Liste d'interventions - Étapes 1 et 2 du modèle de soins par étapes

Symptômes dépressifs chez les enfants et adolescents

Ce document s'adresse aux intervenants qui auraient à intervenir auprès d'enfants, d'adolescents et de leurs familles dans les premières étapes (1-2) du modèle de soins du *Programme Québécois pour les troubles mentaux: des autosoins à la psychothérapie.* Il offre une liste, non-exhaustive, d'outils cliniques majoritairement gratuits et de stratégies pertinent(e)s pour soutenir les interventions recommandées dans le guide *Trouble dépressif chez les enfants et les adolescents : repérage, orientation et traitement - Guide de pratique clinique*[1] . Cette liste offre davantage d'outils pour la clientèle adolescence, comme la Trousse clinique- 5-11 ans offre des outils d'interventions spécifiques à la clientèle plus jeune. Cette trousse est complémentaire à ce document.

Les outils marqués d'un * sont disponibles (ou à venir) sur la Zone CIUSSS et le Site Web du CIUSSS.

Intervention recommandée		Outil ou stratégie pertinent(e)	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
Repérage, appréciation et orientation	Effectuer la **collecte d'informations.**	*Guide de repérage et appréciation du profil de risque pour les troubles mentaux fréquents chez les jeunes**	X	X
		*Fiche clinique de repérage et appréciation du profil de risque_dépression**	X	X
		*RCADS-47 - Version enfants/adolescents de 8 ans et +**	X	X
		*RCADS-47 - Version parents**	X	X
		*WSAS-Y - Version enfants/adolescents de 6 ans et +**	X	X
		*WSAS-P - Version parents**	X	X
	Effectuer l'**analyse, synthèse et orientation** de la situation du jeune et son entourage.	*Fiche clinique de repérage et appréciation du profil de risque_dépression**	X	X
		*La mesure clinique en continu dans le cadre de ton suivi : Informations pour l'usager**		X
		*La mesure clinique en continu dans le cadre du suivi de mon enfant : Informations pour les parents**	X	X
		*Guide de repérage et appréciation du profil de risque pour les troubles mentaux fréquents chez les jeunes**	X	X

[1] MSSS. (2021, novembre). *Trouble dépressif chez les enfants et les adolescents: repérage orientation et traitement. Guide de pratique clinique* (publication no 21-914-18W). https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-18W.pdf

Intervention recommandée		Outil ou stratégie pertinent(e)	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
	Si le **parent présente des symptômes dépressifs ou d'anxiété, le référer** (s'il accepte)	Formulaire *FABO* à compléter et faire suivre au bon service Guide-utilisation-fabo.PDF (gouv.qc.ca)CN00173-Analyse-besoin-prioritaires-orientation-FABO-editable.pdf (gouv.qc.ca)	X (parents)	X (parents)
		Questionnaire d'appréciation des symptômes d'anxiété GAD-7 pour adulte (optionnel)*	X (parents)	X (parents)
		Questionnaire d'appréciation des symptômes dépressifs PHQ-9 pour adulte (optionnel)*	X (parents)	X (parents)
		*Questionnaire d'appréciation de l'adaptation relative aux activités sociales et au travail – WSAS**	X (parents)	X (parents)
Organisation de l' intervention	**Adapter l'intervention** aux spécificités de la clientèle 5-11 ans (organisation, planification et animation).	*Trousse clinique_5-11 ans* (section *À considérer dans le cadre de l'intervention auprès de la clientèle 5-11 ans*)*	X	
	Si le jeune vit de l'intimidation, **collaborer avec l'école**	L'intimidation, c'est quoi? | Tel-jeunes (teljeunes.com)	X	X
		Le cyberharcèlement et la cyberintimidation - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)	X	X
		Pour le réseau professionnel, utilisez les plans d'intervention: PSI ou PSII selon la complexité de la situation.	X	X
	Établir une **relation thérapeutique de confiance avec le jeune et sa famille**	*Guide de soutien pour intervenir auprès d'un enfant de 5 à 13 ans à risque suicidaire* publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-825-03W.pdf ! *P. 17 à 20 : Section « Utiliser des stratégies de communication adaptées à l'enfant et à son entourage ». Il s'agit de pistes de discussions intéressantes bien que ce soit dans un contexte de risque suicidaire.* Si le jeune a été exposé à un événement malheureux, offrir l'occasion d'en discuter.	X	
		*Trousse clinique_5-11 ans**	X	
		Prise de décision partagée : Il est important de considérer le point de vue, les choix et les valeurs de l'adolescent et de l'enfant (même en bas âge) dans toutes les décisions prises dans le cadre du suivi.	X	X
		Outil *Mon rôle de parent dans le cadre de services pour mon enfant* pour positionner le rôle du parent même si le suivi est au nom de son enfant et majoritairement conduit avec celui-ci.	X	X
	Effectuer de la **surveillance active** des symptômes (particulièrement à la	Offrir un rendez-vous de suivi dans les 2 prochaines semaines et convenir d'une procédure si l'usager ne se présente pas au rendez-vous (adolescents) comme appeler l'appeler sur son cellulaire.	X	X
		Si refus d'un rendez-vous de suivi, offrir d'autres modalités de surveillance comme un appel téléphonique		X

Intervention recommandée		Outil ou stratégie pertinent(e)	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
	suite d'un événement malheureux).	Outil *Repères surveillance active_intervenant**	X	X
		Questionner l'évolution des symptômes d'anxiété sociale du jeune (ou par le biais de son entourage) lors du rendez-vous de suivi. • Au besoin, utilisation des questionnaires *RCADS* (25 ou 47 ou sous-échelles) et *WSAS.**	X	X
Éducation psychologique	Accompagner le jeune à dans son processus de **connaissance et d'acceptation de soi**.	Vidéo *Qui suis-je vraiment* https://youtu.be/n9BeYEM4W2E		X et parents
		Vidéo explicatif *Le fonctionnement du cerveau à l'adolescence* (comprendre le lien entre le développement et les émotions notamment). https://youtu.be/OU3wfESFmZ0		X et parents
		Balado *Miroir miroir : L'image corporelle chez les jeunes* Miroir miroir : L'image corporelle chez les jeunes (radio-canada.ca)		X et parents
	Discuter de la déprime ou de la dépression (symptômes, impacts sur le fonctionnement et autres)	*Fiche éducation psychologique - jeunes – Déprime-dépression**		X
		*Fiche éducation psychologique - parents – Déprime-dépression**	X (parents)	X
		*Feuillet informatif intervenant concernant la dépression chez les jeunes**	X	X
		On parle de santé mentale : Déprime ou dépression Télé-Québec (telequebec.tv)		X
		Trousse clinique_5-11 ans (section *Banque d'outils : Déprime et dépression)**	X	
		Ma santé mentale - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)		X
		Ma santé mentale - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)		X
		echelle-des-emotions (aidersonenfant.com)	X	
		Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions (naitreetgrandir.com)	X	
	Sensibiliser à l'**alimentation** et les bienfaits d'un régime alimentaire équilibré.	Fiche *Éducation psychologique_Saines habitudes de vie 5-11 ans** et *Trousse clinique_5-11 ans* (section *Saines habitudes de vie*)*	X (parents)	
		Le guide alimentaire canadien Guide alimentaire canadien (canada.ca)	X (parents)	X
		Améliorer les habitudes alimentaires familiales (naitreetgrandir.com)	X (parents)	

Intervention recommandée		Outil ou stratégie pertinent(e)	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
		Acquérir de bonnes habitudes alimentaires (naitreetgrandir.com)	X (parents)	
		Fiche alimentation (DSMDI)	X (parents)	X
		Recettes et nutrition | Fillactive		X
		Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire | Alloprof	X	X
	Sensibiliser à l'**hygiène de sommeil** et ses bienfaits**.**	Fiche *Éducation psychologique_Saines habitudes de vie 5-11 ans** et *Trousse clinique_5-11 ans* (section *Saines habitudes de vie*)*	X (parents)	
		Les bienfaits d'un sommeil réparateur sur la réussite scolaire | Alloprof	X	X
		Bien dormir pour mieux réussir à l_école (alloprof.qc.ca)	X	X
		Capsule vidéo *Le sommeil et les émotions* Le sommeil et les émotions - YouTube		X
	Sensibiliser à la gestion de l'**anxiété et du stress** et ses bienfaits.	*Fiche d'éducation psychologique_Stratégies diminution du stress et anxiété**	X	X
		*Fiche d'éducation psychologique cercle vicieux anxiété jeunes_intervenant**	X	X
		Fiches exercices sur la pleine conscience : Thématique Pleine conscience - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)		X
		Balados : Thématique Pleine conscience - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)		X
		On parle de santé mentale : Anxiété Télé-Québec (telequebec.tv) et *Prendre soin de soi* Télé-Québec (telequebec.tv)		X
		L'anxiété de performance scolaire | Témoignages de jeunes (youtube.com)		X
		FJET-FICHE-JEUNESSE_PARAPLUIE_v07.pdf (fondationjeunesentete.org)		X
		Capsules vidéo *Des trucs qui font du bien* Des trucs qui font du bien (youtube.com) et *Imagine ton univers apaisant* Imagine ton univers apaisant (youtube.com)	X	X
		Playlists relaxantes. Playlists Fillactive | Fillactive	X	X
		Méditation | Fillactive	X	X
		Entretenir ma santé mentale et prendre soin de moi - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)		X

Intervention recommandée		Outil ou stratégie pertinent(e)	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
		Calmer les pensées : visualiser pour s'apaiser pb_boite_a_outils.pdf (derochebelle.qc.ca)	X	X
		Trousse clinique_5-11 ans (section *Banque d'outils : Connaissance et gestion du stress et de l'anxiété*)*	X	
		Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions (naitreetgrandir.com)	X (parents)	X
		Voir autres outils dans la *Liste d'interventions étapes 1 et 2 – symptômes anxiété sociale** (section *Discuter du stress et de l'anxiété (générale et sociale) et des stratégies pour apprendre à la gérer*)	X	X
	Sensibiliser à l'**activité physique** et ses bienfaits.	Fiche *Éducation psychologique_Saines habitudes de vie 5-11 ans** et *Trousse clinique_5-11 ans* (section *Saines habitudes de vie*)*	X (parents)	
		L'activité physique chez les enfants d'âge scolaire (naitreetgrandir.com)	X	
		5 activités physiques pour bouger à l'intérieur | Alloprof	X (parents)	
		Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes 24Hour_Guidelines_5-17_FRE.pdf	X (parents)	X
		5-habitudes-vie-saines-developper-enfant_0.jpg (1200×675) (alloprof.qc.ca)	X (parents)	
		Les bienfaits de l'activité physique : magique ou scientifique? (youtube.com)	X	X
		Pages *Programmes d'entraînement* Programme d'entraînement | Fillactive et *Vidéos d'entraînement* Vidéo d'entraînements | Fillactive	X	X
		Fiche activité physique (DSMDI)	X (parents)	X

Commentaires ou ajouts d'outils pertinents

_____

_____

_____