



### Questions pour évaluer les points forts(exemples) pour promouvoir une communication positive et aider à renforcer la résilience.

Qu'aimez-vous faire?

Décrivez-vous?

Vos meilleurs amis vous décrivent comment?

De quoi êtes-vous fier?

En quoi es-vous bon?

Qu'est-ce que les autres admirent de vous?

Qu'a-t-on dit de vous dont vous êtes fier?

Ressources

[https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx\\_assmpublications/1712-2937-FEV2005.pdf](https://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_assmpublications/1712-2937-FEV2005.pdf) <http://istopsuicide.org/fr/chapter?id=91.php>

### Dépistage rapide pour la dépression

Au cours des deux dernières semaines :

- vous êtes-vous senti triste, déprimé ou désespéré.
- avez-vous eu peu d'intérêts ou de plaisirs à faire des choses?

### QSP-9 – Symptômes dépressifs

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été dérangé par les problèmes suivants ?

|                                                                                                                                                                              | Jamais | Plusieurs jours | Plus de la moitié du temps | Presque tous les jours |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|----------------------------|------------------------|
| 1. Vous sentir triste, déprimé ou désespéré?                                                                                                                                 | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 2. Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses ?                                                                                                                          | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 3. Difficultés à vous endormir, à rester endormi ou trop dormir?                                                                                                             | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 4. Vous sentir fatigué ou avoir peu d'énergie?                                                                                                                               | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 5. Peu d'appétit ou trop d'appétit?                                                                                                                                          | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 6. Mauvaise perception de vous-même, vous pensez que vous êtes un perdant ou que vous n'avez pas satisfait vos propres attentes ou celles de votre famille?                  | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 7. Difficultés à vous concentrer sur des choses telles que lire le journal ou regarder la télévision?                                                                        | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 8. Vous bougez ou vous parlez si lentement que les autres personnes ont pu le remarquer. Ou, au contraire, vous êtes si agité que vous bougez beaucoup plus que d'habitude ? | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 9. Vous avez pensé que vous seriez mieux mort ou pensé à vous blesser d'une façon ou d'une autre ? *                                                                         | 0      | 1               | 2                          | 3                      |

Total:

Au cours de la **dernière année** vous êtes-vous senti déprimé ou triste la plupart des jours, même si il y a quelques jours ou vous vous êtes senti bien?

☐ Oui ☐ Non

**Si vous avez coché au moins un des problèmes nommés dans ce questionnaire, répondez à la question suivante :**

Dans quelle mesure ce ou ces problèmes ont-ils rendu difficiles votre travail, vos tâches à la maison ou votre capacité à bien vous entendre avec les autres?

Pas du tout difficile ☐ Plutôt difficile ☐ Très difficile ☐ Extrêmement difficile ☐

Au cours du **dernier mois** avez-vous sérieusement pensé à mettre fin à votre vie ?

☐ Oui ☐ Non

Pendant votre **vie entière** avez-vous essayé de vous tuer ou fait un attentat de suicide ?

☐ Oui ☐ Non

[http://inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/Geriatrie/INESSS\\_FicheOutil\\_QSP-9.pdf](http://inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/Geriatrie/INESSS_FicheOutil_QSP-9.pdf)

### QSP-9 Interprétation des résultats et seuils diagnostiques

Seuils diagnostiques: 5-9 dépression légère, 10 -14 dépression modérée, 15 to 19 dépression modérément sévère, 20-27 dépression sévère

Les questions supplémentaires sont pour impression globale et non pour établir un seuil diagnostique

Si le patient répond **oui** à la **question 9**, une évaluation du risque suicidaire ou de l'auto-agressivité par un professionnel de la santé ou des services sociaux qualifié est conseillée'

### Dépression majeure, IRSS et jeunes adultes

*L'utilisation d'IRSS est associée à un taux plus élevé de comportements suicidaires*

Les IRSSs peuvent être utilisés lorsque les avantages l'emportent sur les risques, il y a eu une évaluation, un suivi, et un contrôle pour les effets secondaires et des idées et comportements suicidaires.

### Troubles d'anxiété ( dépistage avec deux questions) GAD- 2

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence les problèmes suivants vous ont-ils inquiétés?

|                                                   | Jamais | Plusieurs jours | Plus de la moitié du temps | Presque tous les jours |
|---------------------------------------------------|--------|-----------------|----------------------------|------------------------|
| 1 -Nerveux, anxieux ou à nerfs vifs?              | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 2. Incapable d'arrêter ou de contrôler son doute? | 0      | 1               | 2                          | 3                      |

Seuil diagnostique positif > 3

<http://www.esantementale.ca/index.php?m=survey&ID=44>

### Troubles d'anxiété (Dépistage avec 7 questions )– GAD-7

Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé(e) par les problèmes suivants? :

|                                                                                     | Jamais | Plusieurs jours | Plus de la moitié du temps | Presque tous les jours |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|----------------------------|------------------------|
| 1 -Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension?                                 | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 2. Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes Incapable? | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien?                              | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 4. Difficulté à se détendre?                                                        | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille?                        | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 6. Devenir facilement contrarié(e) ou irritable?                                    | 0      | 1               | 2                          | 3                      |
| 7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver?                      | 0      | 1               | 2                          | 3                      |

Total:

[http://www.phqscreeners.com/sites/g/files/g10016261/f/201412/GAD7\\_French%20for%20Canada.pdf](http://www.phqscreeners.com/sites/g/files/g10016261/f/201412/GAD7_French%20for%20Canada.pdf)

### GAD-7 Interprétation des résultats et seuils diagnostiques

Score: 5-9 anxiété légère, 10 -14 anxiété modérée, 15 et plus – anxiété sévère

Une évaluation plus poussée est recommandée pour un score de 10 ou plus

<http://www.phqscreeners.com/overview.aspx>

### Ressources santé mentale

<http://www.esantementale.ca/Montreal/Home/index.php?m=home>

[http://www.camh.ca/fr/hospital/health\\_information/Pages/default.aspx](http://www.camh.ca/fr/hospital/health_information/Pages/default.aspx)

<http://suicideprevention.ca/francais/>

<https://www.caddra.ca/fr/formulaires/adultes> Dépistage de TDAH chez les adultes

### Facteurs de risques pour le suicide chez les jeunes adultes

Antécédents de tentatives de suicide et d'auto-mutilation.

Antécédents familiaux de suicide

Violence familiale

Antécédents de problèmes sérieux de santé physique ou mentale

Abus d'alcool, de drogues, y compris les médicaments en ordonnance

Événements de vie stressants ou perte eg décès d'un proche, chômage

Transitions majeures de vie

Sentiment d'isolement social or manqué d'un réseau de soutien, Feelings of social isolation or lack of support network, telque l'humiliation publique ou including public humiliation ou auto-identification avec une minorité

TDAH, ADHD, impulsivité

Accès facile à une méthode létale, une arme à feu

### Prévention du suicide

[suicideprevention.ca/francais/](http://suicideprevention.ca/francais/)

© A.Greig 2018

Avertissement : Comme la nature des données probantes et les recommandations sont en constante évolution, la guide Greig se veut un simple guide. Les soins préventifs sont livrés épisodiquement ou lors de visites dédiées. Cet outil peut être utilisé en partie ou dans son ensemble.