

La maladie mentale et le comportement suicidaire



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- R-8.1 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; ex. : la dépression, les troubles de l'humeur.
- R-8.2 décrire les signes connexes au comportement suicidaire et identifier des stratégies d'intervention.

Contexte pour l'enseignant

Pour plusieurs raisons différentes, il est crucial que les adolescents aient accès à de l'information fiable portant sur la bonne santé mentale et les maladies mentales. On doit s'occuper des problèmes mentaux et émotionnels des élèves, tout comme on s'occupe de leurs ennuis de santé physique. Même si les élèves n'ont pas de maladie mentale eux-mêmes, il est très probable qu'ils connaissent quelqu'un dont une maladie de cette sorte fait partie de la vie. Voici quelques statistiques :

- Les problèmes de santé mentale touchent un jeune sur cinq.
- La maladie mentale vient au deuxième rang, juste derrière les maladies cardiaques, comme des causes principales d'incapacité au Canada et dans le monde.
- Les premiers symptômes des troubles mentaux apparaissent généralement entre les âges de 15 à 24 ans.
- On pense qu'environ 50 % des jeunes ayant une maladie mentale ne se font pas soigner.
- La crainte des préjugés et de la discrimination décourage des personnes et des familles de demander l'aide dont elles ont besoin.

Il est intéressant de noter que 30 % des personnes qui ont une maladie mentale diagnostiquée ont également un problème de consommation de drogues. Lorsqu'une personne fait face à ces deux problèmes en même temps, on parle de troubles concomitants. Il est difficile de dire à l'avance pourquoi ou si une personne atteinte d'une maladie mentale aura recours à la drogue. Parfois elle essaiera une substance dans le but de soulager les symptômes de sa maladie mentale, alors que dans d'autres cas, l'emploi d'une substance pour une raison ou une autre peut être la cause de la maladie mentale. Il est important de le savoir, car, quelles que soient les origines de ses troubles concomitants, la personne devra être soignée pour les deux.

Qu'est-ce qui est à l'origine de la maladie mentale?

Les chercheurs travaillent encore à la compréhension des causes des maladies mentales. En même temps, quoique toutes différentes les unes des autres, les maladies mentales semblent avoir en commun les catégories suivantes de facteurs déclenchants :

- **Les facteurs biologiques** : dus à l'influence du code génétique sur le développement et le fonctionnement du cerveau;
- **Les circonstances sociales et environnementales immédiates** : par exemple, celles des relations, de la vie à l'école, de la vie familiale ou de certains moments importants dans la vie qui peuvent être stressants;
- **Les facteurs personnels** : par exemple, son estime de soi ou ce qu'on pense de soi-même ou des autres;
- **Les expériences négatives des premières années de vie** : par exemple, une expérience traumatisante, de la maltraitance, de la négligence ou la mort d'un parent ou d'un proche.

De tels facteurs peuvent ne pas dépendre les uns des autres, mais la plupart du temps, ils sont interdépendants. Ainsi, la majorité des maladies mentales ont plus d'une seule cause et il est difficile d'y voir clair.

Les enseignants doivent connaître les limites de la confidentialité :

- Il faut prendre très au sérieux toute mention, tout incident et toute pensée d'automutilation et en référer à la personne compétente.
- La confidentialité doit être rompue si un élève signale de la négligence ou des violences physiques, sexuelles ou psychologiques. Chaque enseignant a l'obligation de déclarer ses soupçons concernant la maltraitance d'un enfant.
- Il faut respecter la vie privée, même si on ne peut pas promettre la confidentialité de ce qui est dit. S'il faut transmettre des renseignements personnels, on doit en avertir l'élève, l'informer de ce qui se passe et l'encourager à faire part de l'information à qui de droit.

Il faut également connaître les protocoles de l'autorité scolaire au sujet du signalement des délits et de consulter au besoin les conseillers ou l'administration scolaires.

Objectifs

L'élève pourra :

- Reconnaître les signes des types de maladies mentales les plus courants
- Savoir où s'adresser pour obtenir de l'aide
- Reconnaître les signes avant-coureurs du suicidaire et trouver des stratégies pour intervenir



Matériel nécessaire

- Fiches d'activité :
 - « Comprendre les troubles anxieux »
 - « Comprendre le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité »
 - « Comprendre le trouble bipolaire »
 - « Comprendre la dépression »
 - « Comprendre les troubles de l'alimentation »
 - « Comprendre la schizophrénie »
 - Documents :
 - « Signes annonciateurs de la dépression »
 - « Stratégies de soutien/ressources communautaires en santé mentale »
 - « Sites Web de soutien »

Préparation

- Les troubles mentaux sont des maladies caractérisées par un déséquilibre chimique dans le cerveau. Lorsqu'un trouble mental se manifeste, il peut empêcher la personne qui en souffre de bien gérer sa vie de tous les jours. Heureusement, il existe des traitements qui peuvent l'aider à se sentir mieux.
- La maladie mentale la plus courante est le trouble anxieux, mais il en existe d'autres telles que la dépression, la psychose maniacodépressive (trouble bipolaire), la schizophrénie et les troubles de l'alimentation.
- Le fait d'avoir une maladie mentale ne veut pas dire que l'on est fou, que l'on est incapable de travailler ou que l'on ne peut pas avoir d'amis. Voici certains autres mythes que l'on associe parfois aux personnes atteintes d'une maladie mentale :
 - Elles sont la cause de leur propre problème et c'est de leur faute si elles sont malades.
 - Elles sont violentes et incontrôlables.
 - Elles n'ont rien à apporter de positif; ce qu'elles disent ou font n'a aucun intérêt.
- Les premiers symptômes des maladies mentales apparaissent souvent à l'adolescence; c'est pourquoi il est important que vous connaissiez ces symptômes.

1^{re} Activité : Renseigne-toi!

- Faites jouer aux élèves le jeu d'association d'images « Mind Match » qui se trouve à l'adresse <http://www.tiqweb.org/games/mentalhealth>.
- Offrez à un élève la possibilité de cliquer sur deux cartes différentes. Si les deux cartes sont identiques, demandez à la classe de répondre à la question à choix multiple qui apparaît.

- On répète la même opération jusqu'à ce que les 16 cartes soient retournées.
- Maintenant, expliquez aux élèves qu'ils vont faire une activité où il s'agit d'un casse-tête. En effet, en travaillant en petits groupes pour devenir « expert » en une maladie mentale, chacun d'entre eux deviendra un morceau du casse-tête.
- Proposez aux élèves de choisir parmi les formes de maladie mentale (dépression, trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité, troubles anxieux, trouble bipolaire, schizophrénie ou troubles de l'alimentation) celle qui les intéresse et sur laquelle ils aimeraient en savoir davantage. Accordez-leur du temps pour chercher en ligne des renseignements qui leur permettront de remplir leur fiche d'activité. Ensuite, demandez-leur de retourner à leur groupe pour expliquer aux autres ce qu'ils ont trouvé.
- Utilisez le document « Sites Web – Maladie mentale, santé mentale et prévention de l'usage de drogues ».
<http://www.cmha.ca/fr/>
<http://www.camimh.ca/fr/>
http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/french_children_youth_mentaldisorders.pdf
<http://www.nedic.ca> (troubles de l'alimentation) – en anglais
<http://www.caddra.ca/fr/> (TDA/H)
- Rappelez aux élèves que chacun doit remplir sa propre fiche, puisqu'ils changeront de groupe plus tard, au moment de la discussion.

Référence : 2^e activité du 3^e module du guide pédagogique de l'ACSM pour l'école secondaire (en anglais), qui se trouve à l'adresse <http://www.tiqweb.org/tiqed/activity/view.html?ActivityID=435>.

2^e Activité : la prévention du suicide

- Le suicide est la plus importante cause de décès chez les jeunes de 15 à 24 ans. Au moins 90 % des suicidés avaient une maladie mentale. Si un ami mentionne qu'il pense au suicide ou à se faire du mal, tu DOIS en parler à un adulte. Tu peux t'adresser à un parent, à un enseignant ou à un conseiller d'orientation. Il vaut mieux que ton ami soit fâché contre toi parce que tu n'as pas gardé son secret, et que tu ne sois pas obligé de vivre en sachant que tu aurais pu l'aider si tu n'avais pas gardé le silence sur ses problèmes.
- Inscrivez au tableau le scénario suivant :

« Ton ami ne se comporte pas comme d'habitude. Il a l'air très déprimé et il agit bizarrement; par exemple, il donne ses choses préférées à tout le monde. Récemment, il t'a dit qu'il pensait que son entourage irait mieux sans lui et qu'il avait pensé à se tuer. Après t'avoir dit ça, il te demande de ne le répéter à personne. »

- Avec toute la classe, essayez de répondre aux questions suivantes (passez en revue le document « Signes annonciateurs de la dépression ») :
 - Pensez-vous que l’ami du scénario a un problème de santé mentale?
 - Est-il en danger?
 - Que faut-il faire?
- Passez en revue avec les élèves la fiche « Stratégies de soutien/ressources communautaires en santé mentale ».
- Examinez aussi avec les élèves la fiche intitulée « Sites Web de soutien ». Vous choisirez peut-être de consulter certains de ces sites en classe pour montrer aux élèves à quoi ils ressemblent.

Conclusion

Tu as l’impression qu’il y a « quelque chose qui cloche » dans le comportement de l’un de tes proches. Ce n’est probablement rien de grave, et la personne a sans doute simplement besoin de temps, de réconfort et de soutien. Cependant, si la personne se dirige vers la maladie mentale, alors il est important de lui obtenir de l’aide le plus tôt possible. C’est pourquoi il faut connaître les indices de la maladie mentale, avoir le courage d’en parler et inciter la personne à obtenir de l’aide.

Activité à faire à la maison et discussion de suivi en classe

Demandez aux élèves de montrer à leurs parents [le site Web Web Blue Wave](#) à l’ordinateur chez eux.

Partager les morceaux : En prolongement de la 1^{re} activité, demandez aux élèves de former de nouveaux groupes mixtes dont au moins un des membres est associé à chaque maladie mentale. Accordez à chaque élève deux minutes pour faire le point pour les autres sur la maladie mentale qu’il a étudiée, en mettant l’accent sur des faits importants tels que sa fréquence, ses symptômes et les traitements de soutien efficaces.

Stratégies d’évaluation

- Les élèves pourront repérer les signes des cinq maladies mentales courantes dont ils ont discuté.
- Les élèves sauront quoi faire pour aider quelqu’un qui leur est cher

Références

Association canadienne pour la santé mentale. 2012, *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)*, <http://teenmentalhealth.org/index.php/educators/virtual-classroom/>.

Santé Canada. 2002, *Rapport sur les maladies mentales au Canada*, <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/index-fra.php>.

Institute of Health Economics. 2007, *Mental health statistics in your pocket*, <http://www.ihe.ca/publications/library/2007/mental-health-economic-statistics>.

Fiche d'activité

Comprendre les troubles anxieux

Qu'est-ce qu'un trouble anxieux?

Chez qui surviennent les troubles anxieux et quelle est leur fréquence?

Décris certains des symptômes associés aux troubles anxieux.

Dresse la liste des principaux types de troubles anxieux avec une courte explication de chacun.

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes d'un trouble anxieux?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte d'un trouble anxieux à le surmonter?

Fiche d'activité :

Comprendre le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDA/H)

Qu'est-ce que le TDA/H?

Chez qui survient le TDA/H et quelle est sa fréquence?

Décris certains des symptômes associés au TDA/H.

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes du TDA/H?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte du TDA/H à le surmonter?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tiqurl.org/images/tiqed/docs/activities/301.pdf>

Fiche d'activité :

Comprendre le trouble bipolaire

Qu'est-ce que le trouble bipolaire?

Chez qui survient le trouble bipolaire et quelle est sa fréquence?

Décris certains des symptômes associés au trouble bipolaire.

Quels sont les facteurs que l'on croit être à l'origine du trouble bipolaire?

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes d'un trouble bipolaire?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte à mieux vivre avec un trouble bipolaire?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tigurl.org/images/tiged/docs/activities/301.pdf>.

Fiche d'activité :

Comprendre la dépression

Qu'est-ce que la dépression?

Chez qui survient la dépression et quelle est sa fréquence?

Décris certains des symptômes de la dépression.

Dresse la liste des principaux types de dépression avec une courte explication de chacun.

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes de dépression?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte de dépression à se rétablir?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tigurl.org/images/tiged/docs/activities/301.pdf>

Fiche d'activité

Comprendre les troubles de l'alimentation

Qu'est-ce qu'un trouble de l'alimentation?

Chez qui surviennent les troubles de l'alimentation et quelle est leur fréquence?

Décris certains des symptômes des troubles de l'alimentation.

Quels sont certains des effets physiques, émotionnels et psychologiques des troubles de l'alimentation?

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes de troubles de l'alimentation?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte d'un trouble de l'alimentation à le surmonter?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tigurl.org/images/tiged/docs/activities/301.pdf>.

Fiche d'activité

Comprendre la schizophrénie

Qu'est-ce que la schizophrénie?

Chez qui survient la schizophrénie et quelle est sa fréquence?

Décris certains des symptômes de la schizophrénie.

Dresse la liste de certains facteurs qui contribuent à l'apparition de la schizophrénie, avec une courte explication de chacun.

Quels sont les traitements disponibles pour les personnes atteintes de schizophrénie?

Quels sont les autres types de soutien qui peuvent aider la personne atteinte de schizophrénie à mieux la gérer?

Tiré de : *Teen Mental Health (CMHA High School Curriculum Guide)* <http://www.tigurl.org/images/tiqed/docs/activities/301.pdf>.

Signes annonciateurs de la dépression

Quelle est la différence entre une mauvaise journée et un moment difficile qui pourrait devenir plus grave?

Teste ton humeur	Oui	Non
Est-ce que tu te sens triste, déprimé ou abattu la plupart du temps?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu as du mal à apprécier les choses qui, autrefois, te faisaient plaisir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu fatigué ou en manque d'énergie la plupart du temps?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu des problèmes de sommeil? Dors-tu trop ou pas assez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu as du mal à te concentrer ou à prendre des décisions?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que ton appétit ou ton poids a changé (augmenté ou diminué)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu te sens comme si tu étais coupable de quelque chose ou comme si tu ne valais rien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu t'es récemment senti effrayé ou paniqué sans raison valable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu te sens agité et incapable de te tenir tranquille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu te sens anxieux ou inquiet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu as déjà eu l'impression de ne plus avoir la force de continuer à vivre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu « oui » à cinq de ces questions, il se peut que tu vives une dépression. Dès que possible, tu devrais consulter un professionnel de la santé, surtout si cela fait plusieurs semaines que ces signes sont présents. N'oublie pas que tu n'es pas obligé de rester seul face à ces sentiments, et que la dépression se traite bien

Stratégies de soutien/ressources communautaires en santé mentale

Voici quelques stratégies pour aider quelqu'un qui vit un problème de santé mentale :

- Encourage la personne à demander de l'aide auprès d'un adulte.
- Passe du temps avec la personne, écoute-la.
- Reste optimiste; fais-lui sentir que les choses vont s'arranger.
- Reste de son côté. Invite ton ami lorsque tu fais quelque chose; le fait d'avoir quelque chose à faire et de garder le contact avec ses amis l'aidera à se sentir mieux, quand il sera prêt.
- Informe-toi autant que possible sur la maladie mentale pour comprendre ce que la personne ressent.
- Si tu as un ami proche ou un membre de la famille qui vit un problème de santé mentale, n'oublie pas d'obtenir de l'aide pour toi aussi. Parle à quelqu'un d'autre de ce qui se passe. Cela t'aidera à soutenir la personne.
- Donne priorité à la vie de la personne, plutôt qu'à votre amitié. Si elle a des pensées suicidaires, ne reste pas silencieux, même si elle vous a demandé de garder le secret.

Les ressources suivantes en matière de santé mentale sont disponibles à Edmonton (dans le cas d'une communauté de la région d'Edmonton, consulter l'annuaire téléphonique) :

Ressources communautaires en santé mentale

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

Jeunesse, J'écoute est le seul service de consultation téléphonique pour enfants et adolescents qui soit disponible 24 heures sur 24 en français et en anglais à travers le Canada. Il donne conseil directement aux enfants et aux adolescents âgés de 4 à 19 ans, et aide les adultes de 20 ans et plus à trouver des services pour les jeunes dont le sort les préoccupe.

Numéro du service d'intervention téléphonique local : 211

Health LINK Alberta : 780-408-LINK (5465)

Clinique d'Edmonton d'Alberta Health Services spécialisée dans la santé mentale infantile et adolescente : 780-427-4491

Association canadienne pour la santé mentale (Edmonton) : 780-414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Société canadienne de la schizophrénie (Edmonton) : 780-451-4661 www.schizophrenia.ca

Cabinet médical local : _____

Hôpital local : _____

Sites Web de soutien

Maladie mentale, santé mentale et prévention de l'usage de drogues

Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale	http://www.camimh.ca (santé mentale) On y trouve beaucoup d'information de qualité concernant les maladies mentales.
Association canadienne pour la santé mentale	www.cmha.ca/fr/sante-mentale/ (santé mentale) Ce site Web aide les adolescents à comprendre la santé mentale et la maladie mentale, tout en offrant beaucoup d'information canadienne sur les sources d'aide et une excellente liste d'hyperliens utiles.
Blue Wave	www.ok2bbblue.com (santé mentale, en anglais) Voilà une excellente source d'information pour les jeunes et leurs parents concernant divers sujets liés à la santé mentale, avec des récits et des vidéos de jeunes qui ont connu des problèmes de santé mentale.
Canadian Attention Deficit Disorder Resource Alliance (CADDRA)	http://www.caddra.ca/fr/ On y trouve beaucoup d'information concernant le TDA/H, ainsi que des conseils sur la façon d'obtenir de l'aide.
Choix.org	www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpci/fr-al/index-fra.htm (drogue et alcool) Beaucoup d'information pour les jeunes sur l'abus de substances.
Guide alimentaire canadien	www.hc-gc.ca/fr-an/food-guide-aliment/index-fr.php (troubles de l'alimentation) Site Web interactif permettant d'élaborer ses propres recommandations alimentaires à partir du Guide.
Here To Help	http://www.heretohelp.bc.ca/lang/french (santé mentale et abus de substances) Beaucoup d'information sur une gamme de sujets.
Mind Your Mind	www.mindyourmind.ca (santé mentale, en anglais) Un site Web interactif canadien pour les jeunes et les jeunes adultes qui propose des jeux et des outils interactifs éducatifs, des entrevues au sujet de la santé mentale, la maladie mentale, la dépendance au jeu, l'abus des substances et de l'information sur la façon d'obtenir de l'aide.
National Eating Disorders Association	www.nationaleatingdisorders.org (troubles de l'alimentation, en anglais) Fournit du matériel éducatif exceptionnel.
National Eating Disorder Information Centre	www.nedic.ca (troubles de l'alimentation, en anglais) NEDIC est la principale source canadienne de renseignements sur les troubles de l'alimentation. Il facilite des activités partout au Canada dans le cadre de sa semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires et tient à jour un répertoire de services canadiens dans ce domaine. Son site Web offre de l'information pouvant être téléchargée gratuitement et une multitude d'hyperliens.
Société canadienne de la schizophrénie	www.schizophrenia.ca (en anglais) Beaucoup d'information sur la schizophrénie et la psychose, ainsi que des renseignements sur des soutiens et des façons d'obtenir de l'aide.
Something Fishy	www.something-fishy.org (soutien face à des troubles de l'alimentation, en anglais) Comporte un site de dialogue en ligne (chatroom), une liste de groupes de soutien en ligne, un calendrier mensuel d'événements de clavardage (chat) et un babillard interactif.
WeRKids	www.werkidsmentalhealth.ca (santé mentale, en anglais) Présente des services et des soutiens pour répondre à des préoccupations de santé mentale, ainsi que de l'information pour les parents et les professionnels.
Xperimentations	www.xperiment.ca/begin_fr.html (sensibilisation à l'abus des substances) Un site Web amusant qui décrit les effets de la drogue sur le corps humain.