur état psychique
- > S'alarmer lorsque l'on perçoit des changements significatifs et sur le long terme du comportement d'un-e apprenant-e

#### RISQUE DÉPRESSIF

- > Prêter une attention particulière aux apprenant-e-s «discrets»
- > Attention : les crises psychiques se cachent souvent derrière des symptômes physiques et des comportements agressifs

#### RISQUE SUICIDAIRE

- > Prendre toujours au sérieux des signaux de risque suicidaire
- > En cas de suspicion de risque suicidaire, immédiatement entreprendre l'étape de prévention suivante, jusqu'à ce que le risque puisse être exclu ou qu'un-e professionnel-le de la santé soit impliqué-e
- > Lors de signaux d'un grave risque suicidaire, c'est-à-dire en présence d'idées ou de projets suicidaires concrets, impliquer immédiatement un-e professionnel-le de la santé ainsi que les parents et ne pas laisser l'apprenant-e seul-e

#### AIDE, DOCUMENTATION

- > Fiche de travail : Relevé de faits
- > Infos pour formateurs-trices d'apprenant-e-s
- > Séances de sensibilisation par Santé bernoise dans le domaine de la formation professionnelle pour les formateurs-trices d'apprenant-e-s, les enseignant-e-s, les superviseurs-euses, les responsables des ressources humaines, etc.
- > En cas de risque suicidaire aigu, activer le dispositif d'urgence interne

- > Discuter suffisamment tôt avec d'autres collègues concernés, évaluer ensemble le niveau de risque
- > Distinguer les observations (comportements visibles au travail), et les interprétations (suppositions sur les raisons d'un comportement)
- > Identifier ses limites et son champ d'action, clarifier les rôles de chacun, évaluer le besoin de soutien (interne/externe)

- > Ne pas établir de diagnostic qui ne doit être posé que par un-e professionnel-le de la santé (psycho-thérapeute, psychiatre, psychologue)

- > En cas de possibilité d'un risque suicidaire, immédiatement chercher à établir le dialogue avec l'apprenant-e ou impliquer un-e professionnel-le de la santé
- > Toujours prendre contact avec un-e professionnel-le de la santé en cas d'incertitude quant au niveau de risque pour l'apprenant-e

- > Fiche de travail : Réflexions et regards croisés
- > Aide pour l'évaluation du risque de dépression et de suicide chez les élèves
- > Ateliers de formation de base par Santé bernoise dans le domaine de la formation professionnelle pour les formateur-trice-s, etc.



Tenir compte au quotidien des signaux chez les apprenant-e-s



Discuter en équipe, évaluer le niveau de risque



## ÉLÉMENTS À RETENIR EN GÉNÉRAL

- > Choisir un moment opportun pour proposer un dialogue, établir un climat de confiance
- > Partager ses observations concrètes en employant le message «je», exprimer son implication et sa préoccupation
- > Éviter les reproches et la culpabilisation
- > Questionner sur son état de santé avec tact
- > Partager son impression, sans pour autant relativiser ou mésestimer les sentiments de l'apprenant-e («tout cela n'est pas si grave»)

## RISQUE DÉPRESSIF

- > Ne pas avoir trop d'attente du premier entretien. Une certaine retenue de l'apprenant-e est normale
- > Ne pas harceler, supporter les silences et être patient
- > Chercher ensemble des solutions aux effets concrets de l'état dépressif : définir des buts et proposer du soutien
- > Ne pas prendre de responsabilité thérapeutique : le traitement de problèmes plus profonds doit être pris en charge par un-e professionnel-le de la santé

## RISQUE SUICIDAIRE

- > Parler ouvertement de la possible existence de pensées suicidaires : en parler ne veut pas dire que l'on passera à l'acte !
- > Questionner ouvertement sur le risque suicidaire, c'est-à-dire l'existence d'idées ou de projet suicidaire concret
- > Lors de signaux d'un risque suicidaire élevé : impliquer immédiatement un-e professionnel-le de la santé, ainsi que les parents, ne pas laisser l'apprenant-e seul-e
- > Toujours prendre contact avec un-e professionnel-le de la santé en cas d'incertitude quant au niveau de risque pour l'apprenant-e

## AIDE, DOCUMENTATION

- > Fiche de travail : Préparation d'entretien
- > Fiche de travail : Protocole d'entretien
- > Plusieurs flyers des centre d'aide et de consultation pour les jeunes : [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch), tél. 147, tél. 143
- > Mener des entretiens motivationnels avec les jeunes (BE in MOVE), formation délivrée par Santé bernoise

- > Définir les responsabilités de chaque personne impliquée (supérieur hiérarchique, formateur-trice-s, service du personnel, etc.)
- > Évoquer les possibilités d'aide avec l'apprenant-e (par exemple mise en place d'une thérapie, ou dans un cas plus grave, possibilité d'interrompre le contrat d'apprentissage)

- > Évaluer la possibilité de congés limités dans le temps pour l'apprenant-e, en tenant compte des exigences de l'entreprise
- > Motiver l'apprenant-e pour une évaluation ou un conseil psychologique

- > Ne pas rester seul-e : en cas de suspicion d'un risque suicidaire élevé, impliquer au plus vite un-e professionnel-le de la santé interne ou externe (service du personnel, assistant-e social-e, etc., éventuellement Care-Team)

- > Fiche de travail : Préparation d'entretien
- > Fiche de travail : Protocole d'entretien

- > Informer l'apprenant-e de la prise de contact avec ses parents<sup>1</sup>, l'école professionnelle et éventuellement l'autorité de la formation
- > Ne promettre aucun secret ou mise sous silence
- > Clarifier les rôles et responsabilités entre le lieu d'apprentissage et l'école, coordonner les mesures prises
- > Expliciter les limites vis-à-vis des parents et des autres membres du réseau, souligner la nécessité de soutien

- > Décrire aux parents les observations concrètes, évoquer sa propre préoccupation
- > Parler des possibles conséquences sur le plan professionnel ou personnel, ou celles étant déjà constatées
- > Parler de crise plutôt que de dépression, celle-ci pouvant rapidement être vécue comme stigmatisante

- > En cas de risque suicidaire élevé, informer immédiatement le réseau de proximité (parents, intervenant-e-s dans le milieu de formation professionnelle, etc.)

- > Fiche de travail : Préparation d'entretien
- > Fiche de travail : Protocole d'entretien
- > Infos pour les parents et les personnes à charge d'éducation
- > Soirées de sensibilisation pour les parents par Santé bernoise, par exemple sur le thème «stress et crise émotionnelle durant l'apprentissage»

- > Analyser la situation avec les responsables de la formation professionnelle, examiner les possibilités d'action (par exemple la pertinence d'un changement ou l'annulation d'un contrat d'apprentissage)
- > Parler ouvertement des réflexions avec l'apprenant-e
- > Si nécessaire, chercher le soutien et les conseils de professionnel-le-s externes (pour les apprenant-e-s mineur-e-s, avec l'accord des parents) et des professionnel-le-s impliqué-e-s dans la formation professionnelle

- > En présence d'une dépression diagnostiquée par un médecin : en informer les personnes impliquées dans la formation, se mettre d'accord sur les procédures à adopter
- > Soutenir ou soulager l'apprenant-e autant que possible : offrir des espaces de calme, sans y être dérangé
- > Favoriser l'intégration dans le groupe, offrir des retours positifs, même pour des petits succès

- > Reconnaître ses propres limites : impliquer des soutiens externes trop tôt plutôt que trop tard
- > En cas de risque suicidaire élevé, s'assurer que l'apprenant-e ne soit pas seul-e jusqu'à la rencontre avec un-e professionnel-le de la santé mentale

- > Offres de soutien



### Mener des entretiens dirigés avec les apprenant-e-s



### Utiliser le soutien interne à l'entreprise



### Impliquer le réseau de proximité (parents, intervenant-e-s dans le milieu de formation professionnelle)

<sup>1</sup> Pour la simplification de la lecture, nous ne parlons ici plus que de parents, les autres intervenant-e-s dans le milieu de formation professionnelle étant sous-entendus.



### Impliquer le réseau professionnel externe (institutions spécialisées, autorités)

