

# Veillons les unes et les uns sur les autres

Cet outil se veut une ressource pour vous sensibiliser aux indices ainsi qu'aux signes indiquant qu'une personne pourrait avoir besoin d'aide et pour savoir vers quelles ressources l'orienter, si nécessaire.

## Gradation des comportements signalant des difficultés psychologiques

### Comportements préoccupants

- D'autres s'inquiètent du comportement
- Malaise social ou difficultés de communication
- Absences, retards

### Détresse

- Changements comportementaux : rendement, apparence, etc.
- Isolement, retrait
- Sautes d'humeur

### Crise

- Danger pour soi ou pour les autres
- Propos suicidaires
- Harcèlement, abus, agression
- Dommages matériels
- Autres enjeux de sécurité

J'aimerais prendre quelques minutes avec toi, est-ce un bon moment?

Si tu as besoin, sache que je suis là pour t'écouter.

### Je m'arrête et j'écoute!

Je rassure, j'explore ses besoins et je respecte la confidentialité.

Tu n'es pas seul.e, je peux t'aider à trouver des ressources d'aide.

Selon le cas, je réfère :

**Employées et employés de soutien, cadres et personnel enseignant :**  
**Programme d'aide aux employées, employés et à la famille - PAEF**  
1 833 711-2327  
[TELUS Santé Intégrale](#) (nom d'utilisateur : *uqam*, mot de passe : *paef*)

**Réseau veilleur :**  
[sdo.uqam.ca/sante-globale/sante-psychologique/reseau-veilleur](http://sdo.uqam.ca/sante-globale/sante-psychologique/reseau-veilleur)

**Employées et employés de soutien SEUQAM :**  
**Réseau des déléguées sociales et des délégués sociaux**  
514 987-3000 (poste 6197) | Local A-2300 (sur rendez-vous)  
[seuqam@uqam.ca](mailto:seuqam@uqam.ca)

**Gestionnaires, directrices et directeurs de département et d'École :**  
**Programme d'aide aux gestionnaires :**  
1 833 711-2327

**Étudiantes et étudiants :**  
L'équipe de soutien psychologique des Services à la vie étudiante (SVE)  
514 987-3185 | Local AB-6200 (sur rendez-vous)  
[services-conseils@uqam.ca](mailto:services-conseils@uqam.ca)

**Tous les membres de la communauté universitaire de l'UQAM :**  
**Info-Social 811 (option 2)**  
Service de consultation psychosociale téléphonique gratuit et confidentiel  
#811

**Centre de prévention du suicide de Montréal - CPSM**  
1 866 APPELLE | 1 866 277-3553  
[suicide.ca](http://suicide.ca)

**URGENCE**  
**3131**  
514 987-3131



# Reconnaitre les indices et les signes chez une personne en difficulté ou en détresse psychologique



## Indices cognitifs

- difficulté de concentration;
- incohérence et confusion dans le langage;
- absence de motivation;
- pertes de mémoire.



## Indices émotionnels

- désintérêt, perte de désir;
- pleurs, tristesse, apathie et découragement;
- brusques changements d'humeur;
- agressivité;
- émotions contradictoires et changeantes : rires suivis de pleurs ou de colère;
- anxiété accrue;
- absence d'émotions.



## Symptômes de dépression

Il peut y avoir dépression si, depuis plus de deux semaines, il y a présence d'au moins cinq des symptômes suivants et qu'ils représentent un changement important par rapport au fonctionnement habituel :

- humeur dépressive;
- diminution de l'intérêt et du plaisir;
- perte ou gain de poids;
- insomnie ou hypersomnie;
- fatigue, perte d'énergie;
- agitation ou lenteur;
- sentiment de dévalorisation ou de culpabilité;
- difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions;
- pensées sur la mort ou le fait de mourir.



## Indices comportementaux

- changement radical ou progressif sur le plan des attitudes et des comportements;
- don d'objets significatifs;
- retrait et isolement;
- mise en ordre de ses affaires : lettres, règlement de conflits et testament;
- changements dans les habitudes alimentaires et de sommeil;
- changements au plan de l'hygiène personnelle;
- comportements dangereux;
- intérêt soudain pour les armes à feu, le suicide, les choses morbides, la réincarnation ou les cimetières.

### ATTENTION AUX SIGNES TROMPEURS

Une soudaine amélioration de l'humeur peut non pas vouloir dire que la personne va mieux, mais plutôt qu'elle a planifié son geste et qu'elle se sent « apaisée » d'avoir pris la décision de passer à l'acte. Selon sa perception, elle va bientôt arrêter de souffrir ou de faire souffrir les autres...



## Messages verbaux directs et indirects

La personne parle de son intention de se tuer clairement ou avec ambiguïté, de mort, d'écoeurement et d'essoufflement :

- « Je veux me suicider »
- « Je ne m'en sortirai jamais »
- « Bientôt, vous aurez la paix »
- « Je vais me tuer »
- « Vous seriez bien mieux sans moi »
- « J'ai fait mon testament »
- « Je veux mourir »