

Soutien Psychothérapique pour Adolescents

Psychotherapeutic Support for Teens (PST)

Conseils pratiques pour les professionnels de santé primaire traitant la dépression chez les adolescents - Relations de soutien

Cet outil donne des conseils aux cliniciens et leur sert de guide pour orienter leurs interactions avec l'adolescent.

Checklist	Type de soutien	Conseils/Suggestions
<input type="checkbox"/>	Approche	<ul style="list-style-type: none">• Soyez amical mais pas ami• Créez un environnement rassurant• Affirmez la confidentialité et ses limites (mise en danger de soi-même ou des autres), et soyez très CLAIR sur ce point.
<input type="checkbox"/>	Soyez présent/concentré	<ul style="list-style-type: none">• Aidez à identifier les problèmes les plus importants au moment présent
<input type="checkbox"/>	Restez centré sur les problèmes	<ul style="list-style-type: none">• Aidez à développer et à appliquer des solutions pratiques aux problèmes présents
<input type="checkbox"/>	Informez	<ul style="list-style-type: none">• Informez sur la dépression et informez sur le traitement (remplissez le KADS et le TeFA)
<input type="checkbox"/>	Soyez disponible	<ul style="list-style-type: none">• Soyez joignables en cas d'urgence, par téléphone, courriel ou SMS durant les heures de bureau.• Programmez des visites face à face brèves à des heures qui n'entrent pas en conflit avec l'école (15 à 20 mn)• Surveillez et soutenez les activités saines (exercice physique, sommeil, alimentation, etc.)• Assurez-vous de l'accessibilité à des soins médicaux en dehors des heures ouvrables en cas d'urgence.

Conseils supplémentaires pour créer un environnement de soutien

Souvenez-vous d'inclure ces lignes directrices dans un comportement de soutien et d'écoute active :

- Attitude empathique et sans jugement, mais soyez vous-même.
- Écoute active : donnez des signes d'écoute attentive : contact visuel, verbal ("hein-hein" "allez-y", "continuez"), et non verbal (hochement de tête).
- Clarification ("aidez-moi à comprendre", "pouvez-vous me dire ce que vous voulez dire par là", etc.)
- Identification de l'émotion ("vous semblez contrarié", etc.)
- Ne croyez pas comprendre le jeune trop rapidement, vous auriez probablement tort.
- Si vous ne savez pas de quoi il parle, posez des questions.
- Si vous ne savez pas répondre à une question, admettez-le et dites-lui comment vous allez vous renseigner.

Souvenez-vous que l'engagement parental ou du responsable est souvent nécessaire pendant l'évaluation et le traitement de la dépression chez un adolescent. Il est important de recueillir de ces personnes des informations sur l'état émotionnel ou fonctionnel du jeune, chaque fois que cela est possible. Il est courant d'avoir des opinions différentes de la part des adolescents et des parents/responsables à propos de l'état mental et des activités du jeune. Lorsque cela arrive, une discussion conjointe du problème doit avoir lieu pour clarification et pour planifier une intervention optimale. Cependant il est essentiel de s'assurer que la confidentialité est respectée au cours de ce processus

La confidentialité est importante mais elle a ses limites. Maltraitance, tentative de suicide, comportement nuisible ou autres doivent être identifiés comme des problèmes qui ne peuvent pas être gardés confidentiels. La consommation de drogue doit être discutée avec le jeune quant à son ampleur et on doit clarifier jusqu'à quel point cet usage devient un problème dont les autres doivent être informés.