

Dépistage de la dépression et du risque de suicide

Recommandations canadiennes

Âge 12 ans à 18 ans	7 à 11 ans
Renseignez-vous sur la santé mentale Soyez attentif aux signes, symptômes et comportements qui suggèrent un problème de santé mentale Utilisez un outil de dépistage validé pour les patients à risque	Preuves insuffisantes

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/>

Questionnaire à évaluer la dépression et l'anxiété (PHQ-4)

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence as-tu été dérangé(e) par les problèmes suivants ?	Jamais	Plusieurs jours	Plus de sept jours	Presque tous les jours
Anxiété				
1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension.	1	2	3	4
2. Incapable d'arrêter de s'inquiéter ou de contrôler ses inquiétudes.	1	2	3	4
Dépression				
3. Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses.	1	2	3	4
4. Sentiment de tristesse, de déprime ou de désespoir.	1	2	3	4
Dépistage positif				
Anxiété (Q1+Q2 ≥ 3)	Dépression (Q3+Q4 ≥ 3)			
Consulter les autres questionnaires : https://www.pediatricbipolar.pitt.edu/clinical-services/clinical-tools GAD 7 – pour ≥ 18 ans, chez : https://www.phqscreeners.com/	Consulter les autres questionnaires PHQ9 : https://www.phqscreeners.com/			

Suicide — Facteurs de risque

Tentatives de suicide antérieures.
Antécédents familiaux de suicide ou de violence.
Antécédents de dépression ou autre maladie mentale.
Abus d'alcool ou de drogues.
Événement stressant de la vie ou perte.
Accès facile aux méthodes mortelles.
Exposition aux suicides et tentatives de suicide.
Incarcération.

<https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html>

Outils de dépistage des risques de suicide

ASQ
https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials/asqtranslations/asq_french_translation.pdf

Dépistage de la dépression et du risque de suicide - USPSTF

Âge 12 ans à 18 ans	7 à 11 ans
Faites un dépistage du trouble dépressif majeur	Preuves insuffisantes
Dépistage du risque de suicide – preuves insuffisantes	
Des systèmes doivent être en place pour assurer une évaluation diagnostique appropriée et un suivi opportun et approprié.	

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/>

Dépistage de l'anxiété

Âge 8 ans à 18 ans	7 ans ou moins
Faites un dépistage de l'anxiété	Preuves insuffisantes

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/>

Entrevue motivationnelle

Poser :	des questions sur le comportement, les croyances, les connaissances.
Conseiller :	donner des informations spécifiques (par exemple risques pour la santé, avantages du changement).
Accord :	fixer des objectifs en collaboration, en fonction de l'intérêt du patient et de sa confiance dans sa capacité à changer de comportement.
Aider :	identifier les obstacles, les stratégies, les techniques de résolution de problèmes et les soutiens.
Organiser :	pour le suivi, préciser le plan. Planifier pour inclure des objectifs spécifiques et des stratégies pour surmonter les obstacles.

Adapté de USPSTF

Outils de conseil pour les substances et les dépendances

Infographie sur la consommation d'alcool	https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-05/CGAH-Drinking-Less-is-Better-fr.pdf
Cesser de fumer	https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/healthy-living/road-quitting-young-adults-voie-reussite-jeunes-adultes/becoming-non-smoker-youth-guide-jeunes-devenir-non-fumeur-fra.pdf
Parler de vapotage à votre adolescent	https://www.canada.ca/content/dam/themes/health/publications/healthy-living/vaping-mechanics-infographic/parler-vapotage-adolescent-fiche-conseils-parents.pdf https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/preteens-and-teens/vaping
Opioides	https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/consommation-problematique-opioides.pdf
La naloxone : sauver une vie	https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/naloxone-sauver-une-vie.pdf
Parler de la drogue et d'alcool avec les adolescents	https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/drogues-parle/aborder-sujet-drogues-adolescents.html
Cocaïne	https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/3-Facts-for-youth-about-cocaine-fr_0.pdf
Lignes directrices sur les habitudes de jeu	https://gamblingguidelines.ca/fr/

Réduction des risques liés au cannabis

Évite les risques en choisissant de ne pas consommer.
Évite de commencer à consommer le plus longtemps possible, plus néfaste pour les adolescents, surtout de moins de 16 ans.
Choisis des produits avec une teneur en THC plus faible ou un rapport CBD/THC plus élevé.
N'utilise pas de cannabis synthétique.
Les options non-fumeurs sont moins dangereuses.
Lorsque tu fumes, évite d'inspirer profondément ou de retenir ton souffle.
Limite la consommation, essaye une consommation rare, occasionnelle ou au maximum une fois par semaine.
Ne pas conduire en cas de consommation, éviter de conduire pendant au moins 6 heures, éviter de combiner avec de l'alcool.
À éviter si toi ou ta famille avez des antécédents de psychose ou de problèmes de consommation de substances.
Ne pas consommer si tu es enceinte.
Évite l'ingestion accidentelle de produits comestibles. Étiquète clairement et place-le dans un endroit verrouillé.

Adapté de www.camh.ca/-/media/files/lrcug_professional.pdf Sante Canada

Cannabis – Lignes directrices pour les conseils

Créer un environnement sûr et confidentiel pour dépister la consommation de cannabis.
Poser des questions sur la consommation de cannabis
Féliciter les non-utilisateurs pour avoir choisi l'abstinence.
Considérer le cannabis comme un facteur contributif lorsque les jeunes se plaignent de fatigue, de mauvaise humeur et de problèmes de sommeil.
Aider à diminuer ou arrêter la consommation en cas d'usage problématique
Conseiller au sujet de l'impact sur le développement du cerveau (jusqu'à l'âge de 25 ans)
Conseiller au sujet des effets du cannabis sur l'humeur et la possibilité de provoquer résurgence de la dépression ou de l'anxiété chez ceux qui ont déjà connu des problèmes d'humeur.

Adapté de CPS <https://cps.ca/en/documents/position/counselling-adolescents-parents-about-cannabis-primer-for-health-professionals>

Trouble du jeu sur Internet

DSM-5: 5 ou plus des éléments suivants sur une période de 12 mois
1. Préoccupation : préoccupation pour les jeux en ligne/hors-ligne.
2. Symptômes de sevrage : symptômes désagréables lors de la suppression du jeu.
3. Tolérance : besoin de passer de plus en plus de temps à jouer.
4. Perte de contrôle : tentatives infructueuses de contrôle de la participation.
5. Perte d'intérêt : dans les relations réelles, les passe-temps/loisirs antérieurs.
6. Poursuite : poursuivre malgré la connaissance des problèmes psychosociaux.
7. Tromperie : mentir sur la quantité de jeu à la famille/aux thérapeutes.
8. Évasion : utilisation du jeu pour échapper ou soulager les humeurs négatives.
9. Conséquences négatives : perdre ou mettre en péril une relation/un emploi/une éducation ou une opportunité de carrière.

Adapté de DSM-5, American Psychiatric Association

Dépendance aux jeux d'argent

DSM-5: 4 ou plus des éléments suivants sur une période de 12 mois
1. Préoccupation : pensées persistantes concernant la planification du jeu futur ou l'obtention d'argent pour jouer.
2. Symptômes de sevrage : symptômes désagréables lorsque l'on tente de réduire ou d'arrêter.
3. Tolérance : besoin de dépenser des sommes croissantes au jeu.
4. Perte de contrôle : tentatives répétées et infructueuses de réduire ou d'arrêter.
5. Dépendance : à l'égard des autres pour obtenir de l'argent afin de soulager les besoins financiers causés par le jeu.
6. Poursuite : continuer malgré les pertes.
7. Tromperie : mentir sur le montant des jeux de hasard.
8. Évasion : utilisation du jeu pour échapper ou soulager les humeurs négatives.
9. Conséquences négatives : perdre ou mettre en péril une relation/un emploi/une éducation ou une opportunité de carrière.

Adapté de DSM-5, American Psychiatric Association

Outil de dépistage Ottawa des troubles alimentaires pour les jeunes

Au cours des 3 derniers mois, ton poids et/ou ta silhouette ont-ils influencé la façon dont tu te considères (juges) en tant que personne ?	Oui/Non
Au cours des 6 derniers mois, as-tu jeûné (sauté au moins 2 repas d'affilés) ou mangé ce que d'autres personnes considéreraient comme une quantité de nourriture inhabituellement importante (par exemple, un litre de crème glacée) parce que tu en as eu l'opportunité et as-tu ressenti une perte de contrôle (avoir l'impression de ne pas pouvoir arrêter de manger ou contrôler la quantité que tu as mangé) ?	Oui/Non
Un « oui » aux deux questions indique un dépistage positif.	

Obeid N et al. Pediatr. 2019 Dec;215:209-215.

Dépistage des troubles de l'alimentation pour les soins primaires

Es-tu satisfait de tes habitudes alimentaires ?	Oui/Non
Est-ce qu'il t'arrive de manger en secret ?	Oui/Non
Ton poids affecte-t-il la façon dont tu te sens ?	Oui/Non
Des membres de ta famille ont-ils souffert d'un trouble de l'alimentation ?	Oui/Non
Souffres-tu actuellement ou as-tu déjà souffert dans le passé d'un trouble de l'alimentation ?	Oui/Non

Un « non » à la question 1 et un « oui » aux questions 2 à 4 sont considérés comme des réponses « anormales ».

Cotton MA et al. Four simple questions can help screen for eating disorders. J Gen Intern Med. 2003 Jan;18(1):53-6

Troubles de l'alimentation - prochaine évaluation

Questionnaire supplémentaire
EAT – 26 https://www.cliniquepta.com/questionnaire-de-depistage/
Guide Communautaire
https://cps.ca/fr/documents/position/troubles-des-conduites-alimentaires

Dépistage CRAFFT (télécharger et imprimer craftt.org)

Validé scientifiquement. Les tests de détection d'alcool, d'autres substances et de nicotine incluent la mention du vapotage, des narguilés, des médicaments sur ordonnance, des produits inhalés et injectables.
Disponible en plusieurs langues avec deux versions : un questionnaire auto-administré et un entretien dirigé par un clinicien – avec notation et points de discussion.
La recherche montre qu'un questionnaire auto-administré est meilleur pour le confort et l'honnêteté de l'adolescent.
Questionnaire auto-administré https://craftt.org/get-the-craftt/
Entretien avec un clinicien https://craftt.org/get-the-craftt/