



The Alberta
Teachers' Association



CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

Global

Salles de classe refuges

*Comment veiller sur
la santé mentale de ses élèves*



Bonne santé
mentale:
avenir
prometteur.



Salles de classe refuges

Comment veiller sur la santé mentale de ses élèves

Bonne santé mentale : avenir prometteur.

Les enseignants de l'Alberta sont inquiets. Leurs élèves ne viennent pas tous à l'école en parfait état de santé physique et mentale pour apprendre. C'est pourquoi l'Alberta Teachers' Association (l'ATA) 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.

Lancé en mai 2009, le programme *Bonne santé mentale : avenir prometteur* a pour but de sensibiliser les enseignants à la santé mentale des enfants et de diminuer les stigmates que l'on associe souvent aux maladies mentales.

Salles de classe refuges

La prévention ou la guérison d'une maladie mentale dépend principalement des services de soutien qui sont en place. Les enseignants faisant partie du réseau de soutien à l'école, l'ATA et l'ACSM espèrent que le présent document pourra les aider à promouvoir la bonne santé mentale de leurs élèves.

Ce livret servira aux enseignants à aider leurs élèves en difficulté, mais il pourrait aussi permettre aux éducateurs de s'entraider afin de rester eux-mêmes en bonne santé mentale.

Nous remercions tout particulièrement TransCanada, RBC Banque Royale et Maclaren McCann, ainsi que le bureau albertain de l'ACSM, son centre à Calgary et ses bureaux régionaux qui tous ensemble ont publié *Mental Health Affects Us All* où nous avons puisé nombre d'informations pour nous aider à rédiger le présent livret. Nous remercions également le Bureau national de l'ACSM pour les précieuses données que ses documents nous ont fournies.

Partenaires du projet



CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

L'ACSM est persuadée que l'on ne peut être en parfaite santé sans être aussi parfaitement sain d'esprit. Pour cette raison, l'ACSM s'efforce non seulement de subvenir aux besoins des personnes touchées, mais aussi de sensibiliser davantage la société à la santé mentale.

L'ACSM est un organisme national de bienfaisance sans but lucratif qui compte environ 150 bureaux au Canada. En Alberta, l'ACSM a un bureau provincial à Edmonton, un centre pour la prévention du suicide à Calgary, et huit bureaux régionaux (Fort McMurray, Grande Prairie, Edmonton, Camrose, Red Deer, Calgary, Medicine Hat et Lethbridge).

Les bureaux régionaux de l'ACSM subviennent aux besoins des Albertains de tous âges en matière de santé mentale et fournissent un soutien actif à domicile, au travail, dans les écoles et les communautés. Pour en savoir plus sur l'ACSM en Alberta, consultez 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 nouer 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 *Bonne santé mentale : avenir prometteur* dont le but est d'aider parents, enfants et communauté à comprendre l'importance de la santé mentale des élèves.

Table des matières

5 Comprendre la maladie mentale

- 6 Facteurs susceptibles d'influencer la santé mentale
- 5 Symptômes et causes de la maladie mentale
- 10 Maladies mentales les plus fréquentes
 - 10 Les troubles de l'humeur
 - 10 Les troubles anxieux
 - 11 Les troubles de l'alimentation
 - 12 Les troubles de la personnalité
 - 12 Les troubles déficitaires de l'attention
 - 13 Les troubles de la dépendance et l'abus de substances toxiques
 - 13 La schizophrénie
 - 14 L'automutilation
 - 14 Le suicide
- 16 Mythes relatifs à la maladie mentale

17 Évaluer la santé mentale des jeunes

- 17 Jeu-questionnaire sur la santé mentale des jeunes
- 18 Test sur le stress

19 Demander de l'aide en cas de besoin

- 19 Remèdes et soins divers
 - 19 Parlez à votre médecin
 - 20 Soins et counselling psychiatriques
 - 21 Médicaments
 - 21 Méthodes alternatives
- 21 Programmes et services de l'ACSM
- 23 Liens et ressources utiles

24 S'aider soi-même pour aider les autres

- 24 Trouver un bon équilibre
- 25 Comment aider les malades

Comprendre la maladie mentale

Les pages qui suivent traitent de maladie mentale et de problèmes de santé mentale, ainsi que de la différence entre les deux.

Par « maladie mentale », on entend plus particulièrement les maladies que l'on peut diagnostiquer et qui d'habitude nécessitent un traitement médical, comme la schizophrénie, la dépression, le trouble bipolaire, le trouble obsessionnel compulsif (TOC) et les troubles de l'alimentation comme l'anorexie mentale. On estime qu'un Canadien sur cinq souffrira d'une maladie mentale à un moment ou à un autre de sa vie.

Par contre, 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. Soutien, compréhension et aide peuvent rapidement prévenir des complications.

Il est important de relever tout comportement inhabituel, le vôtre, celui d'un collègue ou d'un élève. Il est normal que l'humeur d'une personne, ses idées, sentiments ou comportements changent (on aime moins certaines activités certains jours, et un bon élève peut un jour avoir une mauvaise note). Toutefois, si ces changements persistent ou empirent ils peuvent signaler un problème sérieux et même une maladie qu'il serait dangereux d'ignorer (Voir le questionnaire page 17)



Facteurs qui influent sur la santé mentale

Une bonne santé mentale n'est pas seulement l'absence de maladies mentales; c'est aussi l'état mental qui permet à l'être humain de s'épanouir et de profiter de la vie.

Plusieurs facteurs influent sur la santé mentale. Qui ne s'est pas senti déprimé à un moment ou à un autre de sa vie? Cependant, les aptitudes individuelles d'adaptation aux changements ou aux situations graves varient énormément d'une personne à l'autre, et déterminent en grande partie l'attachement à la vie d'un individu.

Voici des facteurs qui influent sur la santé mentale des jeunes :

L'estime personnelle

L'estime personnelle est l'opinion favorable qu'on a de soi. Celui qui a une haute estime personnelle a généralement une attitude positive dans la vie et est satisfait de lui-même la plupart du temps.

Le besoin d'amour

Les enfants qui savent qu'on a confiance en eux, et qui se sentent aimés et acceptés par leurs parents et leur entourage, ont plus de chances d'avoir une bonne estime de soi. Il est plus probable également qu'ils soient calmes et bien dans leur peau, ouverts et sociables.

La confiance en soi

On devrait encourager les jeunes à découvrir les qualités uniques qu'ils possèdent pour affronter la vie. Lorsqu'on a été élevé dans un climat de respect et de confiance, on est en général plus sûr de soi face à l'avenir et on finit par mener une vie heureuse et prospère.

L'éclatement de la famille ou le deuil

La séparation, le divorce ou la perte d'un parent, d'un frère ou d'une sœur sont des événements extrêmement douloureux. Il est primordial que les jeunes en particulier trouvent des façons d'affronter les épreuves et de s'adapter aux changements brusques. La façon dont un deuil a été vécu peut marquer un jeune pendant plusieurs années. Il faudrait que les enfants qui ont de la difficulté à se relever obtiennent l'aide de professionnels.

Les problèmes de comportement

Quand on est malheureux, on intériorise sa tristesse ou on l'exprime par son comportement. Dans le second cas, on adopte en général un comportement agressif, antisocial, voire violent et grossier. Un jeune peut refuser d'obéir, de faire ses devoirs ou d'aider à la maison, peut mentir, voler, causer des dommages matériels ou commettre des actes plus graves encore. Si un tel comportement persiste ou empire, le jeune concerné et sa famille pourraient avoir besoin d'aide professionnelle.

La mauvaise santé physique

Les maladies, les blessures et autres problèmes physiques contribuent souvent à une mauvaise santé mentale et même quelquefois à une maladie mentale. Certaines causes physiques (p. ex. le traumatisme de la naissance, une lésion cérébrale ou la toxicomanie) peuvent agir directement sur la masse cérébrale et entraîner 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 recouvrir une bonne santé mentale.

Les sévices

La santé mentale des enfants maltraités est en grand danger. Ces enfants souffrent plus fréquemment de problèmes de santé mentale ou d'une maladie mentale dans leur enfance et à l'âge adulte.

Les sévices corporels, sexuels, psychologiques ou verbaux dont ils sont les victimes ne sont pas toujours apparents ou facilement reconnaissables. Quelle que soit la forme sous laquelle ils se présentent, les sévices ne peuvent être tolérés. On doit protéger les enfants contre les mauvais traitements et les aider à en surmonter les séquelles. Les sévices peuvent provoquer une diminution de la confiance en soi, des réactions violentes, la colère, la dépression et la tendance à s'isoler des autres. Tout cela amoindrit les chances de l'enfant de mener un jour une vie normale et heureuse. Les enseignants sont légalement tenus de communiquer avec les autorités pertinentes s'ils soupçonnent qu'un élève est maltraité.

Ce n'est que s'ils font entièrement confiance en ceux qui les protègent et les aiment que les enfants maltraités guérissent. En effet, peu se remettent seuls. Le soutien d'un proche est un facteur déterminant et du counselling professionnel est parfois nécessaire. Plus tôt on rapporte un enfant maltraité plus il a des chances de retrouver toutes ses facultés mentales, et de ne pas souffrir de séquelles graves.

D'autres facteurs, outre ceux mentionnés ci-dessus, peuvent avoir un effet néfaste sur la santé mentale des enfants et contribuer à déclencher une maladie mentale. Pour en savoir davantage, nous vous invitons à faire des recherches et à en lire plus à ce sujet. Vous trouverez une liste de sites Web et des ressources fiables à la fin de ce livret. (Voir page 23)



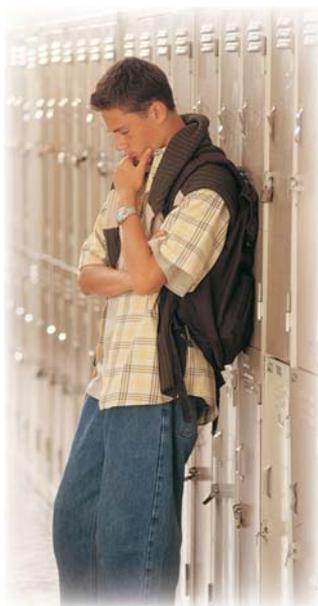
Symptômes et causes de la maladie mentale

Des changements d'humeur ou de comportement inquiétants, ou qui durent plus de deux semaines, devraient toujours 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 professionnel de la santé mentale.

Les symptômes varient d'un individu à l'autre et d'un type de maladie mentale à l'autre. Voici certains des symptômes les plus communs :

- pensées confuses, délire ou hallucinations
- peurs ou anxiétés qui semblent exagérées compte tenu de la situation
- manque de motivation pendant un certain temps (plus de deux semaines)
- certitude que rien ne pourra jamais s'arranger, que c'est sans espoir
- perte d'intérêt pour des activités qui procurent d'habitude du plaisir
- sautes d'humeur extrêmes entre moments de dépression et périodes d'euphorie, parfois accompagnées d'un comportement dangereux
- gestes répétés et inhabituels (p. ex. se laver les mains ou vérifier que les lumières sont bien éteintes)
- symptômes physiques inexpliqués (p. ex. nausée, tremblements, fatigue 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.

Il peut être très difficile ou délicat de parler de certains de ces symptômes, cependant plus tôt on en parle à quelqu'un et plus vite on peut prévenir ou traiter une maladie mentale. Si vous croyez vous-même éprouver ces symptômes, ou si vous les avez constatés chez vos collègues ou vos élèves, sollicitez l'aide de professionnels qui sauront vous mettre à l'aise et vous venir en aide.



Qu'est-ce qui cause une maladie mentale?

Une maladie mentale n'a pas de cause unique, et on ne peut reprocher son apparition à quiconque lorsqu'elle se déclare. Le plus souvent, une interaction complexe de facteurs en est à l'origine.

Notre santé émotionnelle dépend d'un ensemble de facteurs : attitudes, personnalité, systèmes de soutien et chimie du cerveau. Adopter une attitude positive et un mode de vie sain peut aider à surmonter maintes difficultés dans la vie. Un bon système de soutien composé d'amis et de membres de la famille est précieux durant les moments difficiles.

On pense que le déclenchement d'une maladie mentale est dû à :

- un déséquilibre chimique dans le cerveau
- des facteurs psychologiques et sociaux
- une prédisposition génétique et l'hérédité.

Déséquilibre chimique dans le cerveau

Un déséquilibre des neurotransmetteurs peut être 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. Un tel déséquilibre chimique peut survenir chez quiconque. Constaté ces changements est le point de départ du traitement et de la guérison.

Des facteurs biologiques comme des lésions prénatales, le traumatisme de la naissance, une infection virale et une chimie anormale du cerveau peuvent aussi agir sur le cerveau et provoquer l'apparition d'une maladie mentale.

Facteurs psychologiques et sociaux

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.



Génétique

On remarque que des membres d'une même famille sont parfois frappés par la même maladie mentale, ce qui suggère que la génétique joue un rôle. Cependant, on n'hérite pas d'une maladie, mais d'une prédisposition à cette maladie.

Maladies mentales les plus fréquentes

Les troubles de l'humeur

Un trouble de l'humeur est une maladie qui touche à la fois le corps et l'esprit. Son apparition change certaines sensations et entraîne des réactions physiques et mentales inhabituelles au niveau du comportement, du tempérament, des habitudes de sommeil, etc. Notez ci-après les troubles de l'humeur les plus courants.

Rappelons au préalable que les victimes de troubles de l'humeur et autres maladies mentales ne peuvent pas « se secouer un peu » et guérir « avec un peu de bonne volonté ».

La dépression clinique

La dépression clinique provoque souvent des sentiments de tristesse, d'inutilité et de vide si intenses que l'on devient incapable de fonctionner. S'ensuit la perte d'intérêt pour les activités habituelles, un changement d'appétit et une baisse du niveau d'énergie.

Des perturbations dans les habitudes de sommeil, telles l'insomnie ou le sommeil excessif, sont aussi des symptômes de dépression clinique. Dans les cas extrêmes, une personne déprimée pense à la mort ou au suicide.

Le trouble affectif saisonnier (TAS)

Lié à la réduction d'ensoleillement durant les mois d'hiver, le trouble affectif saisonnier entraîne la dépression chez certaines personnes. TAS est commun et peut être traité par différentes formes de thérapie lumineuse.

Le trouble bipolaire

Le trouble bipolaire, également appelé psychose maniacodépressive, est une maladie qui présente des périodes de dépression grave suivies de périodes d'euphorie ou d'irritabilité (sans que la consommation de drogues ou d'alcool ne soit en cause). Ces sautes d'humeur ne sont pas nécessairement liées à des incidents particuliers. Le trouble bipolaire touche environ 1 % de la population, les hommes comme les femmes.

Les troubles anxieux

Les personnes atteintes d'un trouble anxieux éprouvent des sentiments excessifs d'anxiété, de frayeur ou de détresse qui les contraignent à éviter certaines situations et les obligent à répéter sans cesse le même geste pour soulager leur anxiété.

Les troubles anxieux sont les maladies mentales les plus communes. Pour prévenir leurs effets secondaires, comme la dépression ou l'abus d'alcool ou de drogues, il convient d'apprendre à reconnaître les symptômes de cette maladie dès qu'ils apparaissent.

Le trouble obsessionnel-compulsif

Le trouble obsessionnel-compulsif est un trouble anxieux très commun. Les personnes atteintes se sentent constamment assaillies par des

pensées dérangeantes et des images inappropriées qui sont sources de détresse et d'anxiété. Obsédées par ces pensées elles répètent sans arrêt le même geste, ou rite, qui devient bientôt un automatisme (compulsion) répété parfois pendant plusieurs heures chaque jour.

Les phobies

Une phobie est aussi un trouble anxieux, marqué par une peur persistante et incontrôlable de situations particulières (p. ex. prendre l'avion), de certaines choses (p. ex. les précipices) ou d'insectes (p. ex. les araignées). Terrifié face à l'objet ou dans la situation en question, il devient impossible de surmonter son angoisse de façon rationnelle.

Le trouble de stress post-traumatique

Les personnes qui souffrent de stress post-traumatique se souviennent de situations bouleversantes où leur vie était en danger. Elles subissent souvent des rappels d'images (retours en arrière) qui les obligent à revivre ces moments terrifiants.

Les troubles de l'alimentation

Les troubles de l'alimentation se caractérisent par un bouleversement complet des habitudes alimentaires (excès ou insuffisance de nourriture). Un trouble de l'alimentation est un faux mécanisme de survie. Le traitement implique tout d'abord la stabilisation de l'apport alimentaire en fonction des besoins nutritionnels du sujet, puis une variété de psychothérapies.

Chose inquiétante, les troubles de l'alimentation sont communs chez les jeunes femmes de 15 à 25 ans; jusqu'à 2 % sont anorexiques et jusqu'à 5 % sont boulimiques. C'est un problème sérieux de plus en plus courant. Le taux de mortalité est le plus élevé de toutes les maladies mentales, puisqu'entre 10 et 20 % des personnes atteintes succombent tôt ou tard de ses complications.

L'anorexie mentale

L'anorexie mentale, un des troubles de l'alimentation les plus communs, est une maladie grave qui se caractérise par une perte de poids considérable due au jeûne et à l'hyperactivité qui l'accompagne parfois.

Les personnes qui souffrent d'un trouble de l'alimentation sont souvent terrifiées à l'idée de gagner du poids. Elles prennent alors des habitudes alimentaires peu communes, telles que peser et diviser la nourriture en portions. Elles refusent d'admettre la gravité de leur perte de poids et persistent à se voir trop grosses même si elles sont très minces.

La boulimie

La boulimie se caractérise par des épisodes d'ingestion incontrôlée de nourriture suivis par un comportement inapproprié visant à éviter le gain de poids comme le vomissement volontaire, l'utilisation de laxatifs et de diurétiques ou de lavements, des jeûnes et une hyperactivité sportive.

L'hyperphagie boulimique

L'hyperphagie boulimique se caractérise par une ingestion importante de nourriture, souvent en cachette, dans le but de se reconforter.

Les périodes d'hyperphagie sont associées avec au moins trois de ces symptômes : manger beaucoup plus rapidement que la normale (ingurgiter), manger jusqu'à l'indisposition, manger de grandes quantités sans même avoir faim, manger seul pour éviter de ressentir de la gêne, et se sentir dégoûté de soi-même, déprimé ou coupable d'avoir trop mangé.

Les troubles de la personnalité

Les victimes de troubles de la personnalité se comportent de multiples façons, aussi inacceptables les unes que les autres, et peuvent être irritables, exigeantes, hostiles ou manipulatrices. Les comportements peuvent être moyennement perturbateurs dans leur milieu de travail ou familial, mais parfois suffisamment graves pour causer de grandes perturbations dans la famille et parfois la société.

Ces troubles perturbent les pensées, les émotions, les relations interpersonnelles ou la maîtrise des impulsions. Prenons l'exemple du « trouble de la personnalité limite » : ses symptômes les plus communs sont des cycles de relations sociales instables, des périodes de colère, de dépression ou d'anxiété et une grande sensibilité au rejet et à l'abandon.

Les troubles de la personnalité peuvent être très difficiles à traiter parce qu'ils passent souvent inaperçus. En effet, bien des personnes atteintes de ces troubles parviennent à vivre plus ou moins normalement et n'éprouvent donc pas le besoin de consulter un spécialiste. La psychothérapie individuelle et de groupe, les antidépresseurs et stabilisateurs de l'humeur, donnent des résultats prometteurs dans le traitement des troubles de la personnalité.

Les troubles déficitaires de l'attention

Le trouble déficitaire de l'attention (TDA) et l'hyperactivité avec déficit de l'attention (HDA) sont des troubles qui nuisent au processus d'apprentissage, car ils réduisent la capacité de l'élève à être attentif.

Il est important de comprendre que ces troubles peuvent exister en conjonction avec une difficulté d'apprentissage, mais qu'ils ne se traduisent pas par des incapacités au niveau du processus d'apprentissage.

TDA et HDA font partie des troubles mentaux que l'on retrouve le plus souvent chez les enfants, et ils apparaissent en l'espace de plusieurs mois. Certains des symptômes les plus communs sont l'impulsivité, l'hyperactivité et l'inattention; cependant, l'hyperactivité est plus commune dans les cas d'HDA que de TDA. Les enfants ayant l'un ou l'autre de ces troubles ont de la difficulté à écouter et à suivre les instructions. Heureusement, une grande variété de traitements existe pour les deux.

Les troubles de la dépendance et l'abus des substances toxiques

Environ 600 000 Canadiens ont une dépendance à l'alcool et quelques 200 000 ont des problèmes avec l'usage de drogues illicites. La dépendance au tabac et aux médicaments sur ordonnance est aussi un problème en matière de santé mentale.

Les toxicomanes ont une tolérance accrue à l'alcool ou à d'autres substances. Ils souffrent souvent du syndrome d'abstinence ou de sevrage et sont incapables de diminuer la quantité d'alcool ou de drogue qu'ils consomment, même s'ils sont conscients des problèmes physiques et psychologiques récurrents que cette dépendance leur cause.

La dépendance aux drogues ou à l'alcool peut mener à la dépression et à d'autres problèmes physiques et mentaux. Les traitements varient et leur réussite dépend beaucoup de la personne et du réseau de soutien disponible.

La schizophrénie

Contrairement aux croyances populaires, la schizophrénie n'est pas un dédoublement de la personnalité, mais une maladie du cerveau et c'est d'ailleurs une des maladies mentales les plus graves.

Les symptômes de la schizophrénie apparaissent habituellement à l'adolescence ou dans la vingtaine : les victimes perdent très sévèrement la tête, ou délirent et se comportent bizarrement (psychose).

Il existe différents types de schizophrénie, avec chacun ses symptômes particuliers. En général, les symptômes comprennent des hallucinations (voir, entendre, sentir ou ressentir quelque chose qui n'existe pas) ou des délires (des idées fausses qui transcendent la réalité). Ces délires ne sont pas associés à la culture de la personne atteinte et demeurent, même lorsqu'on peut lui prouver que ses croyances sont fausses ou illogiques.



Quelqu'un atteint de schizophrénie peut avoir des pensées désorganisées, être maladroit ou manquer de coordination, mais peut aussi gesticuler constamment ou manifester des particularités peu communes de comportement.

Ces handicaps peuvent rendre la vie normale impossible, conduire à perdre son emploi, et à ressentir une grande détresse émotionnelle.

Le parcours de la schizophrénie varie d'une personne à l'autre; par conséquent, un éventail de traitements est offert.

L'automutilation

Chaque jeune apprend à cacher ou à exprimer ses émotions à sa façon. Certains adolescents, incapables d'y parvenir en raison de l'intensité de leurs sentiments, tentent de soulager la douleur qu'ils ressentent par un acte physique ou verbal violent dirigé à autrui, tandis que d'autres infligent à leur propre corps une douleur physique, le plus souvent une coupure ou une brûlure.

Les comportements d'automutilation apparaissent en général à la puberté et peuvent durer plus de dix ans s'ils ne sont pas traités. Les épisodes sont souvent déclenchés par une violente émotion. Certains se mutilent pour ressentir l'émotion encore plus intensément, tandis que d'autres veulent se punir. Dans la plupart des cas, endurer une douleur physique plutôt qu'une souffrance morale est le pire remède pour aller mieux.

Les lames de rasoir et morceaux de verre sont les plus utilisés, mais il existe d'autres formes d'automutilation : se brûler ou se donner des coups, s'arracher les croûtes sur la peau pour empêcher la cicatrisation, s'arracher les cheveux ou s'insérer des objets dans le corps.

Par extension, l'automutilation peut être associée à la toxicomanie, au tabagisme, à des troubles de l'alimentation ou à la raison de s'impliquer et de rester dans des relations malsaines ou violentes.

Il est important qu'un enfant qui se conduit ainsi parle à une personne de confiance qui ne le jugera pas, mais qui parviendra à le convaincre de consulter un professionnel qui lui saura l'aider à trouver d'autres façons de vivre ses émotions et à aborder les causes de son problème.

Le suicide

Le suicide est plus courant qu'on ne le pense, même s'il est souvent difficile d'en parler ouvertement. Les personnes qui souffrent d'une maladie physique ou mentale, qui consomment de l'alcool ou de la drogue, qui viennent de perdre un proche ou traversent une période difficile de leur vie sont les plus susceptibles de tenter le suicide.

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

En apprenant à reconnaître les signes avant-coureurs et en agissant, même si cela implique de poser des questions très indiscrettes, les enseignants peuvent prévenir un suicide et trouver de l'aide professionnelle pour les élèves suicidaires.

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.

Après un suicide les proches de la victime sont non seulement en état de choc et effondrés mais ils se culpabilisent souvent. C'est pourquoi des programmes d'aide ont été conçus spécialement pour eux.

Prévenir une tentative de suicide

Si vous soupçonnez quelqu'un d'être suicidaire, allez droit au but et posez-lui des questions sur ses intentions. 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 des intentions suicidaires secrètes. Faites appel aux ressources disponibles de prévention au suicide dans votre école ou votre circonscription scolaire. Les conseillers en orientation, par exemple, savent exactement comment aborder une telle situation.

Informez le directeur de l'école si vous croyez qu'un élève est suicidaire et veillez à ce que les parents soient informés. Pour en savoir plus sur le suicide ou sur les programmes de prévention du suicide, contactez l'Alberta Centre for Injury Control and Research au 780-492-6019 ou le centre pour la prévention du suicide au 403-245-3900.



Si vous êtes vous-même suicidaire, ou inquiet pour quelqu'un, faites l'un de ces numéros d'urgence : 1-877-303-2642 (*Mental Health Help Line*), 1-800-668-6868 (*Kids Help Phone*), ou appelez le centre détresse-secours de votre région ou votre médecin.

Les mythes relatifs à la maladie mentale

MYTHE : Une maladie mentale provient d'une faiblesse personnelle.

Réalité : Une maladie mentale n'est pas un défaut de caractère. C'est une maladie qui 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. Cependant, il est faux de croire par exemple que c'est par paresse qu'un malade ne se remet pas rapidement.

MYTHE : On va me prendre pour un fou ou une poule mouillée si je partage mes craintes sur ma santé mentale.

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 physiquement. La façon la plus sage et la plus courageuse de réagir est de chercher à obtenir de l'aide au plus tôt, surtout quand on sait qu'un traitement précoce donnera 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.

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

Réalité : Grâce à une intervention appropriée, les personnes atteintes de maladie mentale récupèrent souvent et continuent à mener une vie heureuse et productive. S'il n'est pas possible, dans certains cas, de guérir complètement, on peut au moins contrôler les symptômes.

MYTHE : Les victimes de maladie mentale sont pauvres ou peu intelligentes.

Réalité : Nombre d'études démontrent que la plupart des personnes atteintes de maladie mentale sont dotées d'une intelligence moyenne ou supérieure à la moyenne. La maladie mentale, comme la maladie physique, peut toucher n'importe qui, quel que soit le niveau d'intelligence, de classe sociale ou de revenu.

Évaluer la santé mentale des jeunes



Évaluer la santé mentale des jeunes est un processus complexe qui devrait être entrepris par un spécialiste. Cependant, si vous reconnaissez des symptômes ou si vous avez des inquiétudes à propos d'un collègue ou d'un élève, il convient tout d'abord d'en parler en tête à tête.

Le jeu-questionnaire qui suit peut être rempli par un élève seul ou au cours d'une discussion avec un adulte qui s'inquiète à son sujet. Le test suivant sur le stress n'est fourni qu'à titre d'information. Il ne permet pas d'établir un diagnostic.

Jeu-questionnaire sur la santé mentale des jeunes

Ce jeu-questionnaire est conçu pour vous aider à dépister des problèmes de santé mentale chez un jeune. Rappelez-vous que tout le monde a des hauts et des bas, mais que si certains des symptômes suivants empêchent un élève de bien fonctionner ou d'aimer la vie pendant plus de deux ou trois semaines, l'élève a besoin d'aide. (Voir page 19)

As-tu déjà eu...

1. une piètre opinion de toi, l'impression d'être moins que rien, rejeté du monde, inutile?
2. un manque total d'énergie, de motivation ou d'intérêt pendant tes activités quotidiennes?
3. envie de te faire tout petit, de t'éloigner sans bruit?
4. une baisse importante de ton rendement scolaire?
5. de la difficulté à te concentrer ou à penser clairement?
6. des explosions de colère répétées ou d'autres émotions fortes pour des choses sans grande importance?
7. de graves problèmes d'alimentation ou de sommeil?
8. un déclin visible de ton hygiène personnelle?
9. le sentiment d'être surveillé ou persécuté?
10. des pensées très négatives... te reproches-tu des choses graves sans raison, ou as-tu déjà pensé au suicide?
11. envie de te couper ou de te brûler, ou t'es-tu infligé des blessures?
12. la certitude d'entendre des voix ou de voir des choses que personne d'autre ne voyait?

Test sur le stress

Il peut être difficile de comprendre le stress. Le bouleversement émotif qu'il entraîne peut rendre la vie misérable. Il peut aussi affecter la santé physique, souvent de façon radicale. Aussi étrange que cela puisse paraître, nous ne sommes pas toujours conscients d'être stressés parce que les habitudes, les attitudes et les signes qui dénotent un problème sont devenus familiers et parfois méconnaissables.

Découvrez votre niveau de stress en répondant à ces questions :

Vous arrive-t-il souvent ...	Oui	Non
de négliger votre alimentation?		
d'essayer de tout faire vous-même?		
d'exploser de colère?		
de vous fixer des buts peu réalistes?		
de ne pas trouver drôles des situations qui amusent les autres?		
de réagir de façon impolie ou même grossière?		
de monter des petits incidents en épingle?		
d'attendre que les autres agissent à votre place?		
d'avoir de la difficulté à prendre des décisions?		
d'éviter les gens qui ne pensent pas comme vous?		
de tout intérioriser?		
de négliger de faire de l'exercice physique?		
d'avoir peu de relations cordiales?		
de prendre des somnifères sans ordonnance médicale?		
de vous mettre en colère lorsqu'on vous fait attendre?		
de ne pas assez dormir?		
de fermer les yeux sur vos symptômes de stress?		
de remettre les choses à plus tard?		
de penser qu'il n'y a qu'une seule façon de faire les choses?		
de ne pas vous détendre un peu chaque jour?		

Si vous avez répondu oui à six questions ou plus, il est temps de gérer votre stress.

Demander de l'aide

Remèdes et soins divers

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

- des médicaments
- de la psychothérapie et/ou du counselling
- des méthodes alternatives ou complémentaires
- des services communautaires de soutien.

Tout comme il existe différentes causes et différents symptômes à la maladie mentale, il existe différents traitements.

En cas de crise, contactez le centre d'aide de votre région. Ce numéro se trouve au début de l'annuaire téléphonique. Si vous soupçonnez un suicide imminent, appelez les urgences (911).

En Alberta, composez le 1-877-303-2642 (*Mental Health Help Line*) 24 heures sur 24 pour les urgences de ce type.

Parlez à votre médecin

Dans le doute, la première chose à faire est d'en parler à son médecin de famille. Le fait de consulter un docteur sans attendre que la situation empire permet de déterminer, ou d'éliminer dès le départ, les causes physiques qui pourraient causer le problème mental.

Bien qu'on redoute souvent de parler de ces choses, par crainte d'un diagnostic ou par embarras, plus tôt on se décide à le faire et plus tôt on est fixé : soit rassuré, soit prêt à commencer un traitement. Le médecin saura vous expliquer ce qui vous arrive, vous rappeler que vous n'êtes pas le seul à qui ça arrive et qu'il y a des experts pour vous aider.

Si vous n'avez pas de médecin de famille, il y a d'autres moyens de consulter des professionnels de la santé mentale :

- Présentez-vous simplement à la clinique de votre quartier ou aux urgences de l'hôpital le plus proche.
- Composez, en Alberta, le 1-877-303-2642 (*Mental Health Help Line*) 24 heures sur 24 pour obtenir renseignements et références sans dévoiler votre identité.
- Appelez *Health Link Alberta* et parlez à une infirmière qui saura vous conseiller à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit; faites le :
 - 403-943-5465 à Calgary ou le 780-408-5465 à Edmonton
 - 1-866-408-5465, sans frais de n'importe où en Alberta.

Rappelez-vous qu'on peut traiter toutes les maladies mentales. Il est donc crucial de chercher à se soigner. Les professionnels de la santé peuvent travailler avec vous pour cerner le problème et prescrire le meilleur traitement possible pour vous.

Soins et counselling psychiatriques

La psychothérapie et le counselling sont des éléments précieux à la plupart des programmes de traitement de santé mentale.

Les psychiatres sont des professionnels de la santé mentale qui peuvent diagnostiquer, prescrire des médicaments et offrir de la psychothérapie aux individus ayant des maladies graves. Une recommandation de votre médecin est nécessaire pour obtenir une évaluation psychiatrique et de la thérapie.

Les psychologues offrent du soutien et des psychothérapies, comme la thérapie cognitive, qui aide les patients à efficacement changer leur façon de penser, leurs sentiments et leur comportement. Les psychologues travaillent sur une grande variété de problèmes et se spécialisent souvent dans un type particulier de psychologie.

Les conseillers offrent aussi soutien, ressources et aide aux élèves ou autres personnes qui ont de la difficulté à effectuer des changements positifs ou des choix bien informés dans leur vie. Le conseiller parlera avec vous pour bien cerner le problème et offrir des options de traitement.

Les travailleurs sociaux aident les gens à surmonter leurs problèmes personnels et sociaux en étudiant leur cas et en les inscrivant à des programmes d'aide communautaire ou autre.

Les médicaments

Les médicaments peuvent être un élément critique dans le traitement de certaines maladies mentales. Les médecins et les psychiatres ont l'expertise nécessaire pour évaluer la condition 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. Les patients doivent 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 patient à rude épreuve, mais sert à trouver le médicament qui convient le mieux au patient.

Méthodes alternatives

Il existe une vaste gamme de méthodes alternatives pour améliorer la santé mentale; cependant, ces méthodes ne devraient pas remplacer le diagnostic ou le traitement d'un médecin. Parmi les traitements alternatifs, citons l'exercice physique, le yoga et la méditation, autant d'activités qui aident à se détendre et à se relaxer.

Certains employés bénéficient d'une aide financière pour essayer des méthodes alternatives; cela fait partie de leurs avantages sociaux. Ils ont par exemple droit à du counselling pour toute la famille.

Les personnes qui choisissent d'explorer leur spiritualité découvrent parfois une nouvelle dimension qui les apaise et donne un sens à leur vie.

Les groupes d'entraide apportent à ceux qui traversent des situations semblables l'occasion de se conseiller et de se soutenir mutuellement.

Un diététicien peut aider un patient à choisir une alimentation équilibrée qui contribuera à améliorer sa santé physique et mentale. Le naturopathe lui, mise sur la capacité du corps à s'autoguérir, et insiste sur la prévention (rythme de vie et alimentation équilibrée).

Programmes et services de l'ACSM

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. Bien que la population ait augmenté et que notre société soit devenue, semble-t-il, plus impersonnelle, il est bon de savoir que nombreuses sont les personnes qui travaillent pour aider les autres à vivre avec une maladie mentale.

Les programmes et services de l'ACSM sont disponibles dans les filiales régionales des communautés un peu partout en Alberta. Des programmes pour les enfants et les jeunes sont offerts dans plusieurs régions.

Les bureaux provinciaux de l'ACSM

CMHA Alberta Division

Tél. : 780-482-6576

www.cmha.ab.ca

#328 9707 110 St. NW, Edmonton, AB T5K 2L9

The Centre for Suicide Prevention

Tél. : 403-245-3900

www.suicideinfo.ca

Suite 320, 1202 Centre Street SE, Calgary, AB T2G 5A5

Le Centre fournit de l'information, de la formation et du soutien de recherche aux professionnels de la santé mentale et à tous ceux qui veulent comprendre le suicide.

Bureaux régionaux de l'ACSM

Région de Wood Buffalo (Fort McMurray, AB)

Tél. : (780) 743-1053

www.woodbuffalo.cmha.ab.ca

10011 Franklin Avenue, Suite 302 Fort McMurray, AB, T9H 2K7

Région du Nord-Ouest (Grande Prairie, AB)

Tél. : (780) 539-4681

www.grandeprairie.cmha.ca

9713 100 Avenue, Grande Prairie, AB, T8V 0T5

Région d'Edmonton (Edmonton, AB)

Tél. : (780) 414-6300

www.cmha-edmonton.ab.ca

800 Harley Court 10045 111 Street NW, Edmonton, AB, T5K 2M5

Région du Centre Est (Camrose, AB)

Tél. : (780) 672-2570

www.camrose.cmha.ab.ca

4870 51 Street, Camrose, AB, T4V 1S4

Région du Centre de l'Alberta (Red Deer, AB)

Tél. : (403) 342-2266

www.reddeer.cmha.ab.ca

5017 50 Avenue, Red Deer, AB, T4N 4B2

Région de Calgary (Calgary, AB)

Tél. : (403) 297-1700

www.cmha.calgary.ab.ca

Suite 400, 1202 Centre Street SE, Calgary, AB, T2G 5A5

Région de Lethbridge (Lethbridge, AB)

Tél. : (403) 329-4775

www.lethbridge.cmha.ab.ca

426 6 Street S, Lethbridge, AB, T1J 2C9

Région du Sud-Est (Medicine Hat, AB)

Tél. : (403) 504-1811

www.ser.cmha.ab.ca

Suite 204, 1865 Dunmore Road SE, Medicine Hat, AB, T1A 1Z8

Liens et ressources utiles

La santé mentale et les jeunes de 14 à 18 ans

www.cmha.ca/highschool

Ce site canadien informe adolescents, enseignants et parents en matière de santé mentale.

Mind your mind

www.mindyourmind.ca

Ce site informe, et fournit les ressources et compétences nécessaires aux jeunes pour obtenir de l'aide, tant pour eux-mêmes que pour leurs amis, quand ils souffrent de stress et qu'ils ont des problèmes de santé mentale, des comportements d'automutilation ou des pensées suicidaires. Ce site élimine le stigmate associé à la maladie mentale en mettant les idées reçues sous une nouvelle perspective, en ignorant les stéréotypes et en outillant les jeunes avec l'information nécessaire pour apporter des changements dans leur vie.

La santé mentale des enfants

www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-29&lang=2

Cette section du site de l'ACSM donne de l'information utile en français sur la façon d'aider et d'appuyer les enfants qui affichent des comportements difficiles ou qui vivent une rupture familiale. On y parle de l'importance de l'estime de soi et des façons pour les parents de nourrir l'estime de soi de leurs enfants. Ce site fournit aussi des conseils et des techniques pour aider les enfants à surmonter des peurs irrationnelles et leur montrer comment se protéger.



Alberta Health Services – Santé mentale et dépendance

www.albertahealthservices.ca

Alberta Health Services est responsable de la prestation des traitements médicaux pour la santé mentale en Alberta. Ce site contient une liste des différents bureaux et leurs coordonnées.

S'aider soi-même pour aider les autres

Trouver un bon équilibre

La plupart des gens savent qu'il est important d'avoir une vie équilibrée pour garder la santé. Cependant, comment y parvenir dans un monde où il faut vivre à un rythme accéléré?

Les perceptions sur la santé changent. L'Organisation mondiale de la santé définit maintenant la santé comme étant « un parfait état de bien-être physique, mental, et social », pas simplement « l'absence de maladie ou d'infirmité ». Dans ce contexte, surveiller sa santé mentale tous les jours, et pas seulement quand on est stressé ou qu'on va mal, est un facteur important de notre bien-être et de celui de nos élèves.

Caractéristiques d'une bonne santé mentale :

Capacité d'apprécier la vie

Pouvoir apprécier la vie peut venir de choses simples comme du désir de s'attarder sur les aspects positifs de la vie et d'accepter qu'on ne peut pas changer certaines choses.

Ténacité

On traverse parfois des périodes difficiles. Une façon simple d'accroître sa ténacité est de s'obliger à tirer des leçons des périodes difficiles, et d'encourager ses collègues et ses élèves à faire de même.

Équilibre

Une vie équilibrée découle en général de la réalisation que la vie comporte de nombreuses facettes qui sont importantes et méritent notre attention.

Réalisation de soi

Considérez une vie mieux vécue, que toutes vos aptitudes et qualités rendront possible. Ne vous sous-estimez pas et croyez que vous valez la peine qu'on s'occupe bien de vous pour que cela devienne réalité. Puis reportez cette réalisation sur vos élèves.

Adaptabilité

Lorsqu'on reconnaît que tout change constamment dans la vie on accepte plus facilement d'autres points de vue, ce qui nous permet d'élargir notre horizon et de nous adapter aux nouvelles situations pour continuer d'avancer dans la vie.

Comment aider les malades mentaux

Devenez un bénévole ou un porte-parole

Le bénévolat est un excellent moyen d'élargir votre réseau de soutien social et de demeurer intellectuellement actif en apprenant de nouvelles choses. C'est une façon de nouer des liens dans votre communauté et cela vous donne l'occasion de partager vos connaissances et votre expérience, et de vous faire plaisir en réalisant que vous avez aidé quelqu'un.

La plupart des organismes à but non lucratif comptent sur le dévouement de bénévoles. Les œuvres de bienfaisance pour la santé mentale ne sont pas différentes. L'Association canadienne pour la santé mentale compte sur ses bénévoles pour fournir des programmes aux milliers de personnes qui dépendent de ses services.

Vous pouvez être un porte-parole pour les malades mentaux en remplissant le rôle de bénévole, ou simplement en parlant avec des amis, des élèves, de la famille ou d'autres membres de votre communauté. On a toujours besoin de dissiper publiquement les mythes et d'appuyer les initiatives pour la santé mentale en écrivant des lettres aux médias ou aux membres de l'Assemblée législative.

En agissant à titre de bénévole ou de porte-parole, vous contribuez à votre bien-être et à renforcer le secteur de la santé mentale en Alberta.

Animez une activité de bienfaisance

Parler de la santé mentale est primordial pour réduire le silence et les stigmates associés à la santé mentale. Parlez des connaissances que vous avez acquises ou si vous êtes à l'aise discutez avec d'autres de vos expériences personnelles lorsque l'occasion se présentera.

Organiser une session d'information, un spectacle ou une activité sportive par exemple, pour sensibiliser un groupe de personnes et recueillir des fonds est une façon originale de faire parler les gens, de se retrouver entre amis et d'améliorer la situation de ceux qui souffrent. Considérez tous les avantages d'une telle démarche : divertissement, partage d'informations, amélioration de l'image publique des enseignants et des écoles, et amélioration de la situation des élèves touchés par une maladie mentale ou des problèmes mentaux. Utilisez votre imagination et votre créativité pour suggérer une activité de bienfaisance.

Communiquez avec votre bureau local de l'Association canadienne de la santé mentale ou téléphonez à Jonathan Teghtmeyer au 1-800-232-7208 à l'*Alberta Teachers' Association* pour nous faire part de votre idée et discuter des façons dont nous pourrions vous aider à la planifier et à la réaliser.

Faites un don

L'Association canadienne pour la santé mentale souhaite amener les gens à découvrir qu'ils peuvent vivre avec une meilleure santé mentale et à réfuter les mythes liés aux maladies mentales.

Pour changer le visage de la maladie mentale, elle a besoin de soutien sous forme de dons. La maladie mentale coûte au Canada plus de 14 milliards de dollars, ce qui la place au deuxième rang après le cancer. Pour l'ACSM, les dons sont d'une importance capitale pour maintenir les programmes fondamentaux, rehausser les soutiens spécialisés et développer des innovations en santé mentale.

Les enseignantes et les enseignants de l'Alberta reconnaissent l'importance de ce travail et, par l'intermédiaire de l'ATA et de ses sections locales, ils contribuent au travail important de l'ACSM en Alberta.

Étant donné qu'un Canadien sur cinq souffre à un moment ou à un autre de sa vie d'une maladie mentale, il se peut que vous soyez vous-même un jour, ou que quelqu'un que vous connaissez ou à qui vous enseignez soit peut-être un jour, également atteint. Partagez cette double responsabilité de vous aider vous-même et d'aider les autres.



Bonne santé mentale : avenir prometteur.



**The Alberta
Teachers' Association**



**CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION**
ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

