



on peut discuter?

Santé mentale

Plans de leçons



La stigmatisation de la maladie mentale

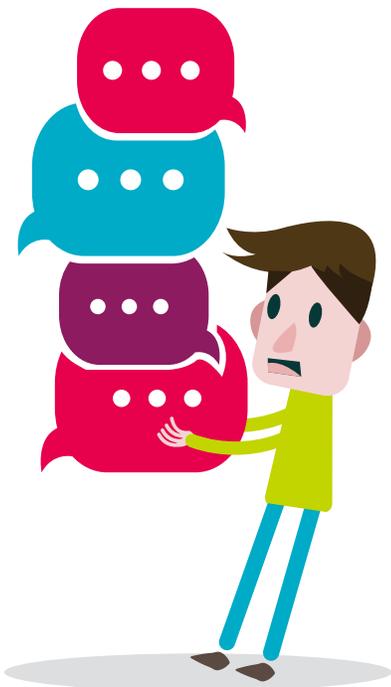
La commission de la santé mentale du Canada (CSMC) rapporte que « beaucoup de personnes atteintes de maladies mentales disent que la stigmatisation associée à la maladie mentale est souvent pire que la maladie en soi. »

Dans le cadre de ces leçons, l'agence fédérale américaine : « The US Substance Abuse and Mental Health Services Agency (SAMHSA) » définit la stigmatisation comme étant un « ensemble de croyances et de comportements négatifs qui pousse le grand public à craindre, à rejeter, à éviter, et à agir de façon discriminatoire envers les personnes atteintes de maladies mentales » (SAMHSA 2004). La CSMC rapporte que la stigmatisation envers les bénéficiaires des services de santé mentale est un des obstacles les plus importants à surmonter par les personnes atteintes de maladies mentales. En effet, par crainte d'être stigmatisées et affublées de l'étiquette de malades mentaux, 60 % des personnes atteintes de maladies mentales ne réclameront pas l'aide dont elles ont besoin.

En tant qu'enseignants, nous avons les moyens d'agir en vue d'éliminer la stigmatisation et la discrimination. Pour cela, nous devons enseigner aux nouvelles générations qu'il ne faut pas craindre, juger, éviter ou discriminer les personnes atteintes de maladies mentales.

La maladie mentale et la santé mentale sont de plus en plus présentes dans notre conscience collective, et nous pouvons contribuer à faire avancer cette cause en ouvrant le dialogue avec nos élèves. Ces plans de leçons, ainsi que le livret *Empathie et bienveillance à l'école*, ont été créés dans le but de fournir des ressources aux enseignants et faciliter ainsi leur tâche.

Par crainte d'être stigmatisées et affublées de l'étiquette de malades mentaux, 60 % des personnes atteintes de maladies mentales ne réclameront pas l'aide dont elles ont besoin.





Niveau secondaire 1^{er} et 2^e cycle

Plan de leçon : Stigmatisation

Ce plan de leçon est tiré du « Mental Health and High School Curriculum Guide » de l'Association canadienne pour la santé mentale. Vous pouvez consulter ce guide, uniquement en anglais, à l'adresse suivante : www.cmha.ca/highschoolcurriculum.

Objectifs d'apprentissage

L'élève pourra :

- comprendre la stigmatisation qui entoure les problèmes de santé mentale, et l'impact de la stigmatisation et de la discrimination sur les personnes qui demandent de l'aide;
- prendre conscience des mythes et des réalités qui existent autour de la maladie mentale;
- réfléchir aux comportements associés aux maladies mentales; et
- démontrer une véritable compréhension de la santé mentale.

Activités

- Activité 1 : Définition de la stigmatisation
- Activité 2 : Étude des attitudes—Enquête
- Activité 3 : Comment lutter contre la stigmatisation—Quelles sont les stratégies gagnantes?

Documents d'appui

- Activité 1 : Fiche reproductible—Définition de la stigmatisation (une fiche par élève)
- Activité 2 : Fiche reproductible—Enquête sur les attitudes individuelles (une fiche par élève)
- Activité 2 : Ressource—Enquête sur les attitudes individuelles : Meilleures réponses (copie de l'enseignant)
- Activité 3 : Fiche reproductible—Comment lutter contre la stigmatisation—Quelles sont les stratégies gagnantes? (une fiche par élève)

Activité 1 : Définition de la stigmatisation (10 minutes)

1. Demandez aux élèves s'ils connaissent la signification du mot « stigmatisation ».
2. Distribuez aux élèves la fiche de l'activité 1 : Définition de la stigmatisation.
3. Animez une discussion en classe sur la définition de la « stigmatisation », et sur les relations qui existent entre stigmatisation, stéréotype et discrimination.

Questions pour orienter la discussion

- Quels propos négatifs avez-vous déjà entendus sur des personnes atteintes de maladies mentales? (Par ex. : des propos qui pourraient s'apparenter à de la violence, etc.)
- Quels propos positifs avez-vous déjà entendus sur des personnes atteintes de maladies mentales? (Par ex. : des propos qui pourraient évoquer leur potentiel créatif, etc.) Bien que de tels propos puissent sembler positifs, rappelez aux élèves que le fait de généraliser peut aussi être une forme de stéréotype.
- Pourquoi, selon vous, les personnes atteintes de maladies mentales sont-elles stigmatisées? (Par ex. : « Elles sont perçues comme étant différentes, ou encore les gens ne connaissent pas vraiment les faits établis sur la maladie mentale. »)
- Pouvez-vous penser à un autre problème de santé ou à une autre question sociale qui, à travers l'histoire, a conduit à la stigmatisation d'un groupe de personnes? (Par ex. l'homosexualité, la lèpre, le sida, le fait d'assumer sa maternité sans être marié, le divorce, etc.)
- Quels sont les facteurs qui ont contribué à changer l'attitude du public face à certains de ces problèmes ou à certaines de ces circonstances? (Par ex. l'éducation, la politique publique, l'ouverture du dialogue, la recherche scientifique, l'évolution des mœurs dans la société.)
- Selon vous, qu'est-ce qui influence la façon dont on perçoit les personnes atteintes de maladies mentales? (Certaines réponses pourraient être : les médias, journaux télévisés, journaux, films, gros titres, articles qui associent maladie mentale et violence, le fait que les personnes atteintes de maladies mentales se comportent parfois différemment, et qu'en général, les gens ont peur de ce qu'ils ne comprennent pas.)
- Selon vous, en quoi la vie des personnes atteintes de maladie mentale se trouve-t-elle affectée par la stigmatisation? (Certaines réponses pourraient être : refus de demander de l'aide ou de se soigner bien que cela les soulagerait, tristesse, incapacité de trouver un emploi ou un logement, perte d'amis, stress énorme sur toute la famille.)



Activité 2 : Études des attitudes (15 minutes)

1. Distribuez aux élèves la fiche de l'activité 2 : Enquête sur les attitudes individuelles.
2. Demandez aux élèves de répondre à l'enquête individuellement.
3. À main levée, compilez les résultats de l'ensemble de la classe et écrivez-les au tableau. Demandez ensuite aux élèves de recopier ces résultats sur leur propre fiche.
4. Pour finir, demandez-leur de partager quelques observations générales sur les résultats de l'ensemble de la classe. Par exemple, seule la moitié des personnes interrogées sont d'accord pour dire qu'une personne atteinte de maladie mentale pourrait devenir un de leurs proches amis; la plupart des personnes croient que la prise de médicaments à vie est le meilleur traitement de la maladie mentale.
5. Comparez maintenant les résultats de l'ensemble de la classe avec les résultats de l'activité 2 : Ressource—Enquête sur les attitudes individuelles : Meilleures réponses. Animez une discussion en classe à partir de tous ces résultats, en veillant à attirer l'attention des élèves sur les réponses qui pourraient les surprendre.

Encouragez les élèves à appliquer les stratégies qui permettent de lutter contre la stigmatisation à l'école, à la maison, et dans la communauté.



Activité 3 : Comment lutter contre la stigmatisation (5 minutes)

1. Distribuez aux élèves la fiche de l'activité 3 : Comment lutter contre la stigmatisation—Quelles sont les stratégies gagnantes?
2. Encouragez les élèves à appliquer les stratégies qui permettent de lutter contre la stigmatisation à l'école, à la maison, et dans la communauté.
3. Rappelez aux élèves que les choses ont bien évolué depuis l'époque des « asiles de fous », mais qu'il existe encore de nombreux exemples dans les médias et dans la culture populaire où les personnes atteintes de maladie mentale sont ridiculisées et dépeintes comme violentes. Demandez aux élèves d'illustrer ceci par des exemples d'actualité qu'ils pourront trouver dans des journaux, des films, et des émissions télévisées.

Fiche de l'activité 1

Définition de la stigmatisation

Les définitions du mot « stigmatisation » ci-dessous proviennent de différentes sources et de différentes époques.

« Une marque ou un signe de honte ou de discrédit; une indication visible ou un signe caractéristique associé à une maladie. »

The Concise Oxford Dictionary, 1990

« Un attribut que l'on discrédite fortement. »

Erving Goffman, *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity, 1963*

« Un genre de signe particulier ou de caractéristique répréhensible ou choquant; l'indication d'un certain trouble comme l'hystérie; une marque de brûlure sur la peau causée par un fer à marquer comme une marque indélébile en guise d'infamie ou de soumission; une marque au fer rouge ; un signe de honte ou d'infamie; une sévère censure ou condamnation vue comme étant infligée à une personne ou indissociable d'une chose. »

The Shorter Oxford Dictionary, Fourth Edition, 1993

La stigmatisation n'est pas seulement une question de vocabulaire mal choisi ou de réaction inappropriée. La stigmatisation est un manque de respect envers autrui.

La stigmatisation de la maladie mentale

« Stigmatisation signifie un ensemble de croyances et d'attitudes négatives qui poussent le grand public à craindre, à rejeter, à éviter, et à agir de façon discriminatoire envers les personnes atteintes de maladies mentales. La stigmatisation n'est pas seulement une question de vocabulaire mal choisi ou de réaction inappropriée. La stigmatisation est un manque de respect envers autrui. C'est caractériser une personne atteintes de maladie mentale en l'affublant d'étiquettes négatives. La stigmatisation est un obstacle. En effet, la crainte d'être stigmatisé et la discrimination qui l'accompagne dissuadent les personnes atteintes de maladies mentales et leur famille de réclamer l'aide dont elles ont besoin. »

SAMHSA, *School Materials for a Mental Health Friendly Classroom, 2004*



Termes associés à la stigmatisation

Stéréotype

« Une personne ou une chose qui, d'une manière tout à fait injuste, est en parfaite conformité avec une certaine image ou attitude. »

Les stéréotypes sont des opinions toutes faites à l'égard d'un groupe de personnes (par ex. « Toutes les personnes atteintes de maladies mentales sont dangereuses. »).

Préjugé

« une opinion préconçue »

Avoir des préjugés, c'est accepter les stéréotypes (par ex. « Je pense que les personnes atteintes de maladies mentales sont dangereuses. »).

Discrimination

« traitement défavorable fondé sur un préjugé »

La discrimination est le résultat de ce comportement : « Je ne veux pas m'entourer de personnes atteintes de maladies mentales; par conséquent, je ne les embauche pas, je ne suis pas ami avec elles, etc.; et ce faisant, je leur inflige un traitement discriminatoire. »

The Concise Oxford Dictionary, 1996



Activité 2 : Enquête

Enquête sur les attitudes individuelles

Cochez la réponse la plus appropriée.

1 Les personnes devraient résoudre elles-mêmes leurs problèmes de santé mentale.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

6 Les adultes sont plus susceptibles d'avoir des maladies mentales que les adolescents.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

2 Celui qui est atteint d'une maladie mentale l'aura toute sa vie.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

7 Il suffit d'observer les gens pour savoir s'ils sont atteints de maladies mentales.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

3 Les femmes sont plus disposées à avoir des maladies mentales que les hommes.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

8 En général, les personnes atteintes de maladies mentales sont timides et calmes.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

4 La prise de médicaments est le meilleur remède contre la maladie mentale.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

9 La maladie mentale n'affecte qu'un certain type de personnes.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

5 En général, les personnes atteintes de maladies mentales sont violentes et dangereuses.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

10 La plupart des gens n'auront jamais de maladies mentales.

- D'accord
 Pas d'accord
 Indécis

Activité 2 : Ressource

Enquête sur les attitudes individuelles : Meilleures réponses

1. **Les personnes devraient résoudre elles-mêmes leurs problèmes de santé mentale.**

Faux. En général, lorsque les gens ont des problèmes de santé physique, ils ne les ignorent pas. Ils vont souvent consulter un médecin ou chercher un autre moyen de se faire aider pour se soigner. Or, la maladie mentale est liée à des troubles du fonctionnement cérébral. L'assistance de professionnels est donc généralement requise. Néanmoins, vu la stigmatisation qui entoure la maladie mentale, de nombreuses personnes hésitent à demander de l'aide.

2. **Celui qui est atteint d'une maladie mentale l'aura toute sa vie.**

Même s'il est vrai que la plupart des maladies mentales durent toute la vie, elles sont souvent épisodiques, autrement dit, les symptômes ne se manifestent pas continuellement. C'est pourquoi, de la même manière que les personnes qui ont des maladies physiques chroniques comme l'arthrite ou l'asthme, les personnes atteintes de maladies mentales peuvent, lorsque la maladie est traitée, vivre une vie saine et productive.

3. **Les femmes sont plus disposées à avoir des maladies mentales que les hommes.**

En général, les maladies mentales affectent de façon égale les hommes et les femmes. Pourtant, le taux de femmes atteintes de certaines maladies mentales spécifiques comme les troubles de l'alimentation ou la dépression est supérieur à celui des hommes. Les hommes, de leur côté, affichent un taux plus élevé que celui des femmes lorsqu'il s'agit de troubles liés à la consommation d'alcool ou du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). En revanche, certaines autres maladies affectent de façon relativement égale les hommes et les femmes (par ex. le trouble bipolaire).

Il est vrai que les maladies mentales semblent toucher davantage les femmes que les hommes, mais c'est peut-être parce que les femmes ont plus tendance à demander de l'aide et à parler de leurs problèmes affectifs ou psychologiques à leurs amis que les hommes.

4. **La prise de médicaments est le meilleur remède contre la maladie mentale.**

La prise de médicaments peut être un moyen très efficace pour traiter une maladie mentale, mais ce n'est certainement pas le seul pour soigner ou aider quiconque à recouvrer la santé. Un grand nombre de soutiens appropriés y compris prendre des médicaments, suivre une thérapie, participer à des activités sociales et récréatives, s'occuper de soi, avoir recours à la médecine holistique, se tourner vers la religion, recevoir des soins hospitaliers, faire du sport, et surveiller son alimentation existent pour soigner les gens et les aider à rester en bonne santé. La meilleure approche consiste donc à combiner plusieurs stratégies dont l'efficacité a été prouvée.



5. **En général, les personnes atteintes de maladies mentales sont violentes et dangereuses.**

Les personnes atteintes de maladies mentales ne sont généralement pas plus violentes que le reste de la population. D'ailleurs, la majorité des crimes violents commis dans notre société n'ont aucun lien avec l'état de santé mentale des criminels. En fait, une personne atteinte de maladies mentales est beaucoup plus susceptible d'être victime d'un acte de violence que son auteur. De plus, de nombreuses études ont prouvé qu'il est faux de supposer qu'il existe un lien indissociable entre la maladie mentale et un certain degré de violence chez la personne. C'est souvent la représentation erronée de la maladie mentale dans les médias qui véhicule ces fausses croyances.

6. **Les adultes sont plus susceptibles d'avoir des maladies mentales que les adolescents.**

Certaines maladies mentales sont diagnostiquées pour la première fois dès l'enfance, mais de nombreuses autres maladies n'apparaissent que vers la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte.

7. **Il suffit d'observer les gens pour savoir s'ils sont atteints de maladies mentales.**

Lorsqu'une personne présente, de temps en temps, les symptômes associés à la maladie mentale dont elle est atteinte, son moral, son comportement et sa façon d'être seront, selon elle, quelque peu différents de son état normal, mais en règle générale on ne peut pas déceler si une personne est atteinte de maladie mentale rien qu'en l'observant.

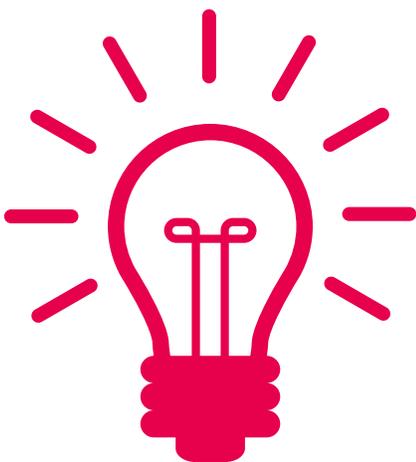
8. **En général, les personnes atteintes de maladies mentales sont timides et calmes.**

Il n'y a aucune relation de cause à effet entre les traits de caractère et la tendance à développer une maladie mentale. Néanmoins, certains troubles mentaux comme la dépression, l'anxiété, et la schizophrénie peuvent pousser certaines personnes à éviter ou à limiter leurs interactions sociales.

9. **La maladie mentale n'affecte qu'un certain type de personnes.**
C'est faux. Nul n'est à l'abri d'une maladie mentale.

10. **La plupart des gens n'auront jamais de maladies mentales.**

Au Canada, selon les statistiques, une personne sur cinq aura une maladie mentale au cours de sa vie. Envisagée de cette façon et dans ce contexte, la santé mentale affecte tout le monde soit directement (si la personne est atteinte d'une maladie mentale) soit indirectement (si la personne connaît quelqu'un qui est atteint d'une maladie mentale).





Fiche de l'activité 3

Comment lutter contre la stigmatisation—Quelles sont les stratégies gagnantes?

Il n'existe pas de stratégie simple ou une seule et unique stratégie pour supprimer la stigmatisation associée à la maladie mentale, mais certaines mesures concrètes peuvent d'ores et déjà être prises. Mémorisez l'acronyme « PIEDS » pour contribuer à lutter contre la stigmatisation.

Posez des questions

Posez des questions à des professionnels de la maladie mentale comme un conseiller en psychologie, un médecin, ou à une personne qui est atteinte d'une maladie mentale, et vous en apprendrez beaucoup sur le sujet.

Informez-vous

Vous pouvez aussi vous informer en consultant en ligne d'excellentes ressources sur les maladies mentales. Plus vous en apprendrez, plus vous réduirez les malentendus et la stigmatisation.

Écoutez ceux qui l'ont vécue

Lorsque vous aurez acquis quelques connaissances, essayez de demander à une personne atteinte d'une maladie mentale de vous parler de son expérience personnelle. Si vous vous montrez prévenant et respectueux envers elle, il se peut qu'elle soit suffisamment à l'aise pour en parler. Enfin, si vous-même êtes atteint d'une maladie mentale, songez à partager votre histoire.

Dénoncez

Contribuez à la lutte contre la stigmatisation de la maladie mentale en dénonçant ceux qui la stigmatisent ou propagent de fausses idées.

Surveillez votre langage

Surveillez votre langage et vos paroles afin de ne pas stigmatiser les personnes atteintes de maladie mentale.

Santé mentale des jeunes—Ressources supplémentaires

Sites Web

Jeunessejecoute.ca ou 1-888-668-6868

help4me.ca (uniquement en anglais)

calgaryconnecteen.com (uniquement en anglais)

youthsmart.ca (uniquement en anglais)

cmha.ca/highschool/studentsH.htm

rightbyyou.ca

211.ca/fr/

mindyourmind.ca (uniquement en anglais)

7cupsoftea.com (uniquement en anglais)

au.reachout.com (uniquement en anglais)

mind.org.uk (uniquement en anglais)

jack.org (uniquement en anglais)

esantementale.ca

cliniquefrancophone.ca

cscst.ca

reseausantealbertain.ca

cmha.ca/fr/

mytoolkit.ca/fr/

canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/faire-face-evenements-stressants.html

crisisservicescanada.ca/fr

<http://servicesenfrancais.ca/repertoire/listing/131#rep>

Numéros de téléphone

Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868

Rural Distress Line : 1-800-232-7288
(uniquement en anglais)

Suicide Crisis Hotline : 1-800-448-3000
(uniquement en anglais)

Bullying Helpline : 1-888-456-2323
(interprètes disponibles)

Mental Health Helpline : 1-877-303-2642
(uniquement en anglais)

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

Addictions Helpline : 1-866-332-2322
(uniquement en anglais)

Health Link : 811 (uniquement en anglais)

Réseau santé albertain : 780-466-9816

Service canadien de prévention du suicide :
1-833-456-4566

Clinique francophone de Calgary : 403-500-4487

TAO Tel-Aide : 1-800-567-9699





Niveau secondaire 1^{er} et 2^e cycle

Plan de leçon : État émotionnel—Ouvrons l’œil

Activité qui s’étale sur plusieurs semaines

Cette activité vise à aider les élèves à prendre conscience de leur état émotionnel afin de repérer des comportements malsains qui pourraient indiquer la présence d’une maladie mentale ou d’un problème de santé mentale. Cette activité propose également aux élèves des outils qui les aideront à parler de leur état émotionnel. Ainsi, si un élève pense être atteint de troubles liés à l’anxiété, s’il prend l’habitude de consigner scrupuleusement la fréquence et l’intensité de ses émotions, il lui sera plus facile d’expliquer à un tuteur ou à un médecin ce qu’il éprouve.

Les élèves doivent donc suivre l’évolution de leur état émotionnel et noter sur une fiche individuelle, plusieurs fois par jour, et pendant au moins deux semaines, ce qu’ils éprouvent. Ces fiches personnelles intitulées *État émotionnel—Ouvrons l’œil* sont censées rester confidentielles. En principe, elles ne devraient pas être révisées par un enseignant afin que les élèves n’hésitent pas à être parfaitement honnêtes et sincères en les remplissant.

Veillez à encourager les élèves à indiquer sur leur fiche tout changement d’humeur significatif, le nombre d’heures de sommeil par nuit, ce qu’ils mangent et le temps qu’ils passent à faire des activités physiques. Ils devraient aussi y noter tout comportement malsain, par ex. s’ils ont consommé de la drogue ou de l’alcool, s’ils ont eu des pensées suicidaires ou se sont automutilés.

Au fil des jours, certains élèves remarqueront peut-être l’apparition de symptômes particuliers qui se répètent (manque de sommeil = irritabilité, etc.), et sur lesquels il serait bon de réfléchir soit en groupe soit individuellement.

Il est important de dire aux élèves que certains symptômes indiquent de façon évidente qu’ils ont besoin de soutien, et qu’ils devraient les signaler à un enseignant, tuteur, ou conseiller, ou rechercher toute autre forme de soutien offert à l’école ou dans la communauté. Ces symptômes comprennent notamment, les pensées suicidaires, l’automutilation, l’abus d’alcool ou de drogue, l’excès ou le manque de sommeil, un état de très grande excitation ou des sautes d’humeur extrêmes, ainsi que de longues périodes d’irritabilité, de tristesse, de colère ou d’anxiété. Ces symptômes répétés peuvent en effet cacher un problème de santé sérieux qui requiert l’attention d’un professionnel de la santé mentale.

État émotionnel— Ouvrons l'œil

Tout au long de la journée, utilisez les symboles ci-dessous pour indiquer sur la fiche ce que vous éprouvez, ce que vous faites, et tout ce qui vous préoccupe. Si vos sautes d'humeur, pensées, ou comportements viennent entraver votre vie quotidienne, montrez cette fiche à un adulte. C'est en demandant de l'aide que les choses PEUVENT changer et que vous POURREZ vous sentir mieux.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Je suis ...		Combien de ou d'				Autre			
😊	heureux	😬	surexcité	zzz	heures de sommeil?	D	drogue?		
😞	triste	😬	anxieux	R	repas?	Al	alcool?		
😓	fatigué	😬	irritable	AP	activités physiques?	A	automutilations?		
😡	en colère	😊	calme	C	cigarettes?	PS	pensées suicidaires?		

Avez-vous besoin de parler à quelqu'un?

Quelqu'un est TOUJOURS prêt à vous écouter si vous appelez :

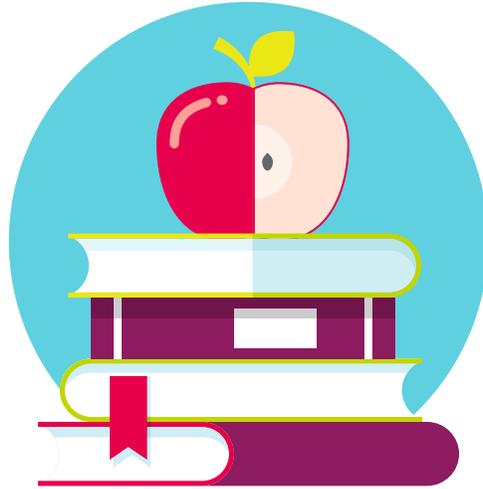
Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868
Suicide Crisis Hotline : 1-800-448-3000

Rural Distress Line : 1-800-232-7288
Bullying Helpline Intimidation : 1-888-456-2323



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Autres suggestions d'activités liées à la santé mentale

Projet pour des élèves au niveau secondaire deuxième cycle

Examinez la façon dont on dépeint la maladie mentale dans les médias ou dans la culture pop, afin de discuter en classe la manière dont la maladie mentale et les personnes qui en sont atteintes sont ou ne sont pas stigmatisées.

Projet pour des élèves au niveau secondaire premier cycle

Demandez aux élèves de rechercher des faits qui réduisent la stigmatisation liée à la maladie mentale afin de créer une affiche pour l'école (par ex. « Un Canadien sur cinq aura une maladie mentale au cours de sa vie. »; « La guérison commence dès l'instant où vous demandez de l'aide. »; « Éradiquons la stigmatisation. »).

Projet pour des élèves au niveau élémentaire

Demandez aux élèves de faire des recherches sur une personne célèbre ou qui a de l'influence qu'ils admirent, mais qui est atteinte (ou a été atteinte) d'une maladie mentale, et qui partage (ou a partagé) ce qu'elle a accompli.

Contactez votre ACSM locale

De nombreux organismes offrent des programmes éducatifs sur la maladie mentale à l'intention des écoles.

Stress

La raison pour laquelle il nous arrive parfois de négliger notre régime alimentaire ou d'accepter de faire plus de choses qu'il est humainement possible de faire, ou d'être énervés, angoissés, voire d'avoir des difficultés à prendre des décisions, de souffrir de douleurs d'estomac ou d'accélération du rythme cardiaque, c'est parce que nous sommes tous, un jour ou l'autre, victimes de situations stressantes impossibles à gérer. Ces symptômes sont en réalité les conséquences directes de la réaction lutte-fuite—réaction d'adaptation de notre corps face à une situation menaçante. Pourtant, alors qu'une montée d'adrénaline, une accélération du rythme cardiaque et de la respiration, ou tout autre signe qui prépare notre corps à réagir physiquement à une menace sont bénéfiques à court terme pour se protéger d'un danger imminent, une réaction prolongée provoquée par une situation impossible à gérer peut entraîner à long terme des effets néfastes sur la santé. En reconnaissant les situations stressantes afin de mettre en place des stratégies pour y remédier et éviter ainsi qu'elles ne deviennent insurmontables, vous avez déjà enclenché le processus de gestion du stress et de l'anxiété.



Niveau secondaire 2^e cycle

Plan de leçon : Gestion du stress

Ce plan de leçon est une adaptation de la présentation Youth Stress qui fait partie du programme éducatif de l'association canadienne pour la santé mentale de la région de Calgary. Tous nos remerciements à Kimberly Feist.

Objectifs d'apprentissage

L'élève pourra

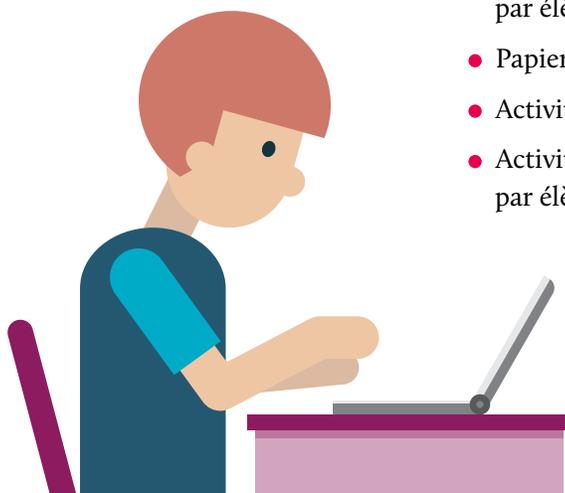
- démontrer une prise de conscience de son niveau de stress;
- reconnaître que la gestion du stress positif et négatif peut avoir des incidences sur la santé;
- reconnaître que les facteurs de stress affectent différemment chaque personne, et mettre en évidence différentes façons de réagir face à une situation stressante;
- élaborer des stratégies personnelles pour faire face au stress ou au changement.

Activités

- Activité 1 : Test d'évaluation du stress
- Activité 2 : Effets du stress
- Activité 3 : Comment gérer le stress

Documents d'appui

- Activité 1 : Fiche reproductible—Test d'évaluation du stress (une fiche par élève)
- Papier grand format et crayons-feutres
- Activité 2 : Ressource—Effets du stress (copie de l'enseignant)
- Activité 3 : Fiche reproductible—Comment gérer le stress (une fiche par élève)



Activité 1 : Test d'évaluation du stress (10 minutes)

1. Distribuer aux élèves la fiche de l'activité 1 : Test d'évaluation du stress.
2. Expliquez aux élèves comment faire le test en utilisant l'échelle de 1 à 4 pour indiquer la fréquence à laquelle ils ressentent chacun des symptômes mentionnés.

1 = Jamais ou rarement

2 = Parfois

3 = Souvent

4 = Toujours

Les élèves peuvent consigner leur réponse dans un tableau au bas du questionnaire s'ils préfèrent ne pas indiquer leur réponse à côté de chaque énoncé.

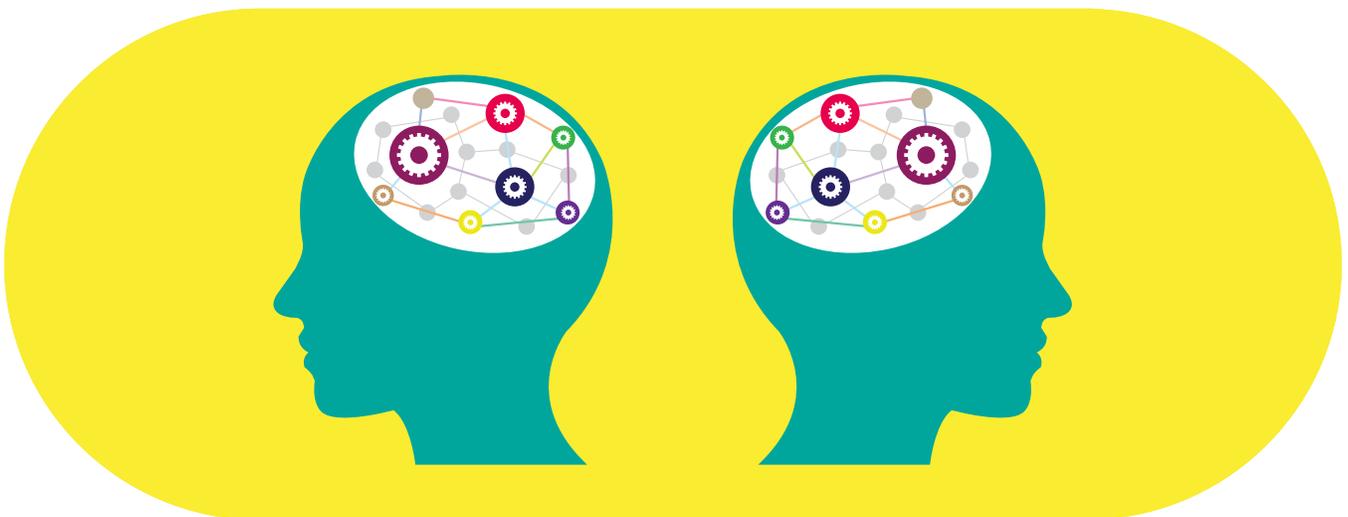
3. Demandez-leur d'additionner les chiffres correspondant à leurs réponses avant d'écrire au tableau l'échelle de stress ci-dessous :

Moins de 20 points—Stress faible

De 21 à 30 points— Stress moyen

31 points ou plus— Stress élevé

4. Dites aux élèves
 - que le stress est une réaction normale de l'organisme face aux exigences de la vie;
 - que dès que le cerveau perçoit un danger, le corps secrète un flot d'hormones pour déclencher la réaction lutte/fuite et inhibition; et
 - qu'aussitôt que le danger a disparu, le corps retrouve son état normal.



Activité 2 : Effets du stress (15 minutes)

1. Formez des groupes de trois à cinq élèves et demandez à chaque groupe de discuter brièvement de quelques situations qui les stressent. Accordez-leur trois à quatre minutes de discussion.
2. Demandez-leur ensuite de réfléchir à ce qu'ils éprouvent lorsqu'ils se retrouvent face à une situation stressante.
3. Dites-leur enfin de faire un remue-méninge en vue d'établir une liste des différents symptômes qu'ils ressentent lorsqu'ils sont en état de stress, et de les noter sur une feuille de papier grand format. Encouragez-les à penser aux symptômes de type :
 - émotionnels (sentiments),
 - physiques, et
 - mentaux (pensées).
4. Accordez aux groupes quatre à cinq minutes pour dresser cette liste.
5. Demandez ensuite à un membre de chaque groupe de partager la liste qu'ils ont établie en commun et d'en parler.
6. Pour conclure, partagez certains éléments de l'activité 2 : Ressource— Effets du stress qui n'ont pas été mentionnés.

Activité 3 : Comment gérer le stress (5 minutes)

1. Distribuer aux élèves la fiche de l'activité 3 : Comment gérer le stress.
2. Dites aux élèves qu'il existe plusieurs stratégies pour gérer le stress. Certaines sont positives, d'autres négatives. Les premières aident à diminuer le stress et à en limiter les symptômes. Les secondes masquent les symptômes et les causes du stress, et peuvent créer des facteurs supplémentaires de stress voire accroître leurs effets dans le futur.
3. Demandez aux élèves de réfléchir à la façon dont ils gèrent leur propre stress, et à la manière d'inclure dans leur vie quotidienne des stratégies positives de gestion du stress.



Activité 1 : Fiche reproductible

Répondez aux énoncés suivants en utilisant l'échelle de 1 à 4 ci-dessous :

- 1 = Jamais ou rarement
- 2 = Parfois
- 3 = Souvent
- 4 = Toujours

Test d'évaluation du stress

1 J'ai du mal à m'endormir ou à rester endormi.

2 Je suis tendu et n'arrive pas à me détendre.

3 Je me mets en colère si les choses ne se déroulent pas comme je veux.

4 J'ai des difficultés à me concentrer.

5 J'ai du mal à trouver des choses intéressantes à faire.

6 Je suis fatigué pendant la journée.

7 Je m'inquiète beaucoup sur tout ce qui se passe dans ma vie.

8 J'ai eu des problèmes de santé parce que je travaille trop.

9 Je consomme de l'alcool, du tabac, de la caféine ou de la drogue pour gérer le stress.

10 Je ris ou souris moins qu'avant.

11 Je suis souvent triste ou déçu.

12 J'aime avoir le contrôle en tout temps.

13 Je n'ai jamais assez de temps pour tout faire.

14 J'ai la mauvaise habitude de serrer les poings, de me faire craquer les articulations, de me tripoter les cheveux ou de toujours tapoter sur la table du bout des doigts.

Total

Activité 2 : Ressource

Effets du stress

Lutte ou fuite

- ↑ Rythme cardiaque
- ↑ Pouls
- ↑ Tension artérielle
- ↑ Contraction musculaire/tension
- ↑ Essoufflement
- ↓ Taille des vaisseaux sanguins
- ↓ Fonctions digestives
- ↑ Température corporelle

État calme

- ↓ Rythme cardiaque
- ↓ Pouls
- ↓ Tension artérielle
- ↓ Contraction musculaire/tension
- ↑ Respiration abdominale profonde
- ↑ Taille des vaisseaux sanguins
- ↑ Fonctions digestives
- ↓ Température corporelle

Santé émotionnelle

Accablé
Nerveux
Anxieux
Angoissé
Frustré
Malheureux/déprimé
Mal à l'aise
Affolé
Déchainé
En colère

Santé physique

Difficultés à respirer
Difficultés à dormir
Maux d'estomac
Vertiges
Gain ou perte d'appétit
Maux de tête
Acné
Peine et douleurs
Tension des muscles
Panique
Douleurs à la poitrine
Prédisposition aux maladies physiques ou mentales

Santé mentale

Exagération des choses
Mauvaises pensées
Trop de pensées qui se bousculent dans la tête
Incapacité à prendre des décisions
Tendance à trop analyser
Pensées négatives
Incapacité à se concentrer
Volonté d'oublier

Activité 3 : Fiche reproductible

Comment gérer le stress



Stratégies positives

- Se reposer suffisamment.
- Prendre du temps pour soi.
- Faire des activités que l'on aimait faire enfant.
- Faire des exercices respiratoires.
- Participer à des activités physiques.
- Faire du sport.
- Jouer à des jeux vidéos.
- Écouter de la musique.
- Manger des aliments sains.
- Boire de l'eau.
- Parler avec des amis.
- Méditer.
- Regarder un film.
- Passer du temps avec un animal de compagnie.
- Prendre un bain ou une douche.
- Porter son attention sur les choses positives.
- Utiliser des affirmations positives.
- Regarder une vidéo amusante.
- Fixer des attentes réalistes.
- Demander de l'aide.
- Laisser de côté momentanément la situation.
- Gérer son temps.
- Être organisé.
- Passer du temps avec d'autres personnes.



Stratégies négatives

- Consommer de la drogue ou de l'alcool.
- Manger des aliments malsains.
- Consommer de la caféine.
- Fumer.
- Décharger sa colère sur quelqu'un.
- Contenir ses émotions.
- Avoir recours à la violence physique.
- S'en prendre aux autres.
- Ne pas savoir dire non.

Santé mentale des jeunes—Ressources supplémentaires

Sites Web

Jeunessejecoute.ca ou 1-888-668-6868

help4me.ca (uniquement en anglais)

calgaryconnecteen.com (uniquement en anglais)

youthsmart.ca (uniquement en anglais)

cmha.ca/highschool/studentsH.htm

rightbyyou.ca

211.ca/fr/

mindyourmind.ca (uniquement en anglais)

7cupsoftea.com (uniquement en anglais)

au.reachout.com (uniquement en anglais)

mind.org.uk (uniquement en anglais)

jack.org (uniquement en anglais)

esantementale.ca

cliniquefrancophone.ca

cscst.ca

reseausantealbertain.ca

cmha.ca/fr/

mytoolkit.ca/fr/

canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/faire-face-evenements-stressants.html

crisisservicescanada.ca/fr

<http://servicesenfrancais.ca/repertoire/listing/131#rep>

Numéros de téléphone

Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868

Rural Distress Line : 1-800-232-7288
(uniquement en anglais)

Suicide Crisis Hotline : 1-800-448-3000
(uniquement en anglais)

Bullying Helpline : 1-888-456-2323
(interprètes disponibles)

Mental Health Helpline : 1-877-303-2642
(uniquement en anglais)

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

Addictions Helpline : 1-866-332-2322
(uniquement en anglais)

Health Link : 811 (uniquement en anglais)

Réseau santé albertain : 780-466-9816

Service canadien de prévention du suicide :
1-833-456-4566

Clinique francophone de Calgary : 403-500-4487

TAO Tel-Aide : 1-800-567-9699





Niveau secondaire 1^{er} cycle

Plan de leçon : Gestion du stress - Bingo

Formez des équipes, et tout au long de la semaine que durera l'activité, demandez aux élèves de cocher sur la carte Bingo les tâches qu'ils auront accomplies. Vous pouvez aussi demander aux parents d'apposer leurs initiales à côté de chaque tâche accomplie. Les cartes dont toutes les tâches seront accomplies rapportent des points à son équipe. L'équipe gagnante choisira la technique de gestion du stress qu'elle préfère, et tous les élèves de la classe devront l'appliquer.

Gestion du stress - Bingo

Au cours de la semaine, essayez d'appliquer ces petits conseils de gestion du stress. Ils pourront vous aider à oublier momentanément votre stress, à rester organisé, à résoudre vos problèmes et vous vous sentirez beaucoup mieux.

B

J'ai dormi ou me suis reposé pendant 9 heures.

J'ai fait 30 minutes d'activités physiques trois fois dans la semaine.

J'ai choisi une collation santé plutôt que de manger des cochonneries.

J'ai écrit dans mon journal personnel.

J'ai passé 30 minutes à apprendre quelque chose de nouveau.

I

J'ai fait mes devoirs, aussitôt rentré chez moi.

Je me suis confié à quelqu'un.

J'ai passé 30 minutes ou plus à me détendre en plein air, ou avec un animal.

J'ai consacré du temps à mon passe-temps favori.

J'ai formulé une affirmation positive lorsque je me sentais stressé.

N

J'ai fait une liste de ce que je dois faire en priorité.

J'ai fait quelque chose que je devais faire en priorité au lieu de procrastiner.

J'ai regardé mon émission préférée à la télé ou sur Netflix!

J'ai commencé la journée par la tâche la plus difficile.

J'ai dit « non » à une requête facultative afin de me garder du temps pour moi.

G

J'ai trouvé le moyen de rire alors que j'étais contrarié.

J'ai demandé de l'aide pour résoudre un problème.

J'ai fait des étirements ou une séance de yoga.

J'ai préparé un emploi du temps sans oublier d'y inclure des périodes de détente.

J'ai fait quelque chose d'original.

O

J'ai écouté de la musique lorsque je me sentais stressé.

J'ai essayé de respirer profondément et de méditer.

J'ai lu un livre ou une bande dessinée pendant au moins 30 minutes.

J'ai exploré différentes façons de résoudre un problème.

J'ai passé du temps avec un ami ou un être cher.

Niveau élémentaire Plan de leçon : Développer la capacité de résilience

L'objectif de cette activité est de renforcer l'estime de soi des élèves, de susciter la prise de conscience de leurs compétences personnelles et de leurs forces et de construire la cohésion du groupe.

L'objectif de cette activité est de renforcer l'estime de soi des élèves, de susciter la prise de conscience de leurs compétences personnelles et de leurs points forts, et de construire la cohésion du groupe.

Les élèves s'assoient en cercle, puis l'enseignant tire au sort le nom d'un élève. Le nom est annoncé et les élèves ont alors une minute pour réfléchir à une chose qu'il souhaiterait reconnaître chez lui. Le but est de faire ressortir les forces et les compétences de l'élève et non sa beauté ou son degré de popularité. Aussi, encouragez les commentaires tels : « elle joue toujours franc-jeu », « il aide à ranger la classe », « il rend service aux autres », ou « elle est bonne en maths », etc. plutôt que de tels commentaires : « elle est très jolie » ou « je l'aime bien ».

Dans les classes de l'élémentaire où les élèves sont les plus jeunes, à la place de reconnaître une force ou une compétence personnelle, demandez plutôt aux élèves de remercier l'élève tiré au sort en lui disant par exemple « merci de m'avoir aidé à ranger la classe », « merci d'être mon ami », « merci de jouer avec moi pendant la récréation », etc.

Une fois que tous les élèves ont eu la possibilité de dire quelque chose, l'élève en question peut, à son tour, remercier la classe de l'avoir ainsi reconnu avant que l'enseignant tire au sort le nom d'un autre élève, et ainsi de suite.

Tous les jours ou une fois par semaine, deux ou trois noms peuvent être tirés au sort jusqu'à ce que tous les élèves aient eu la chance d'entendre des choses agréables les concernant. Puis, on remet tous les noms dans un chapeau et le cycle recommence.



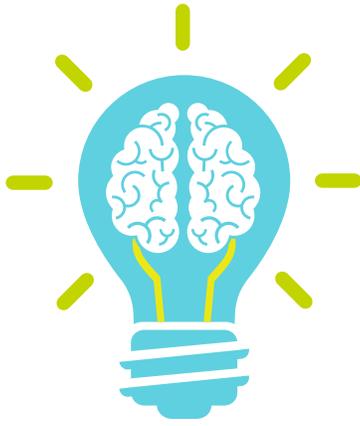
Dialogue intérieur

Les réponses émotionnelles à diverses situations dépendent de ce que nous pensons de la situation au moment où nous la vivons. Nos idées influencent nos émotions. Même si nous ne pouvons rien changer à la situation, nous pouvons changer ce que nous en pensons et par conséquent ce que nous ressentons et notre façon d'agir. Notre voix intérieure peut être à la fois notre alliée ou notre pire ennemi. Elle est souvent considérée comme un dialogue intérieur positif ou négatif. C'est cette façon de se parler à soi-même (ou discussion intérieure) qui guide nos émotions et comportements. En apprenant à identifier notre façon de penser et à transformer nos pensées, nous franchissons une étape importante pour apprendre à composer avec le stress et les sentiments douloureux. Il est vrai qu'il est parfois très difficile de faire taire notre voix intérieure négative. C'est pourquoi dans cette leçon, nous allons nous exercer à la transformer en voix intérieure positive afin de créer un dialogue intérieur positif et ainsi mieux gérer les sentiments douloureux.

Niveau secondaire 1^{er} et 2^e cycle Plan de leçon : Dialogue intérieur négatif



Le dialogue intérieur, autrement dit, ces messages que nous nous envoyons intérieurement, influencent fortement notre moral, notre degré de motivation et notre santé mentale. Malheureusement, ce dialogue peut se faire si naturellement que nous oublions souvent sa présence. En apprenant à reconnaître notre dialogue intérieur négatif, à savoir les pensées négatives inutiles qui ont une mauvaise influence sur notre santé, nous pourrions réagir et modifier ces messages, afin de changer les émotions et sentiments négatifs qu'ils provoquent en nous.



Activité 1 : Le grand « R » — Reconnaître le dialogue intérieur négatif

Examinez attentivement ces modes de pensées indésirables. Remplissez ensuite les deux colonnes intitulées « Activité 1 » en vous appuyant sur un exemple personnel. Exprimez véritablement ce que vous avez ressenti à ce moment-là.

Il peut s'avérer difficile de repérer un dialogue intérieur négatif. Aussi, essayez de penser à des événements récents qui vous ont rendu triste, anxieux, ou qui vous ont frustré. Puis, essayez de vous souvenir des pensées qui vous ont traversé l'esprit lors de ces événements.

1 Tirer des conclusions hâtives :

C'est prétendre savoir ce que les autres pensent ou prévoir l'avenir.

Tirer des conclusions hâtives	Sentiments	Activité 1 : Exemple personnel	Activité 1 : J'ai éprouvé...	Activité 2 : « CC »
Mon ami est arrivé en retard à notre rendez-vous. Il ne doit pas aimer suffisamment ma compagnie pour arriver à l'heure. Il va probablement arrêter de passer du temps avec moi.	Peine, solitude			

2 Personnaliser :

C'est s'en prendre à soi-même alors qu'on n'a aucun contrôle de la situation ou si peu.

Personnaliser	Sentiments	Activité 1 : Exemple personnel	Activité 1 : J'ai éprouvé...	Activité 2 : « CC »
J'ai raté le bus, car il est arrivé en avance. J'aurais dû me douter qu'il arriverait en avance.	Stupidité, colère envers moi			



3 Dramatiser :

C'est être confronté à une situation et envisager le pire scénario possible.

Dramatiser	Sentiments	Activité 1 : Exemple personnel	Activité 1 : J'ai éprouvé...	Activité 2 : « CC »
Je n'ai eu que 70% à mon test. Je suis voué à l'échec.	Contrariété, découragement			

4 Se répéter sans cesse : je devrais...

C'est se fixer des attentes irréalistes.

Se répéter sans cesse : je devrais...	Sentiments	Activité 1 : Exemple personnel	Activité 1 : J'ai éprouvé...	Activité 2 : « CC »
Je devrais courir tous les matins parce que je dois maigrir.	Échec lorsque je ne parviens pas à satisfaire cette attente			

5 Généraliser à outrance :

C'est prendre l'exemple d'une situation et l'appliquer à toutes les situations présentes et passées.

Généraliser à outrance	Sentiments	Activité 1 : Exemple personnel	Activité 1 : J'ai éprouvé...	Activité 2 : « CC »
Mon enseignant est toujours en train de crier après moi.	Colère, et frustration			



6 Étiqueter :

C'est coller une étiquette aux autres ou à soi-même en raison d'une circonstance particulière sans prendre en considération d'autres exemples.

Étiqueter	Sentiments	Activité 1 : Exemple personnel	Activité 1 : J'ai éprouvé...	Activité 2 : « CC »
Je suis tellement idiot que je ne peux rien faire correctement.	Bon à rien, manque de motivation			

7 Reasonner avec ses émotions :

C'est lorsque le raisonnement s'appuie sur des émotions au lieu de s'appuyer sur des faits.

Reasonner avec ses émotions	Sentiments	Activité 1 : Exemple personnel	Activité 1 : J'ai éprouvé...	Activité 2 : « CC »
Je suis tellement nerveux à l'idée de faire ce discours que je vais oublier ce que je dois dire et me mettre dans l'embarras.	Terreur, échec			

8 Amplifier et minimiser :

C'est polariser son attention sur les actions positives des autres et minimiser les siennes.

Amplifier et minimiser	Sentiments	Activité 1 : Exemple personnel	Activité 1 : J'ai éprouvé...	Activité 2 : « CC »
Les joueurs sont tellement habiles; moi, j'ai marqué un but parce que j'ai eu de la chance.	Déception, frustration			

Activité 2 : Les « CC » — contrecarrer et changer le dialogue intérieur négatif

Le plus dur est fait! Maintenant que nous avons identifié le dialogue intérieur négatif, nous devons le contrecarrer et le changer.

Posez-vous les questions suivantes :

- À quel point ces pensées sont-elles réalistes?
- Y a-t-il une différente façon de voir la situation?
- Comment une personne totalement étrangère à la situation verrait-elle la situation?
- Verrais-je la situation de la même façon si j'étais de meilleure humeur?
- Est-ce bénéfique de voir la situation de cette façon? Quel dialogue intérieur positif puis-je utiliser à la place?

Voici quelques exemples :



Tirer des conclusions hâtives	Sentiments	Activité 2 : « CC »
Mon ami est arrivé en retard à notre rendez-vous. Il ne doit pas aimer suffisamment ma compagnie pour arriver à l'heure. Il va probablement arrêter de passer du temps avec moi.	Peine, solitude	Mon ami est probablement en retard, car il est très occupé. Je suis content qu'il vienne d'arriver et qu'on puisse enfin passer du temps ensemble!
Tirer des conclusions hâtives	Sentiments	Activité 2 : « CC »
Les joueurs sont tellement habiles; moi, j'ai marqué un but parce que j'ai eu de la chance.	Déception, frustration	Je me suis beaucoup entraîné afin de développer mes habiletés. J'ai mérité de marquer ce but!

Remplissez la colonne intitulée « Activité 2 » en écoutant votre tout nouveau dialogue intérieur positif.

Conclusion

Lorsque vous commencez à éprouver des émotions négatives, il est temps de « RCC » : reconnaître, contrecarrer et changer votre dialogue intérieur négatif. Vous améliorerez ainsi votre humeur, votre degré de motivation et votre santé mentale!



Niveau élémentaire

Plan de leçon : Dialogue intérieur

Ce plan de leçon est une adaptation de la trousse intitulée : Elementary Mental Health Kit, élaborée par Alberta Health Services, Edmonton Catholic School District, Edmonton Public School Board et l'Association canadienne pour la santé mentale. Tous nos remerciements à Cheryl Shinkaruk.

Objectifs d'apprentissage

L'élève pourra :

- reconnaître que la gestion du stress positif et négatif peut avoir des incidences sur la santé;
- reconnaître que les facteurs de stress affectent différemment chaque personne, et mettre en évidence différentes façons de réagir face à une situation stressante; et
- élaborer des stratégies personnelles pour faire face au stress et au changement.

Activités

- Activité 1 : À l'écoute de ma voix intérieure négative
- Activité 2 : Voix intérieure négative—scénarios
- Activité 3 : À l'écoute de ma voix intérieure positive
- Activité 4 : Voix intérieure positive—scénarios

Documents d'appui

- Fiche reproductible de l'activité 1 : À l'écoute de ma voix intérieure négative (une fiche par élève)
- Fiche reproductible de l'activité 3 : À l'écoute de ma voix intérieure positive (une fiche par élève)

Activité 1 : À l'écoute de ma voix intérieure négative (10 minutes)

1. Expliquez aux élèves que nos pensées provoquent des sentiments qui influencent notre comportement, et donc notre façon de réagir aux situations.
2. Expliquez que tout le monde a une voix intérieure. Cette voix intérieure peut être positive ou négative, et peut avoir une grande influence sur la façon dont nous vivons une situation et y réagissons.
3. Distribuez aux élèves la fiche de l'activité 1 : À l'écoute de ma voix intérieure négative.
4. Demandez aux élèves de réfléchir à une situation dans laquelle leur voix intérieure leur a dit « Je ne peux pas _____ ». Dites-leur de terminer la phrase.
5. Demandez aux élèves de compléter sur la fiche de l'activité 1 la phrase « Je ne peux pas _____ ».
6. Demandez-leur ensuite d'identifier les sentiments associés à la phrase qu'ils viennent d'écrire.
7. Demandez-leur aussi d'identifier le comportement qu'ils pourraient avoir à la suite de cette pensée négative.
8. Demandez alors aux élèves de réfléchir aux conséquences que cette voix intérieure négative pourrait avoir sur eux s'ils ne pouvaient pas la faire taire pendant les 10 prochaines années, et entamez une discussion en classe.
9. Pour finir, les élèves devront imaginer ce qu'ils éprouveraient et quel serait leur comportement si cette voix intérieure leur disait plutôt : « Tu es bon. », « Tu peux le faire. », « Cette situation ne m'a jamais fait de mal auparavant. »



Activité 2 : Voix intérieure négative – scénarios (10 minutes)

Lisez chacune des situations suivantes. Demandez aux élèves d'identifier les sentiments et les comportements associés à la pensée négative. Notez leurs réponses sur le tableau blanc dans les colonnes « Sentiments » et « Comportements ».

1. Une fille invite un garçon à danser. Il se dit : « Elle fait cela uniquement pour se moquer de moi, et me faire passer pour un idiot. »
Sentiments : embarras, inquiétude, stupidité
Comportements : se fermer comme une huitre, s'éloigner en tapant du pied, faire un commentaire désagréable
2. Une fille rentre chez elle avec un mauvais bulletin scolaire. Elle se dit : « Mes parents vont être très en colère. »
3. Jean doit commencer un devoir de maths très compliqué. Il se dit : « Je suis nul en maths, je ne vais rien comprendre. »
4. Julie est félicitée par son enseignante parce que sa moyenne est passée de 40 à 50 %. Elle se dit : « Ouais, tu parles! Elle sait que je suis mauvaise. Elle me félicite uniquement pour que je reste tranquille en classe. »
5. Jennifer taquine Robert parce qu'il a de l'acné (des boutons sur le visage). Il se dit : « Je sais que je suis moche! C'est ce que toutes les filles pensent de moi. »



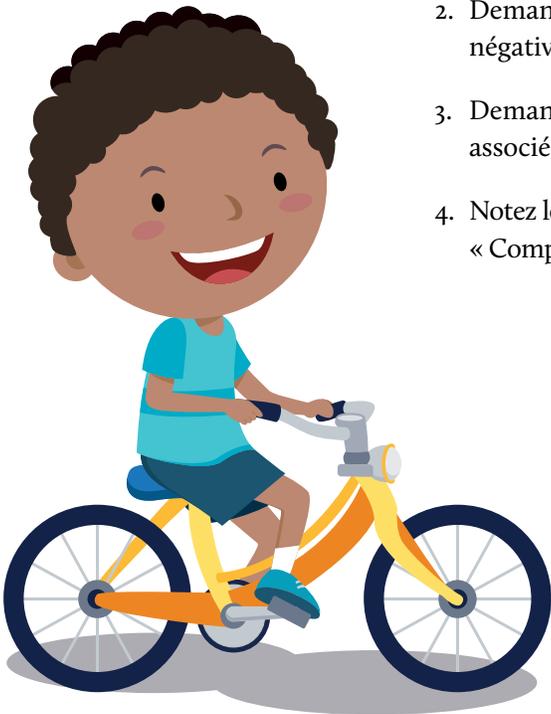
Demandez aux élèves d'identifier les sentiments et comportements associés à la pensée négative.

Activité 3 : À l'écoute de ma voix intérieure positive (5 minutes)

1. Distribuez aux élèves la fiche de l'activité 3 : À l'écoute de ma voix intérieure positive.
2. Demandez aux élèves de réfléchir à une situation dans laquelle leur voix intérieure leur a dit : « Je n'ai pas besoin d'être parfait en _____ . » Demandez-leur de compléter la phrase sur la fiche.
3. Demandez-leur ensuite d'identifier les sentiments associés à la phrase qu'ils viennent d'écrire, et de les noter sur la fiche.
4. Pour finir, demandez-leur d'identifier les comportements qu'ils pourraient avoir à la suite de ces sentiments et de cette pensée positive, et de les noter sur la fiche.

Activité 4 : Voix intérieure positive—scénarios (5 minutes)

1. Lisez chacune des situations de l'activité 2 : Voix intérieure négative—scénarios
2. Demandez aux élèves de réagir à ces situations en transformant les pensées négatives en pensées positives.
3. Demandez-leur ensuite d'identifier les sentiments et comportements associés aux pensées positives.
4. Notez leurs réponses sur le tableau blanc dans les colonnes « Sentiments » et « Comportements ».





Fiche reproductible de l'activité 1

À l'écoute de ma voix intérieure négative

« Je ne peux pas »

Sentiment(s) :

Comportement(s) :



Fiche reproductible de l'activité 3

À l'écoute de ma voix intérieure positive

« Je n'ai pas besoin d'être parfait en
..... »

Sentiment(s) :

Comportement(s) :

Autres suggestions d'activités liées à la santé mentale

Tous les niveaux

Images inspirantes, citations motivantes, etcétera

- Demandez aux élèves 1. de créer une affiche sur laquelle ils dessineront quelque chose qui les inspire; 2. d'ajouter sur l'affiche une citation qui les motive, et une liste de suggestions pour chasser le stress; et 3. de noter sur l'affiche des numéros de téléphone d'urgence (par ex. Jeunesse, J'écoute etc.). Demandez-leur ensuite de placer cette affiche dans un endroit où ils la verront tous les jours (par ex. à l'intérieur de la porte de leur casier, sur la couverture de leur classeur, etc.).
- En classe, demandez aux élèves d'écrire des affirmations positives (par ex. « tu es capable de faire des choses formidables », etc.) ou des compliments (par ex. « tu es mon ami, et tu es gentil », etc.), et de les afficher partout dans l'école, dans la salle de classe, aux toilettes, etc. pour le plaisir de tous (pairs, enseignants, et personnel de l'école).

Mon havre de paix

- Donnez aux élèves un exemple de « havre de paix » imaginaire, puis demandez-leur de s'imaginer un endroit où ils pourront « se réfugier » chaque fois qu'ils seront en état de stress ou contrariés. Tous ensemble, essayez de trouver différents endroits calmes et apaisants, puis encouragez les élèves à décrire individuellement et avec précision leur propre havre de paix afin que celui-ci devienne parfait à leurs yeux. Demandez-leur ensuite de le dessiner et de le présenter à la classe.
- Se préparer aux différentes transitions scolaires.
- Pour préparer la transition des élèves de l'école élémentaire à l'école secondaire premier cycle; du secondaire premier cycle au secondaire deuxième cycle; ou du secondaire deuxième cycle à l'entrée à l'université ou dans la vie professionnelle, identifiez en classe les facteurs de stress que les élèves risquent de rencontrer pendant ces périodes de transition. Puis, essayez de trouver des stratégies que les élèves pourraient utiliser pour gérer ces facteurs de stress, et élaborer un plan d'action que les élèves pourront utiliser l'année suivante.



Demandez aux élèves de s'imaginer un endroit où ils pourront « se réfugier » chaque fois qu'ils seront en état de stress ou contrariés.

Niveau secondaire 1^{er} et 2^e cycle

Visualisation

- Trouvez en ligne un texte de visualisation. Demandez aux élèves de s'installer confortablement dans leur chaise, et baissez la lumière pour tamiser l'éclairage. Lisez le texte lentement et marquez des pauses pour laisser place à la réflexion. Après la visualisation, entamez une discussion avec les élèves et posez-leur les questions suivantes : quelles images vous sont venues à l'esprit? Qu'avez-vous pensé de cette activité avant de la faire? Qu'en pensez-vous maintenant?
- Si cette activité est un projet de classe, demandez aux élèves d'écrire leur propre texte de visualisation. Puis, formez des petits groupes dans lesquels chaque élève va tester son texte sur les autres membres du groupe. Chaque groupe choisit le texte qu'il préfère et le lit au reste de la classe. Pour finir, la classe choisit le texte qu'elle préfère et le groupe gagnant reçoit une récompense.

Techniques de relaxation

- Demandez aux élèves de rechercher des techniques de relaxation (yoga, méditation, exercices respiratoires, etc.) et enseignez-leur ces techniques. Puis, dans les jours ou semaines qui suivent, demandez à un élève d'expliquer une de ces techniques de relaxation devant tous les élèves avant le début de chaque classe.

Contactez l'ACSM de votre région

De nombreux organismes offrent des programmes éducatifs sur la maladie mentale à l'intention des écoles.

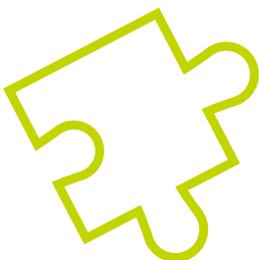
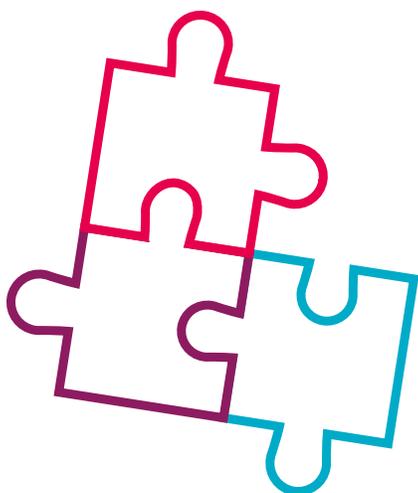
De nombreux organismes offrent des programmes éducatifs sur la maladie mentale dans les écoles.

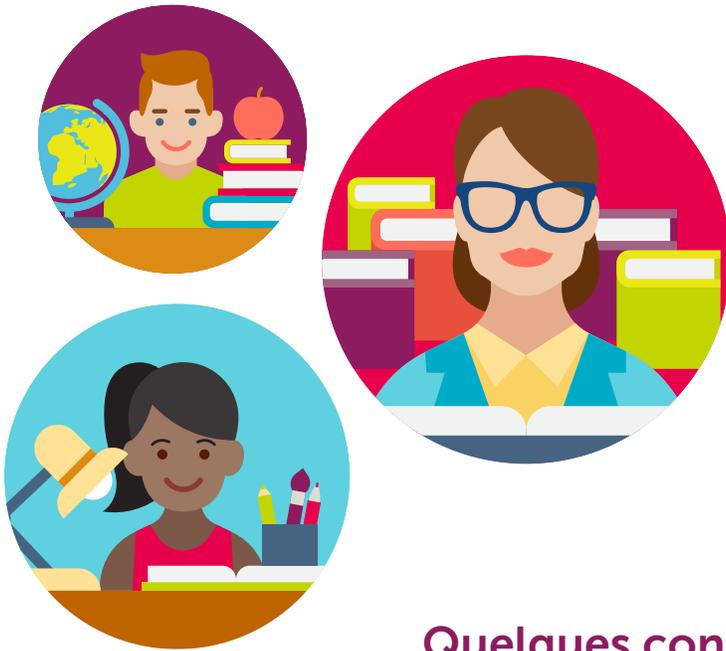


Conseils

Quelques conseils à l'intention des enseignants

1. Parlez de la santé mentale dès le début de l'année scolaire et continuez d'en parler jusqu'à la fin de l'année.
2. Notez dans votre calendrier qu'il est important de revisiter toutes les deux ou trois semaines ce qui a déjà été fait sur la santé mentale, la gestion du stress, et les techniques de relaxation.
3. Donnez l'exemple. Montrez aux élèves comment rester calme et concentré grâce à des techniques de relaxation comme la respiration profonde, les étirements, etc.
4. Aidez-les à acquérir de bonnes techniques respiratoires et de relaxation en les pratiquant régulièrement par ex. accordez aux élèves cinq minutes de relaxation avant chaque test pour combattre le stress, ou avant de poursuivre une leçon afin de recentrer leur attention.
5. Montrez l'exemple. Parlez ouvertement de vos conflits et des facteurs qui vous causent du stress, et appliquez les stratégies qui vous aident à les gérer (par ex. en faisant preuve de plus de souplesse, ou en ayant recours au dialogue intérieur positif).
6. Rappelez aux élèves que les conflits favorisent l'apprentissage et la croissance personnelle.





Quelques conseils à l'intention des écoles

Les élèves ont beaucoup plus de chance de réussir s'ils entretiennent des relations avec des adultes et si certaines personnes peuvent leur servir d'exemple à condition que les attentes qui leur sont imposées restent élevées, mais atteignables; ils développent ainsi un sentiment d'efficacité personnelle et de contrôle; ils se retrouvent dans une communauté sûre, bienveillante et stimulante; ils se sentent valorisés; et ils éprouvent un sentiment d'engagement véritable. Voici quelques conseils pour accroître les chances de réussite dans le cas d'élèves à risque c. à d. ceux qui échouent, manquent d'engagement envers l'école, enfreignent le règlement, et sont renfermés ou agressifs.

1. Un enseignant/membre du personnel de l'école a pour rôle de soutenir un élève
 - Les élèves les plus à risque sont jumelés avec un enseignant ou un membre du personnel dont le but est d'établir une relation avec lui, et de favoriser les interactions avec la communauté scolaire en agissant comme mentor informel tout au long de l'année. L'enseignant/membre du personnel a le choix d'expliquer ou non son rôle à l'élève qu'il soutient.
2. Rôles des élèves
 - Les rôles et responsabilités attribués aux élèves sont décidés en fonction des intérêts/passtemps qu'ils ont en commun avec un enseignant mentor afin de favoriser le lien avec la communauté scolaire (par ex. assurer l'entretien de la salle de sport et des équipements, aider au bon déroulement de différents événements scolaires).
3. Sport/Programmes d'aide aux devoirs dans une école primaire proche de l'établissement
 - Les adolescents apprennent ainsi à reproduire de bons comportements et créent des liens sociaux. Les plus jeunes enfants ont établi une nouvelle relation et ont un nouveau mentor.

Références

Alberta Health Services et al. 2009. *Elementary Mental Health Kit*. Edmonton, Alta: Alberta Health Services Edmonton Zone. <http://www.albertahealthservices.ca/info/Page13368.aspx> (consulté le 19 janvier 2016).

Association canadienne pour la santé mentale Canadian. 2010. *Mental Health and High School Curriculum Guide*. www.cmha.ca/highschoolcurriculum (consulté le 19 janvier 2016).

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). 2012. "Youth Stress." Calgary : CMHA Calgary.

Commission de la santé mentale du Canada (CSMC). 2012. *Together Against Stigma: Changing How We See Mental Illness*. A Report on the Fifth International Stigma Conference. Ottawa: MHCC, the Canadian Human Rights Commission, the World Psychiatric Association Scientific Section on Stigma and Mental Health, and the Public Health Agency of Canada. Disponible aussi à http://www.mentalhealthcommission.ca/English/system/files/private/document/Stigma_Opening_Minds_Together_Against_Stigma_ENG.pdf (consulté le 19 janvier 2016).

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2004. *School Materials for a Mental Health Friendly Classroom: Training Package*. Rockville, MD: Vanguard Communications, Inc., SAMHSA and the US Department of Health and Human Services.



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



The Alberta
Teachers' Association



Canadian Mental
Health Association
Association canadienne
pour la santé mentale

