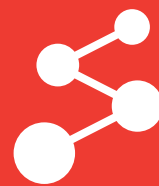


# *santé mentale* L'ESPRIT ÇA COMPTÉ!

## GUIDE PÉDAGOGIQUE

**AVIS** Ce guide pédagogique a été conçu à l'attention des enseignants du secondaire et de leurs élèves. Le vocabulaire choisi, les activités proposées et le contenu sélectionné ont été pensés en fonction d'une utilisation par des jeunes de 12 à 17 ans. Pour un usage avec des élèves du 3<sup>e</sup> cycle du primaire, il est important d'adapter le contenu. Merci de prendre note qu'il ne sera pas possible pour Tel-jeunes de valider les modifications qui seraient apportées au contenu.



CENTRE  
DES  
SCIENCES  
MONTRÉAL

AVEC LA COLLABORATION DE

TEL-JEUNES



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Division du Québec et Filiale de Montréal

# ACTIVITÉ

## OBJECTIF

**Préparer les jeunes aux sujets reliés à la santé mentale et aux troubles de la santé mentale.**

- ▶ **1.1 Prendre conscience de notre perception de la santé mentale.**
- ▶ **1.2 Réfléchir aux attitudes favorables à adopter lorsqu'on aborde des sujets délicats qui touchent la santé mentale.**

## CARTOGRAPHIE DE LA SANTÉ MENTALE

**Durée de l'activité :** Environ 40 minutes pour 1.1 et 1.2

**Matériel :** Feuille d'activité pour la tempête d'idées en équipe (annexe 1)

## CONSIGNES

- 1 Demandez aux élèves de se placer en équipe de 3 ou 4 personnes.
- 2 Indiquez-leur de répondre à cette question, en mode « tempête d'idées » : Quand je pense à la santé mentale, quels sont les mots qui me viennent en tête ? Dites-leur de ne pas se mettre de limite pour exprimer leurs idées. Leurs idées peuvent faire référence à des concepts larges ou précis et les élèves ne doivent pas se censurer. **Donnez-leur 5 minutes pour exécuter la tempête d'idées.**
- 3 Demandez ensuite à un représentant de chaque équipe de venir écrire au tableau les mots choisis par leur équipe et qui représentent leur vision de la santé mentale.
- 4 À l'aide des mots et des concepts qui seront identifiés par les élèves, faites un retour sous forme de discussion en plénière.
- 5 À la fin de l'activité, **n'oubliez pas de recueillir les feuilles d'activité de chacune des équipes.** Cela vous permettra de les réutiliser lors de l'activité proposée à la suite de la visite de l'exposition. Vous pourriez également décider de les compiler et de les classer dans un tableau selon les catégories ci-dessous pour avoir un portrait global.

## RETOUR EN PLÉNIÈRE

### • Analysez les mots choisis par les élèves selon 5 catégories :

- ✓ **CATÉGORIE 1** Est-ce que ce sont des noms de troubles de santé mentale ?  
(ex. : *schizophrénie, bipolarité, dépression, etc.*)
- ✓ **CATÉGORIE 2** Est-ce que ce sont des émotions, des états d'âme - émotions que la maladie provoque chez une personne ? (ex. : *détresse, tristesse, solitude, etc.*)
- ✓ **CATÉGORIE 3** Est-ce que ce sont des attitudes ou des comportements - conséquences d'une maladie dans la vie d'une personne ? (ex. : *état de psychose, entendre des voix, etc.*)
- ✓ **CATÉGORIE 4** Est-ce que ce sont des éléments reliés à des perceptions, des mythes - des idées préconçues qui viennent de l'extérieur parce qu'on ne comprend pas ce qui a mené la personne à vivre avec cette maladie ? (ex. : *folie, démence, etc.*)
- ✓ **CATÉGORIE 5** Est-ce que ce sont des éléments reliés à la santé mentale - des concepts positifs relatifs au bien-être (*bonheur, bien-être, équilibre, etc.*) ?

### • Effectuez une synthèse avec les mots qui ressortent

Démontrez que les mots choisis sont tous différents parce que chacun a une perception différente de la santé mentale et parce qu'elle est malheureusement encore synonyme de maladie dans le langage commun. Pourtant, la santé mentale réfère à quelque chose de positif, un état de bien-être à un moment donné. Dans les mots choisis par les élèves, elle fait référence aussi à plusieurs choses (les 5 catégories décrites précédemment). Si possible, séparez les mots sous ces différentes catégories pour leur montrer que nous avons tous notre façon de définir la santé mentale et qu'il existe beaucoup de préjugés et de stéréotypes nuisibles dans ce domaine.

### • Faire la comparaison entre la santé mentale et la santé physique

Une fois que les élèves ont bien compris les catégories, utilisez l'exemple d'une fracture pour démontrer que les deux sont comparables et que la santé mentale fait aussi partie de la santé globale. Dites-leur qu'on peut classer un problème de santé physique dans les mêmes cases que celles de la santé mentale.

	Maladie physique	Maladie mentale
<b>Nom de la blessure</b>	Fracture	Dépression
<b>Émotions, état d'âme</b>	Douleur, impuissance, etc.	Douleur, impuissance, etc.
<b>Attitudes ou comportements</b>	Ne peut plus marcher, doit rester inactif	A de la difficulté à faire les activités de tous les jours (alimentation, hygiène, travail)
<b>Mythes et préjugés</b>	Imprudent ou maladroit de la part de la personne	Paresseux, ne fait pas assez d'efforts

**En comparant une maladie physique et une maladie mentale, expliquez aux élèves que :**

- ✓ La santé mentale fait partie de la santé globale d'un individu, tout comme sa santé physique.
- ✓ La principale différence entre la santé physique et la santé mentale, c'est que la santé physique est plus visible (ex.: on peut voir que quelqu'un a une jambe fracturée, mais il est parfois plus difficile de remarquer qu'une personne fait une dépression, car cela peut se vivre davantage de l'intérieur).
- ✓ La santé mentale, tout comme la santé physique, peut s'améliorer ou se détériorer, dépendamment de notre hygiène de vie et il existe des stratégies pour en prendre soin ou pour demander de l'aide exactement comme soigner une pneumonie ou aller voir le médecin lorsque nous sommes inquiets d'un changement dans notre santé physique. Expliquer que les psychiatres sont les médecins spécialistes des maladies mentales, tout comme un dermatologue est le spécialiste des maladies de la peau !

En conclusion, expliquez aux jeunes que l'exposition *Santé mentale, l'esprit ça compte !* pourrait créer toutes sortes d'émotions qui seront différentes pour chaque personne, et ce, pour plusieurs raisons :

- Certaines personnes peuvent vivre avec des problèmes qui seront abordés lors de l'exposition que ce soit directement (eux-mêmes) ou indirectement (un proche).
- Les sujets touchant la santé mentale peuvent éveiller certaines émotions ou certains questionnements et c'est tout à fait normal.

À la lumière de ces prises de conscience, suggérez-leur des postures à adopter lors de la visite de l'exposition :

- Ouverture ;
- Non-jugement ;
- Respect des émotions et des réactions des autres.

**Invitez les jeunes à porter attention à des messages qui les marquent particulièrement pendant la visite de l'exposition, puisqu'un retour sera effectué à la suite de leur visite.**

# POUR L'ADULTE ACCOMPAGNATEUR SEULEMENT

## OBJECTIF

**Comment recevoir la confiance d'un jeune ?**

### Exemples de confiance

- Une situation familiale conflictuelle, ou de la violence dans la famille ;
- Des idées noires, des idées suicidaires ou des propos qui laissent croire que le jeune vit avec une grande souffrance émotionnelle ;
- Un dévoilement de violence sexuelle ;
- Un dévoilement de violence dans la relation amoureuse ;
- Des inquiétudes pour un proche (amis, famille).

### Accueillir une confiance

- 1 Accueillir le jeune, l'écouter activement sans juger ses propos, demeurer calme.
- 2 Se montrer rassurant, lui dire qu'il a pris la bonne décision en vous parlant.
- 3 Lui faire comprendre que vous le croyez.
- 4 Ne pas promettre de garder le secret.
- 5 Le laisser parler librement.
- 6 Si sa sécurité et son développement sont compromis (ex. : situation de violence sexuelle ou de violence dans la famille) : noter les propos exacts du jeune et faire un signalement à la DPJ.
- 7 Diriger le jeune vers des ressources spécialisées, s'il y a lieu (vous n'avez pas à porter seul la confiance du jeune) : intervenants scolaires, CLSC, psychologues, travailleurs sociaux.



# COMMENT AIDER UN AMI ?

Il arrive parfois que nous soyons inquiets pour nos amis ou nos proches, lorsqu'on observe que leurs comportements changent ou lorsqu'ils nous partagent leurs problèmes ou leurs difficultés. Voici comment il est possible de bien réagir et de bien aider les autres, dans les limites de notre rôle d'ami.

## 1 Prendre la personne au sérieux et l'écouter activement

**Réagir à ce que l'autre dit** par le verbal et le non verbal permet d'alimenter la discussion et de sécuriser l'autre en lui démontrant que tu l'écoutes vraiment. Par exemple, dire à la personne qu'elle a bien fait de te parler, la laisser s'exprimer librement sans l'interrompre, être totalement à son écoute sans te laisser déconcentrer par ce qui se passe autour.

**Poser des questions ouvertes permet de faire parler davantage l'autre personne.** Les questions qui commencent par « comment », « pourquoi », « décris-moi », « que penses-tu de... » encouragent l'autre à parler.

**Reformuler pour valider notre compréhension.** Dire dans nos mots ce qu'on comprend de la situation que vit l'autre pour savoir si on comprend bien et aider l'autre à mieux se comprendre. Exemple : « Si j'ai bien compris, tu te sens triste d'avoir laissé ton chum et tu n'es pas certaine d'avoir pris la bonne décision, c'est ça ? »

## 2 Reconnaître la souffrance

**Ne pas minimiser le problème** est souvent une bonne première étape pour que l'autre se sente compris. Exemple : « Ça ne doit pas être facile pour toi de vivre tout ça, je comprends. »

## 3 Manifester son inquiétude s'il y a lieu

**Si la situation est inquiétante** (émotions très intenses, idées noires ou idées suicidaires, souffrance qui ne s'atténue pas avec le temps) et qu'elle nécessite l'aide d'un professionnel (intervenant scolaire, adulte significatif, etc.), il est possible de le nommer à la personne. Exemple : « Ce que tu vis, c'est important et je crois qu'il faut prendre soin de toi, je suis inquiet pour toi. »

## 4 Amener la personne vers de l'aide professionnelle

**En tant qu'adolescent, on peut écouter, soutenir et être présent pour nos amis, mais on ne peut pas tout faire ni remplacer l'aide d'un intervenant.** Il arrive parfois qu'on doive suggérer à notre ami d'aller chercher de l'aide professionnelle. Exemple : « Je pense qu'un intervenant pourra t'aider à voir plus clair et t'accompagner là-dedans. Si tu veux, je peux venir avec toi rencontrer quelqu'un. Je veux te soutenir là-dedans, mais nous avons besoin d'un adulte ou d'un intervenant qui pourra t'aider davantage. »



# LES RESSOURCES

Il existe plusieurs services et lignes d'écoute où des gens sont disponibles pour conseiller et diriger dans les différentes étapes à suivre pour aider. Si l'urgence suicidaire est trop grande, il faut soit aller directement à l'hôpital, soit appeler le 911 ou encore communiquer avec le Centre de prévention du suicide au : 1 866 APPELLE (277-3553)

- INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL : 811
- CENTRE DE RÉFÉRENCE DU GRAND MONTRÉAL : 211
- CSSS DE VOTRE TERRITOIRE
- HÔPITAL DE VOTRE SECTEUR
- JEUNESSE, J'ÉCOUTE  
Service gratuit, confidentiel, 24h  
1 800 668-6868  
jeunessejecoute.ca
- ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PARENTS ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE  
514-524-7131  
aqpamm.ca
- LIGNEPARENTS  
Intervenants professionnels disponibles en tout temps par téléphone et par clavardage pour les parents.  
1 800 361-5085 ou ligneparents.com
- REVIVRE  
Ligne d'écoute, d'information et de référence  
1 866 REVIVRE (738-4873) ou 514 738-4873
- URGENCE-DÉPENDANCE EN TOXICOMANIE (MONTRÉAL) 24/7  
514 288-1515

## TEL-JEUNES



1 800 263-2266



514 600-1002



teljeunes.com

