INTERVENTION D'URGENCE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE DE LA FTC : GUIDE RAPIDE

1. DÉTERMINER : S'AGIT-IL D'UNE URGENCE OU D'UNE SITUATION PRÉOCCUPANTE?

Utilisez les questions ci-dessous pour déterminer si la situation peut constituer une urgence en santé mentale. Reportez-vous au **Plan d'intervention d'urgence en santé mentale** pour connaître les procédures détaillées.

Si la réponse à l'une de ces questions est **OUI**, considérez la situation comme une situation d'urgence potentielle :

- Y a-t-il un risque immédiat ou imminent que la personne se fasse du mal?
- Craignez-vous que la personne puisse faire du mal à quelqu'un d'autre?
- La personne semble-t-elle avoir perdu le contact avec la réalité?
- La personne a-t-elle proféré des menaces ou manifesté l'intention de nuire à autrui?
- Pensez-vous que votre sécurité, celle d'autrui ou celle de cette personne soit menacée?
- Cette personne pourrait-elle se faire du mal ou faire du mal à quelqu'un d'autre si elle quittait les lieux?

En cas de doute, privilégiez la sécurité et déclenchez le protocole d'urgence.

2. ACTIVER LE PROTOCOLE APPROPRIÉ

S'il s'agit d'une **urgence en santé mentale** (voir le Plan d'intervention d'urgence en santé mentale pour plus de détails) :

a. **Rester calme.** Prenez un moment pour vous ressaisir avant d'intervenir auprès de la personne.

b. **Engager avec la personne une conversation sérieuse et bienveillante sur ce qu'elle ressent.** Assurez-vous toujours que vous êtes en sécurité avant de vous approcher ou d'interagir avec la personne.

c. **Demeurer aux côtés de l'athlète jusqu'à l'arrivée du responsable d'équipe désigné (s'il n'est pas déjà présent).**

- Selon les circonstances, le *responsable désigné de l'équipe* peut être une personne différente. Dans la plupart des cas, il s'agira d'un entraîneur ou d'un membre du personnel de la FTC présent sur le site de la compétition ou de l'entraînement et désigné à l'avance.
- Le responsable désigné de l'équipe doit accompagner la personne à l'hôpital et assurer la liaison avec le personnel soignant de l'établissement, la personne à contacter en cas d'urgence et la FTC.

d. **Poser directement des questions sur le suicide et les pensées visant à faire du mal à autrui.** Poser ces questions n'augmente pas le risque de suicide ou de violence.
   - « Avez-vous envisagé de vous faire du mal? »
   - « Avez-vous des pensées suicidaires? »
   - « Avez-vous des pensées visant à faire du mal à d'autres personnes? »

e. **Identifier le nom de la personne avec laquelle la personne concernée souhaite entrer en contact en cas d'urgence.**
   - Demandez : « Qui aimeriez-vous que je contacte pour vous? »
   - Ne partez pas du principe qu'il s'agit d'un membre de la famille. La personne peut préférer un ami, un coéquipier, un partenaire ou une autre personne de confiance.
   - Contactez cette personne, en tenant compte des questions de consentement.

f. **Appeler le 911 en cas de danger immédiat**, notamment lorsque :
   - la personne présente un risque imminent de suicide ou de porter atteinte à autrui;
   - vous craignez que le jugement de la personne soit considérablement altéré;
   - la personne ne peut pas confirmer qu'elle a un plan pour assurer sa sécurité;
   - vous pensez que la personne pourrait s'en aller et se mettre elle-même en danger ou mettre quelqu'un d'autre en danger.

g. **Suivre les instructions du 911, notamment en sécurisant l'accès à tout objet pouvant servir à se faire du mal, là où cela peut être fait en toute sécurité.**
   - Ne vous mettez pas en danger, ni ne mettez d'autres personnes en danger, en tentant de retirer ou de mettre hors d'atteinte les moyens potentiels de se faire du mal.
   - Les armes à feu peuvent être remises volontairement et temporairement à une personne de confiance, à condition que la personne qui les reçoit soit titulaire d'un permis de port d'armes à feu valide, conformément à la *Loi sur les armes à feu*.

3. CONTACTER L'ÉQUIPE D'INTERVENTION D'URGENCE (EIU)

Une fois que le risque immédiat pour la personne concernée et pour autrui a été écarté, le responsable désigné de l'équipe doit contacter *l'équipe d'intervention d'urgence (EIU) en santé mentale de la FTC* pour obtenir des conseils. Commencez par le premier intervenant. Si vous ne parvenez pas à établir le contact, passez au deuxième intervenant, puis au troisième.

ÉQUIPE D'INTERVENTION D'URGENCE EN SANTÉ MENTALE DE LA FTC		
RÔLE	**NOM**	**COORDONNÉES**
Intervenant principal	Directrice technique, Haute performance (HP) – FTC Susan Verdier	sverdier@sfc-ftc.ca
Deuxième intervenant	PDG, FTC Terry Dillon	ceo@sfc-ftc.ca
Troisième intervenant	Directrice du développement sportif, FTC Lisa Roddie	members@sfc-ftc.ca
Intervenant consultatif (clinique)	Responsable de la santé mentale, FTC Dre Zarina Giannone, psychologue agréée (C.-B.)	zarina@drzarinagiannone.com

L'équipe d'intervention d'urgence (EIU) peut fournir des conseils sur :

- La gestion de la situation
- Les prochaines étapes appropriées et les orientations vers des services spécialisés
- La communication avec les services d'accompagnement concernés
- Le suivi et la coordination des soins
- L'élaboration d'un plan pour le membre à l'issue de la crise

Conseils pour la gestion des risques immédiats pour soi-même et pour autrui : un modèle en quatre étapes

1. **OBSERVER — Que se passe-t-il? Qui a besoin d'aide?**
    - Restez calme et évaluez la situation.
    - Identifiez les personnes qui ont besoin d'aide et celles qui sont très bien placées pour leur apporter ce soutien.

2. **ÉCOUTER — Veillez à la sécurité et à la tranquillité d'esprit de la personne concernée et à ce qu'elle se sente écoutée.**
    - Si possible, installez-vous dans un environnement sûr et calme.
    - Écoutez sans porter de jugement.
    - Rassurez la personne en lui disant qu'elle n'est pas seule.
    - Évitez de la submerger de questions ou de paroles de réconfort vides de sens.

3. **CRÉER DES LIENS — Mettez la personne concernée en relation avec des personnes et des ressources.**
    - Identifiez les besoins immédiats de la personne.
    - Mettez-la en relation avec une personne de confiance qui pourra la soutenir.
    - Élaborez ensemble un plan simple.
    - En cas d'urgence, contactez les services d'urgence si nécessaire.

4. **S'ADAPTER — Aidez la personne concernée à se remettre, à reprendre le contrôle et à aller de l'avant.**
    - Encouragez-la à adopter des stratégies d'adaptation saines, à se reposer, à s'hydrater et à rester en contact avec des personnes de confiance.
    - Organisez un suivi adapté en matière de santé mentale.
    - Envisagez un retour progressif aux activités habituelles ou au sport lorsque cela est approprié.