

Repères concernant la surveillance active

Les guides de pratique clinique du PQPTM recommandent d'effectuer une surveillance active des symptômes auprès des jeunes, mais comment peut-on faire cela? Il se peut qu'un jeune ait de la difficulté à décrire comment il se sent et donc à évaluer l'évolution de ses symptômes. Il est donc pertinent de le guider en ce sens.

Explications

Il est important d'expliquer au jeune et à son entourage ce qu'est la surveillance active et son importance. Il est suggéré de mentionner qu'il s'agit d'une pratique qui permet de mieux comprendre la situation, d'orienter les interventions au besoin, puis d'assurer une vigilance pour la sécurité du jeune. Il est également nécessaire de prendre un moment avec la personne pour discuter de ses préoccupations quant à ses symptômes.



Outils



Il importe de fournir des outils de surveillance au jeune et à sa famille pour noter ce qu'ils doivent observer. Par exemple, vous pouvez proposer de tenir un journal de bord où ils devront écrire chaque jour sur une échelle de 1 à 10, comment ils se sentent et justifier ce chiffre en 1 ou 2 phrases en lien avec ses symptômes (pensées, comportements et émotions).



Suivi

Il est suggéré de convenir avec le jeune du moment où vous allez vous informer de l'évolution de sa situation (généralement dans 2 semaines). De plus, si vous êtes en suivi avec lui, il est suggéré de convenir d'une modalité en cas d'absence à son rendez-vous (p.ex.: appeler chez lui, envoyer un courriel). Il importe également de lui expliquer que le but est de s'intéresser à son état et non de le surveiller.

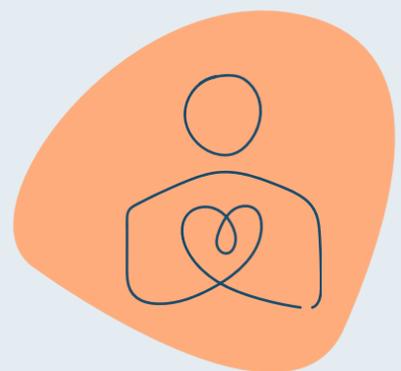


Soutien social

Il est recommandé d'indiquer au jeune la pertinence de discuter avec les gens de confiance de son entourage de sa démarche actuelle et de leur demander s'ils accepteraient de faire de la surveillance active de ses symptômes avec lui (p. ex. : lui rappeler de prendre un moment pour noter comment il se sent, lui dire comment ils perçoivent l'état du jeune).

Éducation psychologique

Il importe d'informer la personne de la nature de ses difficultés et de l'évolution possible des symptômes (p. ex.: normalité de présenter des symptômes dans les semaines suivant un événement malheureux), d'encourager le jeune à utiliser des techniques de gestion du stress et de l'anxiété, puis d'adopter de saines habitudes de vie.



Aide supplémentaire



Il se peut que le jeune qui fait de la surveillance active de ses symptômes vive de la détresse psychologique d'ici le prochain rendez-vous. Il se peut également que le fait de se questionner sur comment il se sent lui génère un inconfort. Il importe d'informer le jeune de cette possibilité et de convenir avec lui de son plan s'il ressent le besoin d'obtenir de l'aide rapidement (p.ex. : Tel-Jeunes, 811, Centre de prévention du suicide).