

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 ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

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

- Les arrivants ukrainiens seront marqués par des expériences traumatisantes et par des pertes et des adaptations liées à leur nouvel établissement. Globalement, ces enfants et ces familles font preuve de résilience. Toutefois, il faut s'attendre à ce que les enfants montrent parfois 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 apporter un soutien aux enfants et adolescents arrivant d'Ukraine :
- Il faut s'attendre à une période d'au moins trois à six mois de stabilisation et d'« adaptation » à de nouvelles circonstances.
- Les parents sauront généralement si le comportement de leur enfant est inhabituel ou inquiétant.
- Avant tout, ce sont les parents et les aidants naturels dans la collectivité qui doivent prendre soin des enfants en détresse.
- Les services officiels de santé mentale devraient intervenir quand le degré de détresse est extrême, prolongé ou très perturbant, et/ou qu'il suscite l'inquiétude, car la personne est susceptible de se faire du mal ou de faire du mal aux autres. Les services doivent être adaptés à la culture, axés sur la consultation et la collaboration, et, dans la mesure du possible, sur la famille.
- Pour les enfants et leurs familles, les objectifs les plus importants sont la sécurité et le sentiment de confiance.
- Prévoyez des activités régulières et prévisibles pour la journée. Expliquez calmement et de façon structurée les activités qui ont été planifiées et qui vont avoir lieu.
- Montrez-vous chaleureux et réconfortant — observez les indices de l'enfant pour ce qui est de l'expression physique de l'affection.
- Écoutez ce que vous disent les enfants et leurs parents pour savoir de quoi ils ont besoin. Si les enfants veulent parler de leurs expériences passées, n'ayez pas peur de les écouter, apportez-leur réconfort et soutien, et répondez aux questions du mieux que vous pouvez.
- Faites savoir aux enfants ce que vous attendez d'eux et ce qu'ils peuvent attendre de vous.
- Parlez et donnez des renseignements en tenant compte de l'âge de la personne. Tout ce qui est imprévisible et « inconnu » risque d'accroître l'anxiété et la peur.
- Proposez des choix et des degrés de contrôle adaptés à l'âge des enfants.

- Dans certains groupes ethnoculturels, les jeunes expriment parfois leur détresse de façon indirecte quand on leur demande comment ça va. Ils utilisent souvent des métaphores se rapportant au corps. En langage traduit, un jeune peut s'exprimer ainsi :
 - Pour parler de toutes sortes de symptômes émotionnels ou de problèmes relationnels, il va dire par exemple qu'il est « fatigué » ou qu'il a le « moral fatigué ».
 - Pour exprimer la peur et l'anxiété, il va dire par exemple : « mon cœur s'écroule ou tombe en morceaux », ou encore « mon cœur est serré ».
 - Pour exprimer l'impuissance, le désespoir ou la dépression, il va dire par exemple : « le monde se ferme devant moi », « j'ai le souffle court », ou « le monde est devenu tout sombre devant moi ».
- 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.

Enfants et adolescents : 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 l'enfant ou de l'adolescent, il faut faire appel aux services de santé mentale et (ou) de lutte contre les dépendances.

DE LA NAISSANCE À L'ÂGE DE CINQ ANS

Exemples de choses courantes que vous pouvez voir ou entendre	Exemples d'interventions
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'accroche au parent ou à la personne qui prend soin de lui ▪ Fait des crises de colère ou pleure de façon inhabituelle ▪ Suce son pouce ou se ronge les ongles ▪ Fait pipi au lit alors que cela ne se produisait pas auparavant ▪ A peur du noir ou de dormir seul ▪ Frappe ou mord ▪ Est incapable de rester en place ▪ Est passif, en retrait ou silencieux pendant de longues périodes ▪ Joue à des jeux incluant des thèmes et symboles de guerre ou de danger 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Offrez à l'enfant du réconfort et une atmosphère prévisible ▪ Évitez les longues séparations ▪ Nommez les sentiments ▪ Faites preuve de patience et de compréhension ▪ En cas de comportements inappropriés, réorientez l'enfant vers des comportements acceptables, avec calme et ouverture d'esprit ▪ Établissez des routines apaisantes à l'heure du coucher et des plans en cas de perturbation du sommeil ▪ Rassurez l'enfant en lui disant qu'il ou elle est en sécurité ▪ Aidez-le à nommer les sentiments et communiquez-lui que les sentiments difficiles sont acceptables

DE SIX À DOUZE ANS

Exemples de choses courantes que vous pouvez voir ou entendre	Exemples d'interventions
<ul style="list-style-type: none">▪ Perturbations du sommeil — cauchemars et (ou) peur du noir▪ Répétition d'histoires et de jeux liés aux expériences traumatisantes▪ Accès de colère et d'agressivité▪ Perte d'intérêt pour les activités▪ Refus d'aller à l'école▪ Problèmes de concentration et difficultés dans les relations sociales▪ Régression par l'adoption de comportements courants chez les enfants plus jeunes▪ Symptômes physiques, notamment : vomissements, maux d'estomac et (ou) de tête	<ul style="list-style-type: none">▪ Prévoyez des activités calmantes avant le coucher▪ Limitez les émissions de télévision et les jeux qui pourraient provoquer peur et anxiété▪ Laissez l'enfant parler de ses mauvais rêves et, au besoin, réorientez-le vers des pensées plus agréables et apaisantes pour qu'il puisse s'endormir plus facilement▪ Laissez l'enfant parler de ses expériences traumatisantes et y réagir▪ Normalisez ses réactions▪ Donnez-lui des occasions de parler de l'école et des relations▪ Assurez-vous qu'il n'existe pas de cause médicale aux symptômes physiques▪ Proposez des choix alimentaires sains▪ Veillez à ce que l'enfant ait de quoi manger et dormir convenablement

DE TREIZE À DIX-SEPT ANS

Exemples de choses courantes que vous pouvez voir ou entendre	Exemples d'interventions
<ul style="list-style-type: none">▪ S'accroche au parent ou à la personne qui prend soin de lui▪ Fait des crises de colère ou pleure de façon inhabituelle▪ Suce son pouce ou se ronge les ongles▪ Fait pipi au lit alors que cela ne se produisait pas auparavant▪ A peur du noir ou de dormir seul▪ Frappe ou mord▪ Est incapable de rester en place▪ Est passif, en retrait ou silencieux pendant de longues périodes▪ Joue à des jeux incluant des thèmes et symboles de guerre ou de danger	<ul style="list-style-type: none">▪ Offrez à l'enfant du réconfort et une atmosphère prévisible▪ Évitez les longues séparations▪ Nommez les sentiments▪ Faites preuve de patience et de compréhension▪ En cas de comportements inappropriés, réorientez l'enfant vers des comportements acceptables, avec calme et ouverture d'esprit▪ Établissez des routines apaisantes à l'heure du coucher et des plans en cas de perturbation du sommeil▪ Rassurez l'enfant en lui disant qu'il ou elle est en sécurité▪ Aidez-le à nommer les sentiments et communiquez-lui que les sentiments difficiles sont acceptables

Enfants et adolescents : 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▪ Le jeune est désorienté — ne sait plus comment il s'appelle ni d'où il vient, et ce qu'il dit n'a aucun sens	<ul style="list-style-type: none">▪ UTILISEZ LES RESSOURCES D'URGENCE :▪ 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▪ Contactez l'équipe mobile locale d'intervention d'urgence (le cas échéant) www.gov.mb.ca/healthyliving/mh/crisis.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](#)