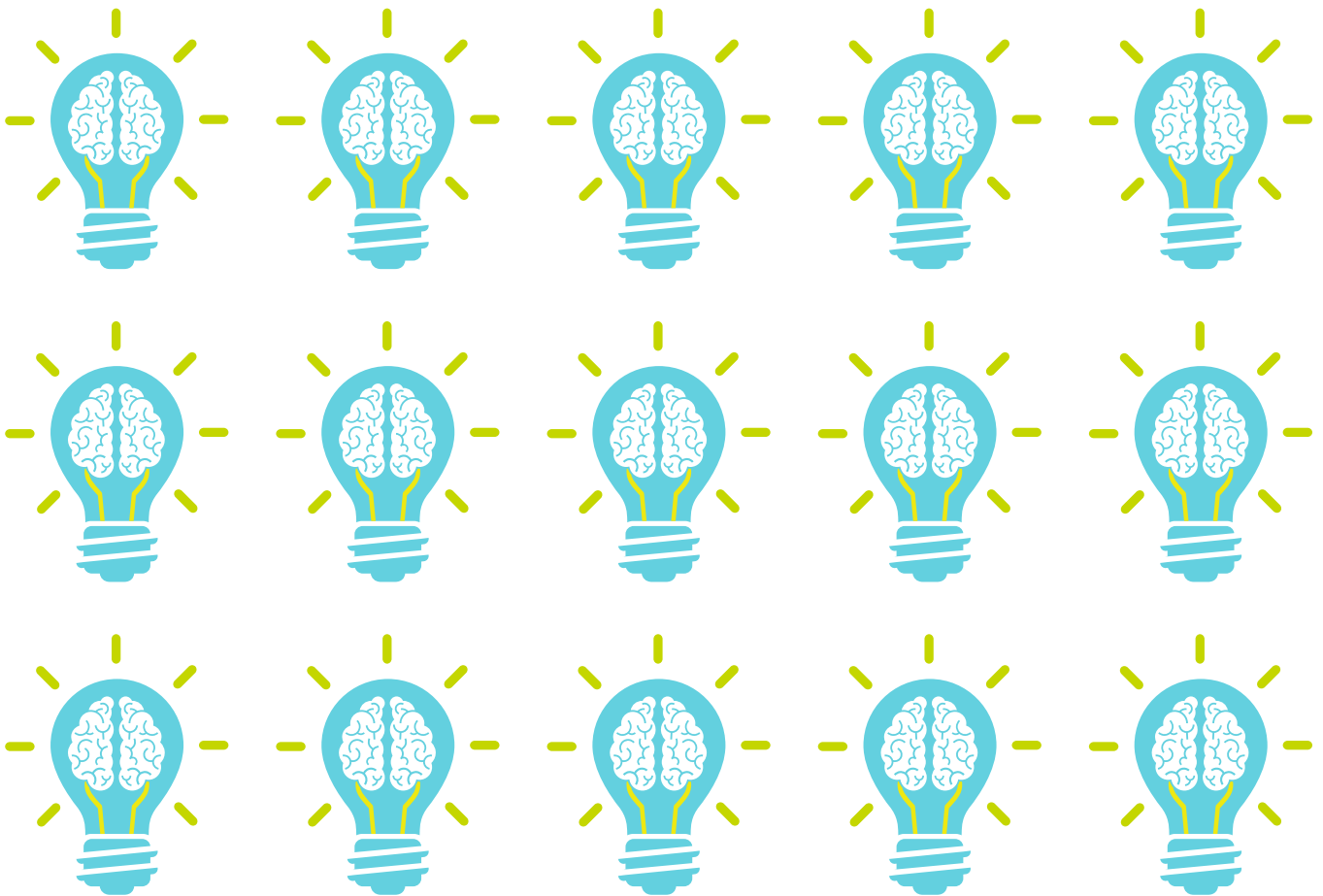




on peut discuter?

# Empathie et bienveillance à l'école





# on peut discuter?

Bonne santé mentale. Avenir brillant.

## Bonne santé mentale. Avenir brillant.

Les enseignants albertains qui ont à cœur le bien-être des enfants et des jeunes sont inquiets, car ils savent que leurs élèves ne peuvent pas se concentrer sur leurs études lorsqu'on ne répond pas à leurs besoins en matière de santé physique et mentale. C'est pourquoi l'Alberta Teachers' Association et le Bureau provincial pour l'Alberta de l'Association canadienne pour la santé mentale (l'ACSM) ont formé un partenariat pour promouvoir la bonne santé mentale des enfants et des jeunes.

Lancée en mai 2009, la campagne de sensibilisation Bonne santé mentale : Avenir brillant a pour but de sensibiliser les enseignants aux besoins de leurs élèves dans le domaine de la santé mentale et de diminuer les stigmates souvent associés aux maladies mentales.

## Empathie et bienveillance à l'école

Le système de soutien en place dans l'école est le facteur le plus important dans la résolution d'un problème de santé mentale. L'ATA et l'ACSM espèrent que le présent document aidera à instruire les enseignants en matière de santé et de maladie mentale, en plus de les renseigner sur les façons d'aider leurs élèves, leurs collègues et eux-mêmes. Nous espérons qu'en modifiant le regard que nous portons sur la maladie mentale, la culture scolaire, l'éducation, les politiques et les partenariats à grande comme à petite échelle, ce livret encouragera l'essor de salles de classe, d'écoles et de communautés où la compassion règne, où les élèves se sentent en confiance, aimés, entourés et soutenus. Même lorsque nos efforts ne sont récompensés que par un léger effet positif sur la vie d'un élève, il faut se dire que, sans le moindre doute, ça en valait la peine, et que cela aura des répercussions sur la communauté toute entière. Si seulement nous pouvions toucher tout le monde ainsi!



# Table des matières

## 02 Introduction

- 02 « Maladie mentale » et « problèmes de santé mentale »
- 03 Maladie mentale ou problème de santé mentale?

## 04 Santé mentale

- 04 Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale?
- 06 Problèmes de santé mentale

## 08 Maladie mentale

- 10 Mythes relatifs à la maladie mentale
- 12 Symptômes de maladies mentales
- 13 Quelles sont les causes des maladies mentales?
- 14 Maladies mentales les plus courantes
- 21 Autre comportement nécessitant une attention immédiate
- 22 Crainte du suicide
- 24 Façons d'aider un élève (un collègue, un ami ou un être cher)
- 26 Traitement des maladies mentales

## 29 Que peuvent faire les enseignants?

- 29 Comment faire pour qu'empathie et bienveillance règnent dans nos écoles?
- 32 Que puis-je faire d'autre?
- 34 Questions souvent posées
- 37 Ressources

## 38 Partenaires du projet

- 38 Association canadienne pour la santé mentale
- 39 Alberta Teachers' Association
- 39 Global Television

## 40 Sources d'information



Afin de respecter le bon usage et d'éviter toute caractérisation sexuelle, le traducteur a employé le neutre, comme il convient en français, pour désigner fonctions et collectivités.

# Introduction



**Saviez-vous** qu'une personne souffrant d'une maladie mentale peut n'avoir aucun problème de santé mentale?

Ou qu'un problème de santé mentale n'implique pas forcément une maladie mentale?

## « Maladie mentale » et « problèmes de santé mentale »

Saviez-vous qu'une personne atteinte d'une maladie mentale peut n'avoir aucun problème de santé mentale, ou qu'une autre avec un problème de santé mentale n'est pas nécessairement atteinte d'une maladie mentale? Ce sont deux choses différentes.

L'expression « maladie mentale » désigne des pathologies qui peuvent être diagnostiquées, comme la schizophrénie, la dépression, le trouble bipolaire, les troubles anxieux, le trouble obsessionnel compulsif et l'anorexie. On estime qu'un Canadien sur cinq souffrira un jour d'une maladie mentale. Ces troubles médicaux, diagnostiqués par des professionnels de la santé, durent en général assez longtemps, comportent des symptômes marqués et requièrent en général un traitement médical. Les symptômes d'une maladie mentale sont souvent si sévères qu'ils provoquent une souffrance ou incapacité importante qui impacte la vie sociale et scolaire, le travail ou d'autres activités importantes. Un diagnostic précoce, suivi d'un traitement immédiat, peut améliorer les chances d'un rétablissement rapide.

Les « problèmes de santé mentale » sont les difficultés et les troubles les plus communs que l'on ressent. Le désarroi et l'incapacité de fonctionner sont souvent les revers du stress, du chaos et de la confusion. Quoique la plupart du temps ces sentiments passent et ne nécessitent pas de traitement médical, ils peuvent affecter la santé mentale d'un individu et sa capacité à s'épanouir et à profiter de la vie. Aide, soutien et compréhension peuvent rapidement prévenir des complications.



## Maladie mentale ou problème de santé mentale?

Avec les jeunes, et en particulier les ados, il peut être difficile de déterminer de quoi ils souffrent exactement. Une maladie mentale requiert l'attention d'un professionnel de la santé qui, seul, peut en faire le diagnostic et décider du traitement, alors qu'un problème de santé mentale n'a peut-être besoin que de l'attention et du soutien d'un adulte bienveillant.

### Les problèmes de santé mentale

- sont assez courants sous la forme de pensées négatives et d'émotions intenses difficiles à contrôler;
- sont en général déclenchés par un incident, un choc émotionnel, une joie intense, un échec ou un problème;
- sont souvent associés à une émotion et à des comportements dont la sévérité n'est toutefois pas excessive; et
- ne nécessitent pas, en général, l'intervention d'un professionnel, mais celle-ci pourrait être utile.

### Une maladie mentale

- se manifeste moins couramment;
- ses symptômes surviennent en réaction à un incident, à un événement ou problème particulier, ou spontanément;
- ses symptômes ont tendance à être plus sévères et à durer plus longtemps; et
- nécessite les services d'un professionnel capable de formuler un pronostic exact.

# Santé mentale



On devrait encourager les élèves à découvrir leurs propres aptitudes pour que fierté et estime de soi leur permettent d'avancer.

## Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale?

Une bonne santé mentale n'est pas l'absence de maladie mentale, mais un état général de bien-être qui permet de s'épanouir et de profiter pleinement de la vie. Voici quelques facteurs qui influent sur la santé mentale des jeunes :

### Besoin de se sentir aimé

Les jeunes qui savent au plus profond d'eux-mêmes que leurs parents, gardiens ou autres adultes dans leur vie les aiment, les respectent et leur font pleinement confiance, ont plus de chance de se sentir protégés, en sécurité et bien dans leur peau. Il est plus probable aussi qu'ils soient ouverts et sociables avec de bons amis prêts à les aider en cas de problème.

### Estime personnelle

L'estime de soi est l'opinion favorable qu'on a de soi. L'élève qui a une bonne estime personnelle a généralement une attitude positive dans la vie. Il est content de lui la plupart du temps. La capacité d'un individu à reconnaître son discours intérieur négatif pour le transformer en discours positif influe sur son estime personnelle.

### Confiance en soi et capacité de s'imposer

Il faut avoir beaucoup de confiance en soi pour affronter des défis et prendre des risques. On devrait encourager les élèves à découvrir leurs propres aptitudes pour que fierté et estime de soi leur permettent d'avancer. Leur confier d'importantes responsabilités, et avoir à leur égard des attentes élevées, mais qu'ils peuvent atteindre, sont deux façons de leur montrer ce dont ils sont capables et de leur donner le courage et la force de choisir leur propre destinée, de résister à la pression des pairs et aux situations dangereuses, de bien choisir leurs amis et de résoudre les conflits. Il est important qu'ils se sentent maîtres de leurs actes et des résultats de ces actes.

### **Réalisation de soi**

Il est important que les élèves aient le sentiment d'atteindre leur potentiel. On devrait les encourager à utiliser les aptitudes personnelles qu'ils possèdent pour améliorer leur qualité de vie. Comme tout autre être humain, un élève a besoin de se valoriser et de croire qu'il mérite qu'on s'occupe de lui.

### **Optimisme**

En adoptant une perspective positive sur le monde, les élèves peuvent profiter de la vie et rester positifs. Être optimiste signifie aussi accepter le fait qu'on ne peut changer certaines choses. Demeurer flexible face au changement aide à s'adapter et à tirer le meilleur parti de la vie.

Il est important que les élèves aient le sentiment d'atteindre leur potentiel.



### **Résilience**

La vie de certains élèves est très dure. Pour être résilients, ils doivent acquérir les aptitudes qui leur permettront de tirer des leçons des difficultés qu'ils rencontrent, vaincre l'adversité et se relever chaque fois. On peut enseigner ces aptitudes à l'école et s'entraîner à les employer.

### **Création d'espaces sûrs**

Le bien-être est une condition qu'on ne peut atteindre lorsqu'on craint pour notre sécurité physique et qu'on n'a pas de lieu sûr où se réfugier et parler à quelqu'un qui nous connaît, nous apprécie et nous comprend. Il est important aussi d'être connecté à un groupe ethnique, spirituel, scolaire ou communautaire, et de savoir où trouver de l'information.

Non seulement les enseignants et le personnel devraient-ils pratiquer tout cela pour leur propre bien, mais nous devrions le faire parce que nous devons montrer l'exemple à nos élèves et être des modèles de bonne santé mentale. Il s'agit d'une façon de promouvoir la bonne santé mentale dans la salle de classe.

Référez-vous aux plans de leçon disponibles au [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca) pour découvrir des façons de promouvoir la bonne santé mentale chez vos élèves.

## Problèmes de santé mentale

Voici quelques facteurs pouvant contribuer à l'apparition de problèmes de santé mentale :

### Stress mal géré

Le stress fait partie du quotidien, mais lorsqu'il est géré de façon malsaine (automutilation, p. ex.) ou totalement ignoré, il peut avoir un impact négatif sur la santé mentale, ou même déclencher une maladie mentale.

Pour plus de renseignements sur le stress, sur la bonne gestion du stress, et pour savoir comment enseigner à vos élèves des techniques efficaces de gestion du stress, référez-vous aux plans de leçon disponibles au [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca).

### Harcèlement, intimidation, maltraitance

Beaucoup parmi les victimes du harcèlement, de l'intimidation ou de la maltraitance vivent dans la peur et craignent pour leur sécurité physique. Même lorsque les agressions ne sont qu'en ligne, ou ne sont que verbales, leurs effets sont évidents sur la santé mentale de la personne visée et de son entourage. Les enseignants et la direction scolaire doivent s'élever contre toute forme de harcèlement ou d'intimidation, et toute violence ou maltraitance faite à un élève à l'école ou ailleurs doit être rapportée aux autorités compétentes. Il s'agit là d'une obligation légale à laquelle tout citoyen doit se plier. Consultez la liste de ressources en ligne au [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca) pour voir quand et comment contacter d'urgence la « Child abuse hotline ».

### Caractère personnel

Certaines personnes sont facilement contrariées, de la même façon que d'autres ont naturellement tendance à être patientes ou timides. Cependant, être sensible n'est pas une faiblesse; c'est simplement un trait de caractère qui peut malheureusement rendre celui qui le possède plus susceptible de développer un problème de santé mentale.



La loi exige que le cas de tout jeune maltraité à l'école ou ailleurs soit signalé aux autorités compétentes.





Trouver des façons de se relever et de s'adapter à sa nouvelle vie après une épreuve est primordial pour tout le monde, mais surtout pour les jeunes.

### **Souffrance liée à la perte d'un être cher**

La séparation, le divorce ou le décès d'un proche sont des épreuves extrêmement douloureuses pour quiconque. Mais les jeunes en particulier doivent absolument trouver des façons de se relever après une dure épreuve et de s'adapter aux changements de vie qu'elle apporte. La façon dont un jeune gère sa souffrance est déterminante pour son avenir.

### **Mauvaise santé physique**

Une maladie grave ou un accident a souvent des conséquences sur la santé mentale, et il arrive que des causes physiques (p. ex. lésions cérébrales, toxicomanie) agissent directement sur la masse cérébrale et entraînent une maladie mentale. Une mauvaise santé physique a souvent un effet négatif sur l'estime de soi et sur sa capacité à atteindre ses objectifs, ce qui peut rendre malheureux ou conduire à la dépression. Dans ces cas-là, il est très important de traiter le mieux possible à la fois le problème physique et les complications psychologiques qui en découlent afin de recouvrer sa santé mentale.

# Maladie mentale

La maladie mentale touche toutes les tranches de la population, peu importe l'âge, la culture, le niveau d'éducation ou le revenu.



Voici quelques renseignements et statistiques fournis par l'Association canadienne pour la santé mentale :

Une maladie mentale peut frapper n'importe qui à tout âge, quel que soit le niveau d'éducation et de revenu ou la culture. En fait, 20 % des Canadiens contracteront une maladie mentale au cours de leur vie. Le suicide est plus courant chez ceux qui en souffrent, or le taux de suicide canadien est le troisième plus élevé des pays industrialisés.

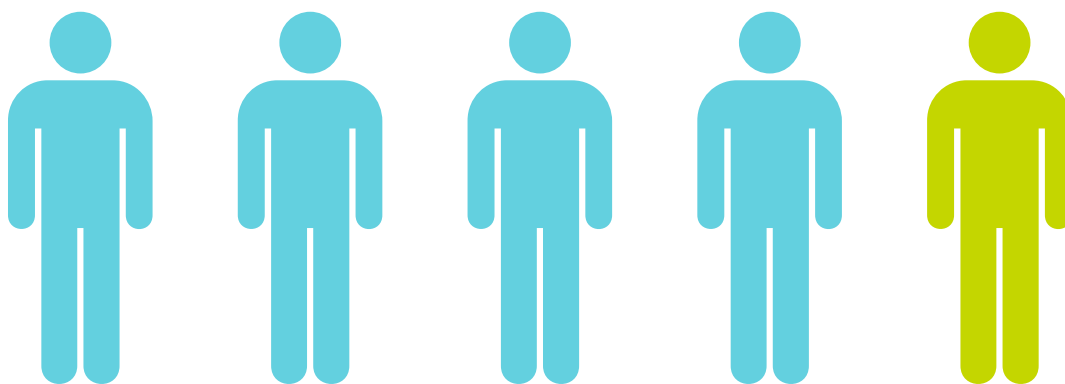
De dix à vingt pour cent des jeunes souffrent d'une maladie mentale, mais selon les estimations un sur cinq seulement reçoit les services spécialisés dont il a besoin. Pourtant, les maladies mentales peuvent être traitées efficacement. La meilleure façon d'aider au rétablissement d'une bonne santé mentale est de diagnostiquer rapidement la maladie pour la traiter.

La première chose à faire pour réduire la sévérité d'une maladie mentale est de réduire les préjugés qui l'entourent, puisque c'est l'une des raisons pour lesquelles ceux qui en souffrent tentent de dissimuler leurs symptômes plutôt que de chercher l'aide dont ils ont besoin.



De dix à vingt pour cent  
des jeunes sont atteints  
d'une maladie mentale

Les maladies mentales peuvent être traitées efficacement; pour cela, il faut diagnostiquer la maladie aussitôt que possible et commencer rapidement son traitement.



On estime qu'un  
**jeune sur cinq**  
seulement atteint  
d'une maladie  
mentale reçoit les  
services médicaux  
dont il a besoin.

## Mythes relatifs à la maladie mentale

**Mythe :** La maladie mentale est le résultat d'une faiblesse personnelle.

**Réalité :** Une maladie mentale n'est pas un défaut de caractère. Ça n'a rien à voir avec une faiblesse ou un manque de volonté. On ne choisit pas de tomber malade. Il est vrai que les victimes de maladies mentales peuvent jouer un rôle important dans leur propre rétablissement. Mais il est faux de croire que c'est par paresse qu'un malade « ne se secoue pas pour s'en sortir ».

**Mythe :** Si je demande de l'aide pour ma santé mentale, certains vont croire que je suis soit faible, soit fou.

**Réalité :** Chercher à obtenir de l'aide est un signe de force et non de faiblesse. Plus tôt un élève ou un proche commence un traitement mieux c'est, de la même façon qu'on soigne tout de suite une personne blessée. La façon la plus sage et la plus courageuse de réagir est de chercher de l'aide au plus tôt, puisqu'un traitement précoce donne de meilleurs résultats.

**Mythe :** La maladie mentale est un trouble unique et rare.

**Réalité :** Il n'y a pas qu'une seule maladie mentale. C'est un terme qui désigne toute une gamme de troubles. L'anxiété, la dépression, la schizophrénie et les troubles déficitaires de l'attention, de la personnalité et de l'alimentation bouleversent la vie de millions de Canadiens. En fait, un Canadien sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.

**Mythe :** On ne peut jamais tout à fait guérir d'une maladie mentale.

**Réalité :** Les malades qui bénéficient d'une bonne intervention, récupèrent souvent et continuent à mener une vie heureuse et productive. S'il n'est pas possible dans certains cas de les guérir complètement, on peut au moins contrôler leurs symptômes.

**Mythe :** Les malades mentaux sont soit pauvres, soit peu intelligents.

**Réalité :** N'importe qui peut contracter n'importe quelle maladie, mentale ou physique, indépendamment de son quotient intellectuel, de sa classe sociale ou de son niveau de revenu.

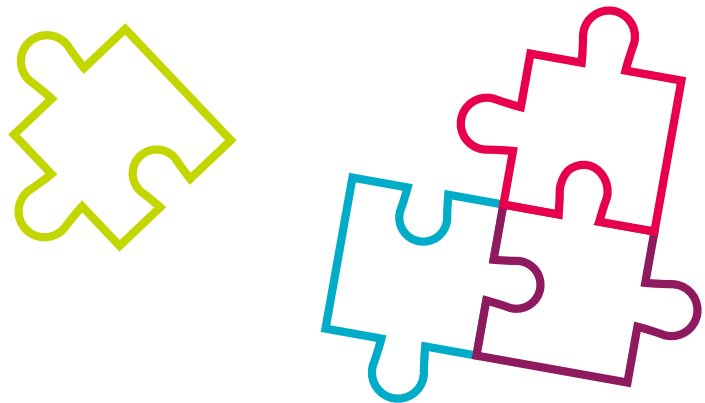
Les symptômes varient d'une personne à une autre et d'une maladie mentale à une autre, mais certains symptômes courants sont à surveiller.

## Symptômes de maladies mentales

Tout changement inquiétant d'humeur, de comportement ou de façon de penser qui dure plus de deux semaines ou crée des problèmes au quotidien devrait conduire à consulter un docteur. Un médecin de famille saura dès le départ éliminer les causes physiques qui pourraient provoquer ces changements et au besoin référer son patient à un psychologue, psychiatre, travailleur social ou autre professionnel.

Les symptômes varient d'une personne à une autre et d'un type de maladie mentale à un autre, mais la liste suivante énumère des symptômes courants à surveiller :

- Volonté soudaine d'éviter, ou même de rejeter, amis et famille
- Pensées confuses, délires ou hallucinations
- Peur ou anxiété disproportionnée par rapport à la situation
- Manque de motivation prolongé (plus de deux semaines)
- Sentiments persistants de désespoir et d'impuissance
- Perte d'intérêt pour des activités qui procuraient du plaisir auparavant
- Sautes d'humeur extrêmes entre moments de dépression et d'euphorie, parfois accompagnées de comportements dangereux
- Gestes répétés et inhabituels, comme se laver les mains ou vérifier les lumières sans arrêt
- Symptômes physiques inexpliqués, comme nausée, tremblements, fatigue extrême ou maux de tête
- Difficulté à se concentrer ou irritabilité soudaine
- Perturbation dans les habitudes de sommeil
- Changement radical d'habitudes alimentaires accompagné d'une fixation sur son image corporelle
- Discours ou pensées suicidaires





Plus d'un facteur contribue à causer une maladie mentale, et lorsque celle-ci se déclare, ce n'est la faute à personne en particulier.

## Quelles sont les causes des maladies mentales?

Il n'y a pas de cause unique à l'apparition d'une maladie mentale, et lorsqu'elle se déclare, ce n'est la faute à personne. C'est une interaction complexe de facteurs qui déclenche la possibilité qu'une maladie mentale se développe.

### Déséquilibre chimique dans le cerveau

Un déséquilibre des neurotransmetteurs est à l'origine d'un déséquilibre chimique dans le cerveau, lequel provoque les symptômes de la dépression, l'anxiété ou les réactions dues au stress.

### Facteurs psychologiques et sociaux

On pense qu'une maladie mentale peut être déclenchée par un incident, une situation traumatique, ou une période prolongée de stress causée par une scène de violence familiale, l'abandon parental, ou même le chômage pour ne citer que quelques exemples.

### Prédisposition génétique

On remarque que des membres d'une même famille souffrent parfois de la même maladie mentale, ce qui suggère que l'hérédité joue un rôle. Cependant, on n'hérite pas d'une maladie, mais seulement d'une prédisposition à celle-ci.

### Traits de caractère

Celui qui, de par son caractère, a tendance à penser, ressentir et réagir de certaines façons peut ainsi augmenter ses chances de développer une maladie mentale ou d'avoir des problèmes de santé mentale.

Les troubles dépressifs minent la santé physique, l'humeur et les pensées.



## Maladies mentales les plus courantes

Voici une liste des maladies mentales les plus courantes tirée de la cinquième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) parue en 2013 (version française : juin 2015).

### Troubles dépressifs

Un trouble dépressif a des effets sur la santé physique, l'humeur et les pensées. Il est important de comprendre qu'une personne qui souffre de ces troubles ou de toute autre maladie mentale est incapable de se remettre d'aplomb par elle-même à la seule force de sa bonne volonté.

#### *Trouble dépressif majeur*

Les personnes qui souffrent d'un trouble dépressif majeur sont d'humeur dépressive et irritable, et ce, presque en tout temps. Elles se sentent souvent inutiles et vidées au point d'en devenir incapables de fonctionner. Elles ne s'intéressent plus à leurs activités habituelles et ne retirent plus aucun plaisir de la vie. D'autres symptômes s'ensuivent tels que des changements d'appétit, le déclin progressif du niveau d'énergie et des perturbations dans les habitudes de sommeil.

#### *Trouble dépressif persistant*

Connu aussi sous le nom de dysthymie, un trouble dépressif persistant est différent d'un trouble dépressif majeur par le fait que ses symptômes sont moins sévères, mais durent beaucoup plus longtemps. Ils doivent être présents un an au moins chez les enfants et les adolescents et deux ans chez les adultes. On croit souvent que le trouble dépressif persistant n'est pas aussi sérieux que le trouble dépressif majeur; ses effets sont pourtant aussi sévères, et parfois plus sévères, que ceux d'une dépression majeure.



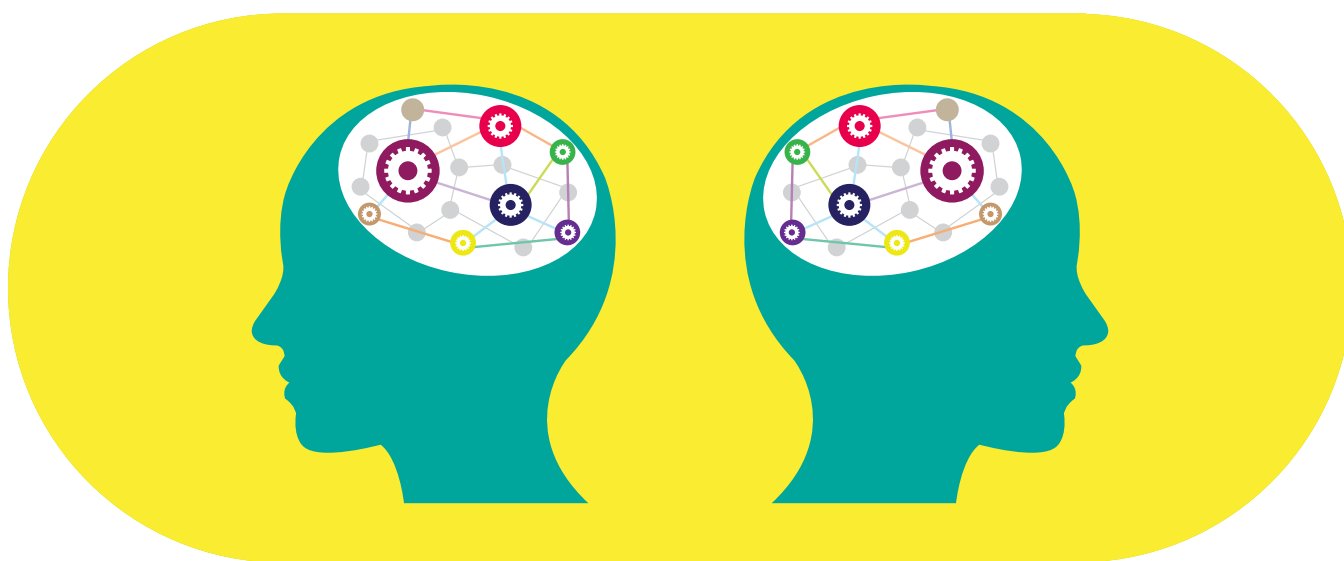
### *Dépression associée au rythme des saisons*

Autrefois appelée « trouble affectif saisonnier », la dépression associée au rythme des saisons peut être diagnostiquée dans les latitudes élevées où les heures de clarté sont réduites en hiver. Les personnes affectées connaissent chaque année un cycle d'humeur « normale » au printemps et en été, puis un cycle d'humeur dépressive à l'automne et en hiver.

## **Trouble bipolaire et autres troubles apparentés**

### *Troubles bipolaires I et II*

On distingue deux types de troubles bipolaires : le type I et le type II. Avec le trouble bipolaire I, on souffre d'épisodes maniaques souvent ponctués d'épisodes dépressifs ou d'hypomanie; avec le trouble bipolaire II, on souffre d'épisodes dépressifs ponctués d'épisodes d'hypomanie. Durant un épisode maniaque, l'humeur peut être à la fois euphorique et irascible et le comportement agité, contrairement au comportement habituel de l'individu. Les épisodes hypomaniaques se produisent lorsque le malade est d'humeur euphorique ou irascible, mais ils sont généralement plus courts et moins sévères que les épisodes maniaques. Ces sautes d'humeur ne sont pas nécessairement liées aux événements de la vie du malade.



## Troubles anxieux

Ce sont les maladies mentales les plus communes. Elles apparaissent en général dans l'enfance et persistent si elles ne sont pas traitées. Quand on en souffre, on éprouve des sentiments excessifs d'anxiété ou de frayeur qui obligent à éviter certaines situations ou choses.

### *Angoisse de la séparation*

L'angoisse de la séparation est le trouble anxieux le plus répandu chez les enfants de moins de 12 ans. La frayeur ou l'anxiété excessive ressentie lors de la séparation d'un être cher caractérise cette psychose. Le sentiment de détresse peut être ressenti avant ou après la séparation. Certains sont inquiets pour leur sécurité et celle de l'être cher, ce qui peut mener au refus catégorique de la séparation; d'autres souffrent de symptômes physiques tels que maux de tête, mal de ventre, nausée et même vomissement.

# Les troubles anxieux sont les maladies mentales les plus communes.

### *Les phobies*

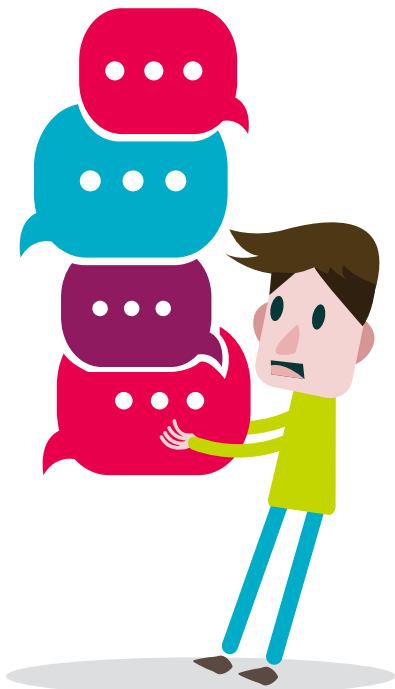
La phobie se présente sous forme de peur irrationnelle et récurrente d'une situation (comme de monter dans un avion) ou d'une chose (une souris, p. ex.). L'angoisse ressentie est telle qu'il est impossible de surmonter sa frayeur.

### *Trouble d'anxiété sociale*

Ce trouble, aussi appelé « phobie sociale », est une peur extrême et persistante des situations sociales, du regard des autres et de leur jugement dans le cadre d'interactions sociales. Les symptômes sont sévères, durent longtemps (six mois ou plus) et apparaissent quasiment chaque fois. Les personnes qui souffrent de phobie sociale évitent donc autant que possible les situations sociales.

### *Trouble anxieux généralisé*

Presque tout inquiète et angoisse constamment les personnes qui souffrent de troubles anxieux généralisés (TAG). L'anxiété et l'inquiétude sont incontrôlables, durables et interfèrent sérieusement avec le quotidien. Elles souffrent aussi de symptômes physiques : tension musculaire, transpiration, nausées, vertiges et maux de ventre (syndrome de l'intestin irritable).





## Troubles de type obsessionnel et compulsif

### *Trouble obsessionnel compulsif (TOC)*

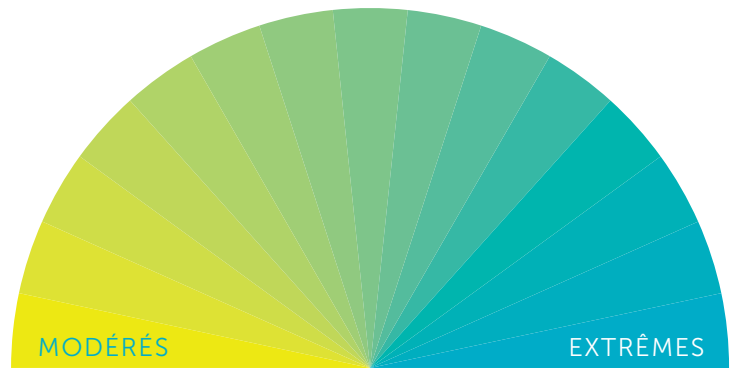
Les personnes qui souffrent de ce trouble sont constamment assaillies par des pensées dérangeantes et des images inappropriées qui deviennent sources d'anxiété et de détresse. Ces pensées peuvent donner lieu à des rituels (fixations) que la personne répète afin de tenter d'atténuer la détresse que causent ses obsessions.

## Troubles liés aux traumatismes psychologiques

### *Trouble de stress post-traumatique*

Ce trouble est caractérisé par des souvenirs pénibles relatifs à une situation où la vie de la personne était menacée. Il prend la forme de souvenirs envahissants, de cauchemars ou encore de flash-backs. Chez les jeunes enfants, on peut observer une tendance à recréer l'évènement traumatisant. Les personnes souffrant de ce trouble cherchent souvent à éviter certaines choses ou situations. Ces symptômes occasionnent une détresse importante et perturbent le cours normal de la vie.

Pour toutes les maladies mentales, la gravité des symptômes varie.



### Troubles de l'alimentation

Les troubles de l'alimentation sont caractérisés par un sérieux bouleversement des habitudes alimentaires. Comme pour toutes les maladies mentales, la sévérité des troubles varie d'une personne à une autre et peut évoluer au fil du temps.

#### *Hyperphagie boulimique*

L'hyperphagie boulimique se caractérise par des périodes où la personne ingurgite en peu de temps beaucoup plus de nourriture que la plupart des gens, sans pouvoir se contrôler. Il se sent ensuite dégoûté, déprimé ou coupable d'une faute grave. Pour être ainsi diagnostiqué, cela doit se produire au moins une fois par semaine pendant trois mois ou plus. Ce comportement n'est pas le résultat d'un manque de volonté.

#### *Boulimie*

La boulimie se caractérise par des épisodes d'ingestion incontrôlée de nourriture suivis de comportements extrêmes visant à éviter la prise de poids : vomissements provoqués, ingestion de laxatifs, jeûne ou exercice physique excessif. Ces comportements se produisent au moins une fois par semaine pendant trois mois ou plus. Les personnes boulimiques ont souvent un poids qui varie entre normal et plus élevé que la moyenne.

#### *Anorexie mentale*

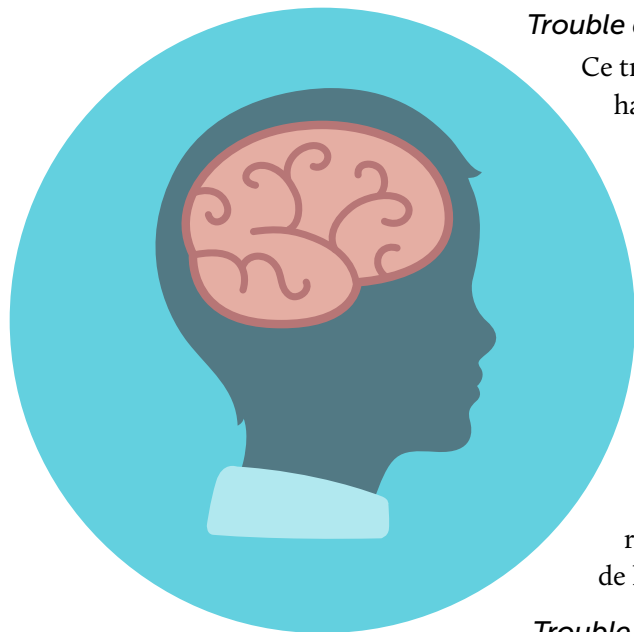
L'anorexie mentale est une maladie grave qui se caractérise par une perte de poids considérable due au jeûne et à l'hyperactivité sportive qui l'accompagne parfois. Parmi les symptômes les plus caractéristiques, notons chez ces personnes la peur extrême de prendre du poids et leur inconscience concernant la gravité de leur état. Parmi toutes les maladies mentales, l'anorexie a le taux de mortalité le plus élevé.

Parmi toutes les maladies mentales, l'anorexie a le taux de mortalité le plus élevé.

## Troubles neurologiques du développement

### *Handicap intellectuel (Trouble du développement intellectuel)*

La personne souffrant d'un handicap intellectuel doit surmonter chaque jour les défis quotidiens que ses capacités intellectuelles et sociales lui imposent.



### *Trouble de fluidité de la parole (Bégaïement)*

Ce trouble touche de façon durable la fluidité et le synchronisme habituels de la parole, se manifestant par la répétition de sons et de syllabes, l'énonciation incomplète de mots ou d'autres défis langagiers. Le diagnostic tient notamment compte du fait que ce trouble crée une anxiété relative à la prise de parole et limite la communication.

### *Trouble du spectre autistique*

Parmi les principales caractéristiques du trouble du spectre autistique, notons un déficit persistant au niveau de l'interaction sociale, ainsi que des comportements, des intérêts et des activités limités et répétitifs. Ce trouble et les déficits qu'il entraîne auront également d'importantes répercussions, entre autres, sur la vie sociale et professionnelle de la personne qui en souffre.

### *Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)*

Le trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité (appelé TDAH avec hyperactivité) ne signale pas une incapacité intellectuelle, mais il nuit à la capacité d'apprendre de l'élève.

Les élèves atteints du TDAH se concentrent difficilement, sont hyperactifs ou impulsifs. Les symptômes doivent persister pendant plus de six mois et être présents dans plus d'un milieu (p. ex. à la maison, à l'école, au travail). Une caractéristique importante du TDAH est l'effet négatif des comportements sur le fonctionnement social, ainsi que sur le rendement scolaire ou professionnel. Un comportement oppositionnel et provocateur ou l'incapacité de comprendre une tâche ou des instructions ne signale pas automatiquement ce trouble.

### *Trouble d'apprentissage particulier*

Les personnes atteintes d'un trouble d'apprentissage particulier ont des compétences intellectuelles nettement inférieures à celles qu'elles devraient avoir à leur âge, ce qui peut affecter de façon importante le rendement scolaire ou professionnel, de même que les activités quotidiennes. La lecture ou la compréhension, l'orthographe ou l'écriture, ainsi que la maîtrise des chiffres ou du raisonnement mathématique peuvent être en cause.

Les élèves atteints du TDAH se concentrent difficilement, sont hyperactifs ou impulsifs.

Les symptômes du trouble oppositionnel avec provocation comprennent la colère, l'irritabilité, l'hostilité, la provocation et l'argumentation vindicative.

## Troubles du contrôle des impulsions et du comportement

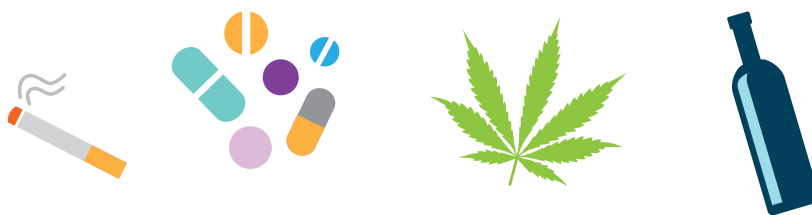
Ces troubles altèrent la capacité d'un individu à contrôler ses émotions et comportements, et conduisent à la violation des droits d'autrui. Ces comportements peuvent être agressifs, violents ou même destructeurs.

### *Trouble oppositionnel avec provocation (TOP)*

Les symptômes associés au TOP comprennent la colère, l'irritabilité, l'hostilité, la provocation et l'argumentation vindicative. Pour mener à ce diagnostic, le comportement ne doit pas se manifester exclusivement à l'égard d'un proche; il doit avoir été noté régulièrement pendant plus de six mois, et il convient de considérer au préalable quel serait le comportement normal de toute autre personne dans une situation semblable.

### *Trouble du comportement*

Le comportement d'une personne souffrant de ce trouble est agressif et trompeur, souvent destructeur, et il peut sérieusement enfreindre la loi. Il se manifeste souvent pendant l'enfance ou à l'adolescence.



## Troubles liés à la dépendance ou à l'abus de substances toxiques

Les troubles liés aux substances toxiques (y compris l'alcool, le cannabis et le tabac) et à la dépendance (au jeu par exemple), causés par l'ingestion de substances toxiques ou un comportement récurrent, perturbent la vie de tous les jours ou plongent les victimes dans la détresse. Les toxicomanes ont en général une tolérance accrue à la substance qu'ils prennent; souvent, ils souffrent du syndrome de sevrage et sont incapables de réduire leur consommation, même s'ils sont conscients des problèmes physiques, psychologiques et relationnels que cette dépendance entraîne.

Alors que certaines dépendances, au jeu ou à l'internet par exemple, ne sont pas reconnues par les médecins comme des maladies, les situations tragiques qu'elles peuvent engendrer nécessitent attention et assistance.

## Spectre de la schizophrénie et autres troubles psychotiques

Ces troubles sont caractérisés par des hallucinations, des illusions, des difficultés extrêmes à comprendre et à communiquer avec les autres, des changements au niveau des mouvements (y compris l'immobilité) et des symptômes déstabilisateurs comme un ressenti émotionnel réduit.

## Autre comportement nécessitant une attention immédiate

### Automutilation non suicidaire

Quelqu'un s'automutile lorsqu'il se blesse intentionnellement en se coupant, en se brûlant ou en infligeant d'autres types de dommages à son épiderme. On associe un tel comportement à une détresse émotionnelle. La personne compte ainsi soulager sa douleur mentale ou ressentir une émotion positive. Il ne s'agit pas d'un comportement socialement acceptable bien sûr; il faut savoir que la plupart des tatouages, piercings ou rituels religieux ne sont pas considérés comme des automutilations.

Bien qu'une telle action puisse avoir des conséquences à long terme sur la santé mentale et physique (y compris le risque de mourir accidentellement), ce comportement ne peut être considéré comme un comportement suicidaire puisque la personne croit que son geste n'entraînera qu'une blessure superficielle.

Il est important pour l'élève qui se mutile de parler avec un adulte en qui il a entièrement confiance.

Il est important pour l'élève qui se mutile de parler avec un adulte en qui il a confiance et qui ne le jugera pas, mais l'aidera simplement à trouver de l'aide. Un professionnel de la santé mentale pourra l'aider à découvrir d'autres façons d'exprimer ses sentiments et de réfléchir aux causes sous-jacentes de ses problèmes pour les aborder d'une façon plus saine.

Référez-vous à « Façons d'aider un élève » à la page 24 pour voir les étapes à suivre si vous remarquez ou soupçonnez une automutilation.





## Crainte du suicide

### Suicide

Les circonstances qui peuvent mener quelqu'un à mettre fin à sa vie varient, mais tous ceux qui contemplent le suicide éprouvent des sentiments de découragement total et de désespoir extrême.

Certains signes peuvent indiquer qu'une personne est suicidaire, par exemple si elle exprime souvent des sentiments de détresse et d'impuissance, si ses nouvelles façons d'être ou de faire ne lui ressemblent guère, si elle est soudain de très bonne humeur sans raison apparente, si elle fait des préparatifs « au cas où » (rédige un testament ou souscrit une assurance), ou si elle fait un commentaire sur la fragilité de la vie, ou sur la mort. Il faut toujours prendre au sérieux quelqu'un qui parle de suicide.

Si vous soupçonnez quelqu'un d'être suicidaire, tendez-lui la main en lui demandant clairement s'il a de telles intentions.

Lui demander cela **ne l'encourage pas** à poser le geste.



Voici qui appeler si vous êtes suicidaire ou si vous craignez que quelqu'un le soit :

**Mental Health Help Line : 1-877-303-2642**

**Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868**

**Appelez un centre d'intervention d'urgence ou un médecin de famille, ou composez le 911.**

#### *Prévenir une tentative de suicide*

En apprenant à reconnaître les signes avant-coureurs et en agissant rapidement, même si cela implique de poser des questions indiscrètes, les enseignants peuvent prévenir un suicide et obtenir de l'aide professionnelle pour toute personne suicidaire.

Si vous soupçonnez quelqu'un d'être suicidaire, tendez-lui la main en lui demandant directement s'il a l'intention de se suicider. Lui demander cela ne va pas l'encourager à poser ce geste ultime. Il est important de lui montrer du respect et de prendre la situation au sérieux. Offrez-lui votre soutien en l'encourageant à parler et recommandez-lui d'obtenir de l'aide. S'il refuse, obtenez de l'aide pour lui. Ne promettez jamais de garder secrètes des intentions suicidaires. Contactez immédiatement un spécialiste de la prévention du suicide dans votre école ou conseil scolaire, un psychologue ou autre spécialiste, qui saura aborder la situation avec tact et sensibilité. Informez le directeur d'école si vous croyez qu'un élève est suicidaire et veillez à ce que les parents ou gardiens soient informés.

Lisez la section « Comment faire pour qu'empathie et bienveillance règnent dans nos écoles » à la page 29 pour découvrir les procédures scolaires qui peuvent être mises à la disposition de toute personne à risque, qu'elle soit élève, enseignant ou membre du personnel.

Si vous êtes vous-même suicidaire, ou si vous craignez que quelqu'un le soit, contactez la Mental Health Line au 1-877-303-2642; Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868; appelez un centre d'intervention d'urgence ou un médecin de famille; ou composez le 911.

## Façons d'aider un élève (un collègue, un ami ou un être cher)

- Connaissez bien les façons d'être et de se comporter des personnes que vous côtoyez au quotidien, et lorsqu'un changement vous inquiète, faites confiance à votre intuition pour agir.
- Parlez-lui avec sollicitude et respect. N'oubliez jamais que la stigmatisation liée aux maladies mentales est la raison principale pour laquelle un malade ne réclame pas l'aide dont il a besoin.
- Nommez les choses que vous avez remarquées et qui vous inquiètent. Parlez du comportement plutôt que de l'élève en tant que personne. Plutôt que de dire « tu te comportes bizarrement », précisez la façon d'agir que vous avez remarquée sans porter aucun jugement.
- Si après avoir parlé avec l'élève vous êtes toujours inquiet, parlez-en avec la personne la plus qualifiée à l'école pour ce genre de chose : un conseiller, travailleur social, infirmière, psychologue, ou le directeur. Mettre en place une procédure pour savoir quoi faire dans une telle situation est la meilleure chose qu'une école puisse faire. Voyez les pages 29 à 31 de ce livret pour plus de renseignements.
- Vous devrez peut-être avertir le(s) parent(s) que l'élève requiert de l'aide supplémentaire ou des ressources extérieures.
- Si nécessaire, référez l'élève à un professionnel de la santé mentale qui pourra lui prescrire le traitement adapté à son cas. L'élève, l'enseignant, le(s) parent(s) ou tuteur(s), et les professionnels de la santé mentale devraient travailler en équipe pour développer des stratégies qui soutiendront l'élève à l'école.
- Soyez compréhensif et ouvert. L'importance pour les personnes qui vivent avec de sérieux problèmes mentaux de se sentir acceptées comme elles sont ne doit pas être sous-estimée si l'on souhaite qu'elles guérissent.

### **Parlez-lui avec sollicitude et respect.**

Gardez à l'esprit que la stigmatisation liée aux maladies mentales est la principale raison pour laquelle une personne ne réclame pas l'aide dont elle a besoin.

**Demandez à la personne comment elle souhaite que vous l'aidiez.** Vous risquez d'être surpris par l'insignifiance des petites choses dont elle a besoin et que vous pouvez facilement faire pour elle.



- Demandez à la personne comment elle souhaite que vous l'aidiez. Vous risquez d'être surpris par l'insignifiance des petites choses dont elle a besoin et que vous pouvez facilement faire pour elle. Bien sûr, elle peut refuser votre aide, mais elle saura que vous êtes là pour la soutenir si elle change d'avis.
- Surveillez toute conduite ou pensée suicidaire que la personne pourrait démontrer ou partager avec vous. Si vous croyez qu'un élève présente un risque de se suicider, informez-en la personne-ressource à votre école, puis appliquez la procédure de l'école en matière de prévention du suicide. Consultez la liste de ressources en ligne au [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca) pour obtenir plus de renseignements concernant l'élaboration de telles procédures.
- Il peut être nécessaire de mettre en place des accommodements lorsqu'un problème de santé mentale ou une maladie mentale affecte la capacité d'un élève à participer pleinement à la vie scolaire. Les professionnels de la santé mentale, le(s) parent(s) ou tuteur(s) et les membres de l'équipe-école travaillant auprès de l'élève devraient travailler de concert afin de rédiger un plan d'action.
- Veillez à votre propre santé. Il peut être stressant d'aider un élève, un membre du personnel ou un être cher qui affronte un problème de santé mentale ou une maladie mentale. Prenez du temps pour vous et réclamez l'aide ou le soutien dont vous avez besoin.



Il existe des traitements pour les maladies mentales. Il est donc impératif de réclamer de l'aide pour retrouver une santé mentale optimale.

## Traitement des maladies mentales

De la même façon que les maladies mentales ont différentes causes et symptômes, il existe différentes façons de les traiter. N'oubliez pas qu'on peut traiter les maladies mentales, alors il est impératif de réclamer de l'aide pour guérir et retrouver une bonne santé mentale. Les professionnels de la santé peuvent travailler avec leurs patients pour déterminer le problème et leur prescrire le traitement qui leur conviendra le mieux. Voyez notre liste de ressources pour contacter un professionnel de la santé mentale.

L'Association canadienne pour la santé mentale préconise toutes sortes de soins pour aider les gens à atteindre une santé mentale optimale. Un professionnel de la santé mentale pourrait prescrire un ou plusieurs des traitements suivants :

- de la psychothérapie et/ou du counselling
- des médicaments
- un traitement holistique
- des services de soutien communautaires

## **Le premier pas**

Le premier pas à faire en vue d'un traitement adapté consiste à rendre visite à un professionnel de la santé mentale : un docteur, psychologue, psychiatre, infirmier, conseiller ou travailleur social. Bien qu'on redoute parfois de parler de ces choses, par peur ou embarras, plus tôt on obtient de l'aide, mieux préparé on sera à affronter une maladie mentale.

## **Psychothérapie et counselling**

La psychothérapie et le counselling sont des éléments essentiels d'un programme de traitement. Les psychologues peuvent fournir du soutien et des psychothérapies, telles que la thérapie cognitivo-comportementale, qui aident les patients à apprendre à véritablement changer leurs façons de penser, leurs sentiments et leur comportement.

Les conseillers peuvent aussi apporter du soutien, des ressources et de l'aide aux personnes qui en ont besoin pour faire des choix informés et effectuer des changements positifs dans leur vie.

Les travailleurs sociaux aident les gens avec leurs problèmes personnels et sociaux, soit directement, soit en planifiant ou en mettant en place des programmes dont certains groupes ou communautés peuvent bénéficier.

Chaque individu étant unique, les traitements ou médicaments agissent différemment d'une personne à une autre.

## **Médicaments**

Les médicaments peuvent représenter un élément capital dans le traitement de certaines maladies mentales. Les médecins et les psychiatres possèdent l'expertise nécessaire pour évaluer l'état d'un patient, établir un diagnostic et prescrire le meilleur traitement pour cette personne.

Chaque individu étant unique, les traitements ou médicaments agissent différemment d'une personne à une autre. Le patient devra parfois essayer plusieurs médicaments avant d'en trouver un sans effets secondaires indésirables. De plus, les médicaments psychiatriques prennent du temps à stabiliser une maladie mentale. En essayer plusieurs peut mettre la patience du malade à rude épreuve, mais permet de trouver celui qui lui convient le mieux.

## Traitements holistiques

Bien que le fait de visiter un professionnel de la santé mentale représente le premier pas vers l'obtention d'un diagnostic, et donc le début de votre processus de rétablissement, certains trouvent utile d'intégrer des traitements complémentaires à leur plan de rétablissement. Il existe une vaste gamme de procédés holistiques, dont l'acupuncture, la phytothérapie et la naturothérapie.

## Systèmes de soutien

Trouver du soutien, que ce soit dans sa famille, parmi ses amis ou collègues, un psychologue ou un groupe communautaire, est essentiel pour maintenir sa santé mentale et gérer une maladie mentale. Certaines personnes s'isolent, ce qui peut freiner leur guérison. Celles qui choisissent d'explorer leur spiritualité, de poursuivre une passion ou même de faire du bénévolat, découvrent parfois une nouvelle dimension qui les apaise et donne un sens à leur vie. Trouver un groupe d'entraide peut apporter à ceux qui traversent des situations semblables l'occasion de se soutenir mutuellement.

Une personne de confiance ne doit pas nécessairement avoir vécu la maladie mentale. Les meilleurs soutiens sont les personnes qui ont de l'empathie, sont patientes, demeurent persuadées que la personne guérira et continuent de la traiter comme la personne qu'elle est et non pas comme un patient avec un diagnostic.

## L'ACSM et autres programmes et services communautaires

Quand on affronte sa propre maladie mentale, ou celle d'un collègue ou d'un élève, il est important de savoir qu'on n'est pas seul. Les programmes et services de l'ACSM sont disponibles dans ses filiales régionales, situées un peu partout en Alberta. Dans plusieurs régions, l'ACSM propose des programmes destinés spécifiquement aux enfants ou aux jeunes. Voyez si dans votre communauté il y aurait aussi d'autres organismes de santé mentale. Consultez également notre liste de ressources au [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca) pour plus de renseignements.

Trouver du soutien, que ce soit dans sa famille, parmi ses amis ou collègues, un psychologue ou un groupe communautaire, est essentiel pour maintenir sa santé mentale et gérer une maladie mentale.



# Que peuvent faire les enseignants?

## Comment faire pour qu'empathie et bienveillance règnent dans nos écoles?

### Programme complet de santé

Voici une liste de suggestions pour rendre nos écoles plus bienveillantes basée sur le modèle du cadre stratégique approuvé par l'Organisation mondiale de la santé. L'objectif est d'améliorer les résultats scolaires en veillant à la santé et au bien-être de tous à l'école de façon planifiée, intégrée et holistique.

1. Veillez à ce que l'environnement social et physique soit sécurisé, propice aux relations interconnectées, et qu'on s'y sente bien.

- Créez une culture empreinte d'empathie et de bienveillance chaque jour de l'année scolaire.
  - Ne tolérez aucune discrimination ou intimidation.
  - Encouragez des normes sociales positives et l'acceptation, sans aucune stigmatisation, des personnes qui souffrent de maladies mentales.
  - Encouragez des relations saines et amicales à tous les niveaux, y compris en ligne; expliquez comment poser des limites, réagir à la violence, prévenir et guérir la dépendance, et bien choisir ses amis et relations.
  - Insistez sur l'importance de l'activité physique et d'une bonne alimentation.
  - Tâchez de convaincre vos collègues de veiller à leur « mieux-être » et servez de modèle.
  - Récompensez les initiatives individuelles visant la demande d'aide et la quête d'informations sur la santé mentale.
  - Rassemblez tout ce dont votre école a besoin (matériel, politique, procédures) en fonction de son contexte culturel et religieux, de l'âge et de l'identité sexuelle et de genre des élèves.



2. Reliez ce qui est enseigné aux objectifs d'une classe où règnent empathie et bienveillance.

- Enseignez explicitement santé mentale, suicide et maladies mentales.
- Enseignez résilience et santé mentale aux élèves du plus jeune âge à l'âge adulte. Voyez nos plans de leçon au [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca)
- Intégrez à l'enseignement de chaque matière l'importance d'une bonne santé mentale. Consultez la section « Questions souvent posées » pour plus de renseignements.
- Recherchez toutes les ressources disponibles à l'école et ailleurs, y compris les agences locales. Consultez la liste de ressources en ligne au [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca)
- Éduquez parents et élèves en matière de recherche d'aide et d'information.



Mettez en place des politiques et procédures qui encouragent et soutiennent la santé mentale.

3. Élaborez une bonne politique scolaire en matière de santé.

- Chaque école doit avoir une politique et un règlement en matière de promotion et de soutien de la santé mentale, qui devrait inclure :
  - un protocole pour guider l'intervention auprès d'une personne à risque ou souffrant d'un problème de santé mentale, d'une maladie mentale ou d'un comportement suicidaire;
  - un protocole pour contacter le (ou les) parent(s) ou tuteur(s);
  - comment référer quelqu'un à un professionnel de la santé;
  - comment l'école accommodera et soutiendra l'élève après qu'il aura été identifié comme étant à risque;
  - un protocole pour guider la réaction de l'école après un décès dû à un suicide, qui doit inclure qui contacter, comment gérer les médias et informer les élèves et le personnel de façon sécuritaire, de même que des mesures pour prévenir l'effet de contagion;
  - une politique concernant le nombre minimum de membres du personnel devant posséder une formation d'intervenant face au suicide (p. ex. « Applied Suicide Intervention Skills Training ») et autres compétences en gestion de crise (« Mental Health First Aid », etc.);
  - un système pour veiller à ce que les élèves aient accès à des ressources comme un conseiller ou un psychologue et des membres du personnel possédant une formation adéquate, des renseignements concernant les soutiens communautaires disponibles ainsi qu'une liste de numéros de téléphone et de sites web à consulter en cas de crise.





4. Développez des partenariats pour que les élèves aient accès à divers services à l'école et en dehors de l'école.
  - Veillez à ce que les élèves soient entendus à tous les niveaux lors de l'élaboration de politiques grâce à des actions initiées par les élèves et basées sur la participation des élèves.
  - Organisez des groupes menés par les élèves, y compris des groupes de soutien et des clubs de formation en leadership, qui fourniront un modèle d'engagement et de comportement sain.
  - Établissez des comités consultatifs (enseignants, personnel scolaire, direction d'école, membres de la communauté, élèves, intervenants) et veillez à ce qu'ils communiquent ouvertement entre eux.
  - Établissez un comité au niveau du conseil scolaire dont les efforts (réseautage, planification, formation, diffusion de renseignements, adoption de stratégies) visent à promouvoir la santé en milieu scolaire.
  - Impliquez la communauté, tous les niveaux de gouvernement, les conseils scolaires et d'autres intervenants.

## **En résumé, voici comment encourager empathie et bienveillance à l'école :**

- 1 Veillez à ce que l'environnement social et physique soit sécurisé, qu'on s'y sente bien, et qu'il soit propice aux interactions sociales multiples.
- 2 Reliez ce qui est enseigné aux objectifs d'une classe où règnent empathie et bienveillance.
- 3 Élaborez une politique scolaire en matière de santé.
- 4 Développez des partenariats pour que les élèves aient accès à divers services à l'école et en dehors de l'école.



- \* **Donnez votre avis** sur les priorités du gouvernement municipal, provincial et fédéral.
- \* **Devenez un activiste.**
- \* **Faites du bénévolat.**
- \* **Organisez un rassemblement.**
- \* **Faites un don.**

## Que puis-je faire d'autre?

### Donnez votre avis sur les priorités du gouvernement municipal, provincial et fédéral

Soutenez les initiatives qui visent :

- le financement substantiel et continu d'initiatives globales dans le domaine de la santé à l'école;
- la transmission aux conseils scolaires de l'avis des enseignants et directions d'écoles en matière de santé mentale;
- l'élaboration d'un plan pour la mise en œuvre de mesures visant la santé à l'école;
- la création d'une équipe dont l'objectif est de comprendre et de soutenir la vision d'une communauté scolaire en santé;
- la continuité de la recherche pour trouver les meilleures façons de soutenir la santé mentale du personnel scolaire et des élèves, et d'aider les élèves qui ont ou pourraient développer une maladie mentale, ainsi que les élèves qui ont des idées suicidaires;
- le maintien d'opportunités pour les enseignants et les autres membres du personnel de se rencontrer face à face pour se consulter, suivre des formations en matière de santé mentale et se soutenir mutuellement;
- la disponibilité à l'école et dans la communauté d'informations sur la santé mentale et le processus de rétablissement après une maladie mentale;
- le placement dans chaque école de professionnels spécialisés en santé mentale;
- une formation assurant que les étudiants en éducation seront mieux préparés à promouvoir la santé mentale dans les écoles;
- la qualité du dialogue entre les parents, l'école, les élèves et les différents groupes communautaires en matière de santé mentale;
- la bonne santé mentale des enseignants, du personnel et de la direction ainsi que des élèves, et la disponibilité des services nécessaires à leur rétablissement en cas de maladie mentale; et
- la mise en œuvre d'une politique, de fonds, de ressources humaines, de temps, de formation professionnelle et de ressources physiques nécessaires au maintien d'un programme complet de santé à l'école.

### **Mobilisez-vous**

- Devenez un activiste pour les personnes qui souffrent d'une maladie mentale en travaillant à contrer les préjugés associés aux maladies mentales et à accroître la sensibilisation du public, ou un simple sympathisant dans le cadre de toutes vos interactions quotidiennes.
- Réfutez les mythes et soutenez les initiatives de sensibilisation à la santé mentale en envoyant des messages aux médias et aux députés.
- Partagez ce que vous avez appris, et si vous en avez l'occasion et que vous vous en sentez capable, partagez aussi votre expérience personnelle liée à un problème de santé ou de maladie mentale.

Devenez un allié des personnes souffrant de maladies mentales en œuvrant à contrer les préjugés.

### **Faites du bénévolat**

- La plupart des organismes à but non lucratif, tout comme les organismes caritatifs pour la santé mentale, comptent sur le dévouement de bénévoles. Communiquez avec une filiale de l'ACSM, ou avec un autre organisme semblable qui fournit de l'aide aux milliers de personnes qui dépendent de leurs services.

### **Organisez un événement en soutien à la cause**

- Organisez un petit spectacle ou une activité quelconque pour soutenir votre programme de promotion de la santé mentale. Rassemblez amis et collègues autour d'une activité sportive ou sociale divertissante et amusez-vous bien tout en soutenant la cause.
- Recueillez des promesses de fonds dans le cadre d'un défi corporatif visant à soutenir une initiative liée à la santé mentale, tout en rehaussant l'image des enseignants et des écoles.
- Faites preuve d'imagination et de créativité pour trouver une bonne idée d'activité. Contactez votre bureau régional de l'ACSM ou Shelley Magnusson à l'ATA au 780-447-9478 pour discuter avec eux de votre projet et découvrir comment ils pourront vous aider à le réaliser.

### **Faites un don**

- L'Association canadienne pour la santé mentale veut démystifier la maladie mentale et permettre à tous les Canadiens de vivre en meilleure santé mentale. À ces fins, elle a besoin de soutien sous forme de dons en espèces. Que ceux-ci soient adressés à l'ACSM ou à un autre organisme œuvrant dans le même domaine, ils serviront à financer des programmes fondamentaux, à augmenter les soutiens spécialisés et à développer des innovations en santé mentale.



## Questions souvent posées

### **J'enseigne à l'élémentaire. Suis-je concernée par tout ceci?**

Il n'est jamais trop tôt pour inculquer les aptitudes nécessaires à une bonne santé mentale et à la vie en société. Les problèmes de santé mentale sont souvent liés à des capacités d'adaptation et de résilience insuffisantes, deux capacités que les élèves peuvent commencer à acquérir dès le plus jeune âge. Les enseignants à l'élémentaire peuvent aider leurs élèves à développer confiance en eux et capacité de résilience par de simples activités. Vous pouvez télécharger des plans de leçon prêts à l'emploi au [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca).

De plus, certaines maladies mentales apparaissent dès l'enfance. Dépistage et intervention précoces peuvent contribuer à gérer beaucoup plus efficacement les effets de la maladie sur la vie scolaire et personnelle de l'élève.

### **J'enseigne au secondaire. Que puis-je faire pour développer les compétences en matière de santé mentale de mes élèves?**

Comme pour toute autre compétence, la capacité d'adaptation qui assure résilience et santé mentale doit être souvent mise à l'essai pour conserver fraîcheur et efficacité. Les élèves du secondaire pourraient bientôt commencer des études postsecondaires ou entrer dans le milieu du travail. C'est donc le moment idéal de leur enseigner de nouvelles façons de gérer leur stress. À l'adresse [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca), vous trouverez des plans de leçon formidables sur les différentes façons d'aborder le sujet de la santé mentale et des maladies mentales avec les jeunes.

Les premiers symptômes de beaucoup de gens vivant avec une maladie mentale se sont manifestés en fin d'adolescence. Alors, prenez le temps d'enseigner à vos élèves comment reconnaître les signes précurseurs, et soulignez l'importance de consulter rapidement un spécialiste parce qu'une intervention précoce est un élément essentiel du processus de rétablissement.

### **Que faire si l'élève refuse qu'on l'aide?**

Comme le dit le dicton, « on peut mener un cheval à l'abreuvoir, mais on ne peut pas l'obliger à boire ». Il en va de même pour les conseils qu'on donne aux élèves. Soyez ouvert et honnête avec l'élève et sa famille en ce qui concerne vos observations et votre inquiétude; restez aussi objectif que possible en vous concentrant sur les comportements de l'élève et leur impact sur le travail scolaire de l'élève, sans porter de jugement. Indiquez à la famille où obtenir de l'aide et soulignez que les services sont confidentiels. Il est important de comprendre que personne ne souhaite entendre de mauvaises nouvelles, alors initialement le déni est très commun. Plus souvent qu'on ne le croit, le déni est le résultat de la stigmatisation de soi ou la peur d'être stigmatisé par les autres. Si l'élève continue de refuser de l'aide, discutez de vos craintes avec votre conseiller en orientation ou directeur d'école. En cas de détresse extrême ou de comportement suicidaire, il faut intervenir rapidement, même si l'élève est réticent.

Il est important de comprendre que personne ne souhaite entendre de mauvaises nouvelles, alors initialement le déni est très commun.

### **Que faire si papa et maman ne croient pas qu'il y a un problème?**

Il peut être frustrant et déconcertant pour un élève cherchant de l'aide de ne pas être soutenu dans cette démarche à la maison. Certains parents n'encouragent pas leur enfant à s'exprimer au sujet de ses problèmes par crainte de la

réaction des autres, alors que d'autres n'ont pas les renseignements qui leur permettraient de bien comprendre ce que traverse leur enfant. En fait, plus de 40 % des parents avouent qu'ils n'en parleraient à personne, y compris leur médecin, si leur enfant souffrait d'une maladie mentale. Ces parents auront peut-être besoin de temps et d'en discuter davantage avant de changer d'idée. Entretemps, il est important, à titre d'enseignant, de reconnaître la validité de ce que vous a confié l'élève, de lui confirmer qu'il a bien fait d'en parler, et de l'aider à accéder aux ressources offertes à l'école (psychologue scolaire, conseiller ou autre). Que l'élève éprouve une détresse profonde, développe des pensées ou comportements suicidaires ou requière une intervention urgente pour d'autres raisons, il est primordial qu'il reçoive les soins nécessaires avec ou sans consentement parental. La maladie mentale est un trouble médical reconnu, et toute personne suicidaire doit être traitée d'urgence. Par conséquent, lorsqu'un élève ne



reçoit pas les soins qu'exige sa situation, cela correspond à la définition légale de la négligence et les enseignants ont l'obligation légale d'en informer les autorités. Consultez la liste de ressources à la page 37 pour savoir comment joindre la « Child abuse hotline ».

### **Y a-t-il des stratégies de promotion de la santé mentale qui pourraient facilement être mises en œuvre dans notre école?**

Heureusement, il existe une multitude d'approches afin de promouvoir la santé mentale dans votre école. Créer un comité formé d'enseignants et d'autres membres du personnel, de parents, d'élèves et de membres

La création d'un comité formé d'enseignants et d'autres membres du personnel, de parents, d'élèves et de membres de la communauté constitue un excellent point de départ pour promouvoir la santé mentale.

de la communauté serait un excellent point de départ. Dès lors, tout est possible. Vous pourriez démarrer un groupe de soutien par les pairs ouvert à tous; tenir une foire de ressources en collaboration avec des organismes caritatifs locaux œuvrant dans le domaine de la santé mentale; organiser des campagnes d'affichage ou d'autres activités de sensibilisation; ou encore, accueillir des ateliers ou des formations portant sur la santé mentale. Contactez votre bureau régional de l'ACSM afin d'obtenir l'aide nécessaire pour mettre sur pied votre comité ou événement.

### **Comment faire en sorte que les concepts relatifs à la santé mentale soient abordés lors de l'enseignement de chaque matière?**

À première vue, il peut sembler difficile d'intégrer ces concepts à votre enseignement, mais il s'agit de faire le premier pas. Assurez-vous d'aborder la santé mentale et le bien-être lorsque vous discutez de santé physique, en précisant la relation entre les deux; utilisez des histoires vécues à titre d'exemples ou de sujets de rédaction dans vos cours de français ou d'études sociales; faites de la santé mentale au sens large (facteurs de stress, identification des sentiments, bien-être) un sujet de discussion avec les élèves. De cette façon, les élèves sauront qu'il est aussi important de discuter de santé mentale que de santé physique ou d'autres sujets de tous les jours, peu importe la matière enseignée. Référez-vous aux plans de leçon disponibles au [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca) pour découvrir d'autres façons de promouvoir la santé mentale auprès de vos élèves.



Visitez le **www.canwetalk.ca** pour des plans de leçon et d'autres excellentes ressources sur la santé mentale.

## Ressources

Vous vous demandez où trouver des ressources, du soutien et des numéros de téléphone pour les élèves, les enseignants et le personnel? Vous trouverez une liste fort utile de ressources auxquelles il vous est possible d'accéder, y compris des plans de leçon, à l'adresse [www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca).

Vous avez d'autres questions? Contactez l'ATA ou votre filiale locale de l'ACSM.

Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868

Rural Distress Line : 1-800-232-7288

Suicide Crisis Hotline : 1-800-448-3000

Bullying Helpline : 1-888-456-2323

Mental Health Helpline : 1-877-303-2642

Child Abuse Hotline : 1-800-387-KIDS (5437)

Addictions Helpline : 1-866-332-2322

Health Link : 811

Ligne d'écoute téléphonique locale

---

(une recherche en ligne permettra d'en confirmer la disponibilité)

# Partenaires du projet



Canadian Mental  
Health Association  
Association canadienne  
pour la santé mentale

Fondée en 1918, l'**Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)** est l'une des plus anciennes organisations canadiennes à but non lucratif. Avec plus de 10 000 employés et bénévoles dispersés dans des centaines de communautés au Canada, l'ACSM fournit des services vitaux et du soutien à plus d'un demi-million de Canadiens chaque année. En tant que leader et champion pour la santé mentale, l'ACSM facilite l'accès aux ressources dont la population a besoin pour maintenir et améliorer la santé mentale et l'intégration des personnes touchées dans la communauté, et pour renforcer leur résilience et assurer leur rétablissement après une maladie mentale. Des renseignements, ressources et outils, ainsi que les adresses de ses bureaux et filiales se trouvent sur le site de l'ACSM au [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).

En Alberta, l'Association canadienne pour la santé mentale a son bureau provincial à Edmonton et neuf filiales situées à Fort McMurray, Grande Prairie, Edmonton, Camrose, Red Deer, Calgary, Medicine Hat, Lethbridge et Pincher Creek. Elle dispose aussi d'un Centre pour la prévention du suicide à Calgary. Les filiales assurent en priorité des services qui visent le rétablissement d'une bonne santé mentale, le logement, la sensibilisation aux maladies mentales et la promotion de la santé mentale. Son Bureau provincial à Edmonton soutient et fait la promotion du travail de l'ACSM en Alberta afin d'en maximiser les résultats au niveau de la collectivité. Le Bureau provincial et les filiales travaillent en collaboration pour le bien collectif des personnes dans notre société affectées par la maladie mentale. Pour en savoir plus sur l'ACSM en Alberta, visitez le [www.cmha.ab.ca](http://www.cmha.ab.ca).





The Alberta  
Teachers' Association

**L'Alberta Teachers' Association** veille à promouvoir et à faire avancer la cause de l'éducation publique, surveille les normes qui régissent la profession enseignante et défend les droits de ses membres. Elle représente les professionnels de l'enseignement employés par les conseils scolaires publics, séparés et francophones de l'Alberta.

Les enseignants de l'Alberta font tout en leur pouvoir pour assurer le bien-être présent et futur des enfants et des jeunes qu'ils servent. Ils savent que grâce à l'éducation publique, tous les élèves auront la possibilité de développer leur plein potentiel pour réussir à l'école, au travail et dans la vie.



**Global Television** cherche à former des partenariats dans le but de rendre les communautés plus fortes encore. Les téléspectateurs comptent sur Global Edmonton et Global Calgary pour leurs nouvelles régionales, nationales et internationales, pour leur divertissement, et pour soutenir les initiatives importantes qui améliorent la vie des Albertains.

Global Television est fière de son partenariat avec l'Alberta Teachers' Association et l'Association canadienne pour la santé mentale, qui vise à faire connaître le projet « Bonne santé mentale, Avenir brillant », dont le but est d'aider les parents, les enfants et la communauté au sens large à comprendre l'importance de la santé mentale des élèves.

# Sources d'information

Alberta Education. nd. *Mental Health Matters: Manage Challenges—Build Your Mental Health Muscles! Level 10–12*. <http://education.alberta.ca/media/7838155/manage10-12.pdf> (consulté le September 21, 2015).

Alberta Health Services. 2012. *Elementary Mental Health Kit: Be Kind to Yourself and Others*. <http://www.albertahealthservices.ca/ps-7344-mhk-elem-manual-low.pdf> (consulté le September 21, 2015).

———. 2012. *Junior High Mental Health Kit: Be Kind to Yourself and Others*. <http://www.albertahealthservices.ca/ps-7344-mhk-jhs-manual.pdf> (consulté le September 21, 2015).

Alberta Healthy School Community Wellness Fund. 2014. *Developing Healthy School Communities Handbook*. [http://www.wellnessfund.ualberta.ca/~media/abhealthyschools/Wellness\\_Fund\\_Handbook\\_2015-English.pdf](http://www.wellnessfund.ualberta.ca/~media/abhealthyschools/Wellness_Fund_Handbook_2015-English.pdf) (consulté le September 21, 2015).

Alberta Teachers Association. 2009. *Compassionate Classrooms: Understanding Student Mental Health*. 1st ed. Edmonton, Alta: ATA. Also available at <http://www.teachers.ab.ca/SiteCollectionDocuments/ATA/Publications/Human-Rights-Issues/Compassionate%20classrooms%20booklet%20COOR-79e.pdf> (consulté le September 21, 2015).

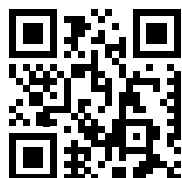
———. 2014. *Report of the Blue Ribbon Panel on Inclusive Education in Alberta Schools*. Edmonton, Alta: ATA. Also available at <http://www.teachers.ab.ca/SiteCollectionDocuments/ATA/News-Room/2014/PD-170-1 PD Blue Ribbon Panel Report 2014-web.pdf> (consulté le September 21, 2015).

American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

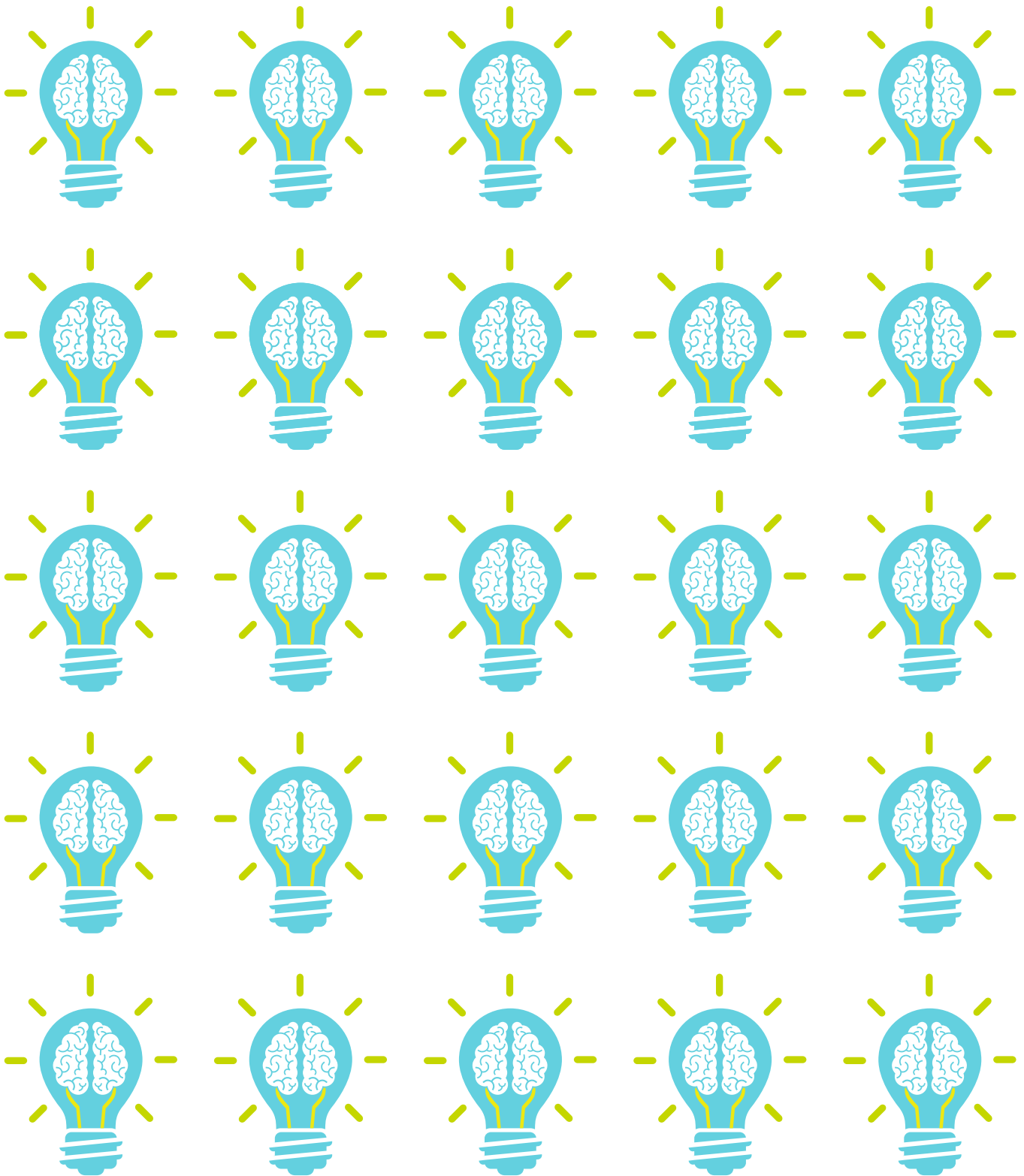
Canadian Mental Health Association (CMHA). 2015. “Fast Facts About Mental Illness.” CMHA website. <http://www.cmha.ca/media/fast-facts-about-mental-illness/#.VZKzIPIViko> (consulté le September 21, 2015).

Schacter, D L, D T Gilbert and D M Wegner. 2009. *Psychology*. Worth Publishers: New York.

Search Institute. 2007. 40 Developmental Assets for Adolescents.” Search Institute website. <http://www.search-institute.org/content/40-developmental-assets-adolescents-ages-12-18> (consulté le September 21, 2015).



Pour plus de renseignements et de  
ressources portant sur la santé mentale,  
balayez le code QR ou visitez le  
**[www.canwetalk.ca](http://www.canwetalk.ca)**.



The Alberta  
Teachers' Association



Canadian Mental  
Health Association  
Association canadienne  
pour la santé mentale

