

Santé mentale et dépendances chez les arrivants ukrainiens – Feuille de renseignements à l'intention des fournisseurs de services



Optimisation du bien-être et intervention en cas de détresse émotionnelle chez les ADULTES

Lignes directrices et considérations générales à l'intention des fournisseurs de services :

Dans les relations avec les arrivants ukrainiens, le plus important est de créer un sentiment de sécurité, de protection et de confiance.

Ces personnes peuvent être marquées par des expériences traumatisantes et par des pertes et adaptations liées à l'établissement. Dans l'ensemble, ces personnes sont résilientes. Toutefois, il arrive que certaines montrent dans leur comportement toutes sortes de signes de détresse variant de légers à, dans quelques circonstances, graves.

Il faut tenir compte des éléments d'information suivants pour leur apporter du soutien :

- Il faut s'attendre à une période d'au moins trois à six mois de stabilisation et d'« adaptation » à de nouvelles circonstances.
- Les réactions courantes aux adaptations vécues par les arrivants ukrainiens peuvent se manifester notamment par des signes de détresse comme une tendance à pleurer, des problèmes de concentration, des changements d'humeur comme l'irritabilité ou la tristesse, des changements en matière d'appétit, de sommeil ou d'énergie, et des symptômes physiques comme les maux de tête, les maux d'estomac et les perturbations des fonctions intestinales et urinaires.
- Les réactions courantes s'estompent souvent au bout d'un certain nombre de semaines, surtout si la personne peut se faire aider pour adopter des routines en matière d'alimentation et de sommeil et pour avoir des rapports sociaux avec sa famille et (ou) dans la collectivité.
- Des signes plus urgents de problèmes de santé mentale peuvent également se présenter et nécessiter une évaluation rapide ou immédiate et l'intervention des services officiels de santé mentale.
- Les personnes elles-mêmes sauront généralement si leurs difficultés sont plus importantes que ce que l'on peut considérer comme des réactions habituelles d'adaptation.
- Étant donné qu'elles sont souvent capables de communiquer leurs inquiétudes au sujet de symptômes troublants, vous pouvez faciliter le processus en vous informant délicatement sur leur santé et leur adaptation.
- Les tendances suicidaires peuvent être source de stigmatisation, de honte et d'exclusion sociale. La communication d'idées suicidaires risque de se faire indirectement. Par exemple, la personne dira qu'elle a envie de dormir et de ne pas se réveiller.

Adultes : Signes de détresse et interventions

Quand les symptômes et les comportements suivants sont constants et suffisamment marqués pour avoir de graves conséquences sur le fonctionnement de la personne adulte, il faut faire appel aux services de santé mentale et (ou) de lutte contre les dépendances.

Exemples de choses courantes que vous pouvez voir ou entendre	Exemples d'interventions
<ul style="list-style-type: none">▪ Inquiétudes▪ Problèmes persistants de sommeil, d'appétit, d'humeur, d'énergie, de relations ou d'anxiété▪ Tendance à pleurer▪ Confusion, inquiétude, désespoir, reproche dirigé contre soi, culpabilité, tristesse▪ Sentiment d'impuissance, de perte, de ne pas être à la hauteur, d'être dépassé▪ Colère, irritabilité, impatience, blâme, agitation, frustration, ressentiment, indignation▪ Choc, insensibilité, peur, déni▪ Préoccupation au sujet d'événements bouleversants du passé, flashbacks, cauchemars répétés▪ Conflits avec les autres▪ Sérieux problèmes d'abus de substances▪ Vie à l'écart des autres▪ Troubles de la mémoire ou de la concentration▪ Difficulté à prendre de simples décisions▪ Agressivité, impulsivité ou témérité, comportement à risque	<ul style="list-style-type: none">▪ Prenez le temps de poser des questions en faisant preuve de douceur et d'encouragement▪ Posez des questions de plusieurs façons différentes pour donner l'occasion à la personne de parler des difficultés▪ Passez du temps à parler des difficultés dans les relations et du stress occasionné par les transitions et les changements▪ Normalisez et validez les sentiments▪ Discutez des possibilités de se connecter avec la collectivité ou de participer à des activités▪ Encouragez les relations avec les autres▪ Parlez du fait qu'il est important de prendre soin de soi et d'établir des routines▪ Aidez à la résolution pratique de problèmes et à la planification▪ Faites attention aux idées suicidaires (ex. : fréquence, intensité, intention, plan et moyens)▪ Renvoyez la personne vers l'organisme approprié de traitement ou de lutte contre les dépendances

Adultes : URGENCE – Intervention immédiate nécessaire

Ces signes indiquent peut-être qu'il y a risque imminent pour la personne de se faire du mal ou de faire du mal aux autres.

Exemples de choses courantes que vous pouvez voir ou entendre	Mesure
<ul style="list-style-type: none">▪ Menace de se faire du mal ou de se tuer, ou parle de vouloir se faire du mal ou de se tuer▪ Cherche des façons de se tuer en essayant d'avoir accès à des armes à feu, à des pilules ou à d'autres moyens▪ Exprime verbalement ou par écrit des choses sur la mort ou le suicide, alors que cela sort totalement de l'ordinaire▪ Menace de faire du mal à une autre personne ou de la tuer, surtout si cette personne est accessible à l'auteur des menaces (ex. : habite localement et non pas dans le pays d'origine)▪ La personne est désorientée — elle ne sait plus comment elle s'appelle ni d'où elle vient, et ce qu'elle dit n'a aucun sens	<p>UTILISEZ LES RESSOURCES D'URGENCE :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Composez le 911 pour obtenir une aide immédiate en matière de santé mentale ou de dépendances, ou bien pour le transport de la personne au service des urgences de l'hôpital le plus proche en vue d'une intervention médicale▪ Pour les urgences en matière de santé mentale, contactez l'équipe et (ou) le service mobile d'intervention d'urgence (le cas échéant) www.gov.mb.ca/mh/mh/index.fr.html.▪ Appelez la Manitoba Suicide Line (ligne de prévention du suicide) au 1-877-435-7170.

Nous demandons aux fournisseurs de surveiller les signes et les symptômes de problèmes de santé mentale, notamment le syndrome de stress post-traumatique et la dépression, ainsi que d'autres maladies mentales chroniques chez les personnes arrivant d'Ukraine.

- [L'Outil de recherche de ressources sur la santé mentale et le bien-être](#) offre plusieurs soutiens et ressources en matière de santé mentale, de bien-être et de lutte contre les dépendances.

Pour en savoir plus à ce sujet, consultez les pages suivantes :

[Renseignements sur la santé – Arrivants ukrainiens Manitoba4Ukraine](#)