

Ma vie C'est pas fou d'en parler!



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
FILIALE DE MONTRÉAL

Ce slogan très évocateur et mobilisateur pour parler de la santé mentale des jeunes est le fer de lance de la campagne de prévention de l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal, auprès des 12-18 ans des écoles secondaires de ce territoire, visant à amener les jeunes à mieux gérer leur santé mentale. Cette campagne met de l'avant que la santé mentale c'est plus que des pathologies mentales et que la première piste de prévention à suivre, c'est d'amener le jeune aux prises avec un problème à briser son isolement et de l'encourager à rechercher de l'aide. On mettra aussi l'accent sur l'acquisition de compétences personnelles et sociales, telles que la gestion du stress et des émotions, ainsi que sur la résolution de problèmes. Si nous misons sur cette campagne, c'est parce qu'elle rappelle que des interventions, pour être efficaces en cette matière, doivent porter autant sur les facteurs de risques que sur la problématique.

Mais qu'est-ce que la santé mentale?

Dans le langage des jeunes, dit bien simplement, c'est être bien dans sa peau, c'est « triper », c'est être heureux. Définie de façon plus élaborée par le comité de la santé mentale du Québec¹, elle est présentée comme l'état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné. Elle s'apprécie entre autres à l'aide des éléments suivants : le niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et la qualité des relations avec le milieu. Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes, telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. La santé mentale résulte d'une adaptation réciproque de la personne et de son milieu. Toute condition qui nuit à cette adaptation, par exemple la pauvreté et la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale. À l'inverse, toute condition qui facilite l'adaptation, comme un environnement sain, la répartition équitable de la richesse collective et l'accès à une éducation de qualité, favorise et soutient la santé mentale.

Santé Canada², quant à lui, définit la santé mentale comme la capacité de l'individu, du groupe et de l'environnement d'avoir des interactions qui contribuent au bien-être subjectif, au développement et à l'emploi optimaux des capacités mentales (cognitives, affectives et relationnelles), à la réalisation de buts individuels et collectifs justes et à la création de conditions d'égalités fondamentales.

Les adolescents et la santé mentale

Le début de l'adolescence est, presque par définition, un moment de transition, où l'on constate des changements importants dans tous les aspects du fonctionnement de l'enfant. La fin de l'adolescence est davantage un moment de consolidation, où les jeunes font preuve d'une nouvelle identité plus cohérente, d'objectifs et d'engagements plus clairs. Norma Haan (1981) propose une façon pratique d'aborder cette différence, fondée sur les concepts d'assimilation et d'accommodation de Piaget. Selon elle, le début de l'adolescence serait un moment dominé par l'assimilation, tandis que la fin de l'adolescence serait davantage un moment d'accommodation.

L'adolescent de 12 à 13 ans assimile plusieurs nouvelles expériences physiques, sociales et intellectuelles. Pendant ce temps, et avant que ces expériences soient totalement intégrées, l'adolescent se trouve plus ou moins dans un état de perpétuel déséquilibre. Les anciens modèles ne sont plus très opérants et les nouveaux ne sont pas encore instaurés. C'est durant cette période que le groupe de pairs acquiert une importance capitale. L'adolescent de 16, 17 ou 18 ans commence à accomplir les accommodations nécessaires, il rassemble les différents fils pour établir une nouvelle identité, de nouveaux modèles de relations sociales, de nouveaux objectifs et de nouveaux rôles.



L'école et la santé mentale

Une école travaillant dans l'esprit de cette campagne de prévention, bien éclairée sur son rôle en prévention et qui ne se perd pas dans la confusion des messages sur les problématiques, peut plus facilement intervenir avec cohérence et efficacité sur la santé globale des jeunes. Elle est aussi plus apte à coordonner les actions sur son terrain et plus accueillante à l'endroit de la communauté.

Cette école est donc en mesure de créer un environnement sain pour la santé mentale des élèves. Elle offre un milieu de vie où l'élève peut se réaliser de manières diverses.

Elle s'assure aussi que tous les élèves reçoivent le soutien et l'aide personnelle nécessaire pour qu'ils gardent leur équilibre et tous les adultes y travaillant sont informés sur cette réalité et conscients du rôle qu'ils sont appelés à jouer en cette matière.

Plus spécifiquement, elle propose des activités éducatives qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales telles que la résolution de problèmes et de conflits, l'estime de soi et l'affirmation de soi, la gestion du stress et des émotions.

Elle est soucieuse du sentiment de compétence scolaire qui habite les élèves et organise la pédagogie et l'évaluation en conséquence.

1. *Recommandations pour développer et enrichir la politique de santé mentale*, 1994, p. 8-9. 2. *La santé mentale des Canadiens: vers un juste équilibre*, Ottawa, Ministère des Approvisionnement et services, 1988.

Conséquences sur l'adolescence de 40 ans de changements

L'adolescence est une période de la vie à laquelle, il n'y a pas si longtemps encore, on accordait plus ou moins d'importance. Avant 1960, on était soit un enfant, soit un adulte, et le passage d'un statut à l'autre se faisait sans trop de remous. Depuis, la société québécoise s'est complexifiée et, parallèlement à elle, l'adolescence aussi. Ainsi, le vent de changement qui a balayé le Québec au cours de la période de la Révolution tranquille, bien qu'il se soit apaisé, souffle encore. Les adolescents d'aujourd'hui en subissent nécessairement les effets. Ils assument donc, d'une certaine façon, les impacts des changements sociaux. En somme, ces jeunes sont à l'image de la société qui les a mis au monde.

Dans le cadre d'une recherche portant sur le suicide chez les jeunes, Francine Gratton³ décortique quelque peu cette révolution et la met, en six points, en lien avec la réalité actuelle des adolescents. Le tableau *Depuis 1960... Conséquences sur l'adolescence* présente un survol de ses propos.

Être adolescent aujourd'hui

Période trouble, l'adolescence? Nul doute que oui. Entre 12 et 18 ans, tous les jeunes créent certains remous autour d'eux parce que tous en vivent à l'intérieur d'eux-mêmes. C'est une période marquée par la puberté, cette formidable poussée de croissance du corps, et par l'actualisation de la pensée formelle, celle qui permet de juger, de critiquer et de remettre en question le monde environnant.

C'est aussi la période des contradictions. On a besoin de ses parents, mais on les ignore; on veut être écouté, mais on se refuse à parler; on a envie d'être libre, mais on a encore besoin de la sécurité affective de la famille. Les émotions sont souvent à fleur de peau chez les adolescents; ils rient et pleurent. C'est une étape de la vie où déséquilibre, transition, expérimentation et remise en question vont de pair avec affirmation de soi, opposition, et parfois même, avec marginalisation.

Notre monde en mouvance constante n'est pas toujours aidant. Les balises d'antan ont disparu sans avoir été nécessairement remplacées. Les choix et les possibilités se sont multipliés. Les jeunes évoluent dans un terrain de jeu souvent trop grand pour eux.

Représentant jadis le modèle à analyser, la famille à proscrire, mais finalement à reproduire, est aujourd'hui éclatée, monoparentale ou recomposée. La désunion n'est certes plus un phénomène marginal. Toutefois, séparation et divorce demeurent une expérience traumatisante

Depuis 1960...

1. Les valeurs traditionnelles sont remises en question. Le clergé perd son emprise, le système d'éducation est remis en question et la famille subit des transformations constantes.
2. Le désir d'autonomie et de prendre en main sa destinée se fait de plus en plus pressant au Québec. La société québécoise étudie, enquête, revendique, trouve ses propres solutions sur les plans politique, économique et social, et les applique.
3. Les Québécois se sont donné le droit de penser, de parler, de critiquer, de revendiquer et de créer. Les lignes ouvertes foisonnent, les codes traditionnels sont transgressés en littérature comme dans les autres arts.
4. Le Québec s'ouvre au monde et aux autres cultures. De nouvelles formations politiques naissent, les groupes sociaux, religieux et spirituels se multiplient, les points de vue se font de plus en plus nombreux. Le Québec devient multiethnique.
5. Le Québec est en quête intensive d'identité. On y véhicule des sentiments positifs de fierté et d'appartenance, et aussi d'inquiétude face à l'avenir. Des luttes et des tensions apparaissent.
6. Libérés des valeurs et croyances traditionnelles, les Québécois sont renvoyés à eux-mêmes pour diriger leur vie. Épanouissement personnel, liberté, plaisir immédiat et expérimentation deviennent les nouvelles valeurs du jour.

Conséquences sur l'adolescence

- L'esprit général de remise en question collectif a comme effet de prédisposer les jeunes à en faire autant sur le plan individuel.
- Les jeunes font de même. Ils veulent décider de leur avenir. Ils ont besoin de sentir qu'ils sont les maîtres d'œuvre de leur existence.
- Cette liberté de pensée et d'expression, les jeunes la revendiquent maintenant pour eux-mêmes, dans leur vie personnelle et sociale.
- Les jeunes sont exposés à toute une panoplie de possibilités concernant leurs croyances, leurs valeurs, leur mode de vie. Il est difficile pour eux de se situer dans un contexte social à multiples facettes.
- Les jeunes sont également en quête d'identité. Leur défi est de se construire une identité alors que les modèles anciens apparaissent désuets et que les nouveaux sont en perpétuelle construction.
- Les jeunes font de même. Ils sont centrés sur eux, sur la réalisation de leur avenir propre. Ils veulent changer leur vie à eux, non plus la vie en général.

sante pour les jeunes, spécialement quand l'un ou l'autre des parents choisit un nouveau conjoint sans analyse préalable des causes de la rupture du lien amoureux précédent. L'adolescent qui réalise « l'imperfection » de ses parents se refuse alors davantage à s'y identifier.

Puis, il y a la sexualité. Plus grand-chose n'est tabou de nos jours. Tout se dit, se raconte, se montre et s'explique. Les jeunes sont plus que jamais connaissant en matière de sexualité. La société « libre et ouverte », dans laquelle ils évoluent actuellement, leur laisse croire qu'ils doivent rapidement faire l'amour sous peine de passer pour

des êtres à problèmes. Résultat : ils sont encore plus qu'avant, mine de rien, prisonniers de leurs peurs et de leurs angoisses.

Il fut un temps où la période de l'adolescence amenait tôt les jeunes à se débrouiller par eux-mêmes. En fait, le passage de l'enfance à l'âge adulte était plutôt linéaire. On étudiait (parfois peu, parfois pas), on travaillait, on s'assurait économiquement. Puis, souvent, on se mariait pour fonder une famille. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. À cause des études avancées, l'adolescence, en plus d'être plus précoce, s'étire dans le temps. Les jeunes vivent de plus en plus

3. Gratton, Francine. *Le climat social du Québec, propice à des suicides d'« être » chez les jeunes?*, P.R.I.S.M.E., Automne 1995, vol. 5, no 4, p.510.

longtemps avec leurs parents. Ils en sont donc financièrement dépendants plus longtemps, et cela ne contribue nullement à développer leur autonomie.

Bien guidée dans la période d'expérimentation qui leur est nécessaire, l'étape de l'adolescence peut malgré tout s'avérer *tripante* et concluante. Dans sa recherche d'identité, le jeune peut être amené au sentiment d'être un tout cohérent entretenant des liens harmonieux avec l'environnement. Toutefois, laissés à eux-mêmes dans l'illusion de pouvoir tout contrôler ou, au contraire, brimés dans leur besoin d'affirmation et d'autonomie, les jeunes risquent de vivre l'adolescence comme une véritable traversée du désert. Ils risquent même de s'y perdre.

La santé mentale d'un jeune peut être compromise par le vécu d'une détresse psychologique, par un traumatisme ou même un événement de vie (une rupture amoureuse ou le divorce de ses parents, par exemple), sans que l'on parle nécessairement de maladie mentale avec diagnostic psychiatrique. Il importe donc de pouvoir reconnaître les signes d'un jeune en détresse, afin d'être en mesure d'intervenir adéquatement et de le référer au professionnel compétent.

Quand sonner la cloche?

La plupart des jeunes traversent l'adolescence sans trop de cassures et finissent par s'organiser une vie adulte conforme à leurs aspirations. Toutefois, pour mille et une raisons, plusieurs jeunes vivent cette période beaucoup plus difficilement. Certains se sentent même littéralement happés par le fond. Les voies empruntées alors par les jeunes sont diverses : décrochage scolaire, drogues, dépression, troubles alimentaires, suicide...

Les jeunes ont finalement bien des façons de dire que ça ne tourne pas rond. Mais encore faut-il qu'ils soient entendus. Certains signes peuvent mettre la puce à l'oreille et permettre aux adultes de dépister leur détresse en vue d'agir adéquatement.

De façon générale, lorsqu'un adolescent ne veut plus voir ses amis, ceux-là mêmes qui étaient toute sa vie; qu'il se désintéresse de ce qui le passionnait et trouve tout le monde nul, à commencer par lui, on peut dire que cet adolescent mérite nos préoccupations.

L'état de santé physique peut également s'avérer un indicateur important. Trop ou pas assez de sommeil, une fatigue constante ou un trouble alimentaire sont des signes évocateurs de détresse. L'hyperactivité soudaine ou l'euphorie forcée ou exagérée peuvent également camoufler un état de mal-être sous-jacent. On ne parle

pas alors nécessairement de maladie mentale avec diagnostic, mais plutôt de manifestations concrètes de détresse.

Toutefois, quand l'un ou l'autre de ces symptômes modifie le comportement, l'humeur, les émotions, la pensée et la perception de l'adolescent au point où il peut difficilement fonctionner dans le quotidien, on peut penser qu'ils sont les signes avant-coureurs de maladies mentales plus graves.

Ce sont l'intensité, le cumul et la durée dans le temps des signaux de détresse qui doivent alerter l'adulte responsable. Il est important de garder à l'esprit que l'adolescence a beau avoir le dos large, elle n'explique pas tout. On expédie trop souvent et trop facilement sous son couvert les symptômes de maladies mentales réelles et sérieuses. Savoir les reconnaître et en référer à des professionnels qui sauront les diagnostiquer et agir avec compétence constitue parfois la meilleure voie à suivre.

À retenir

Voici les traumatismes pouvant affecter le développement normal d'un jeune et altérer sa santé mentale.

- Absence de communication intergénérationnelle.
- Absence de figures significatives.
- Autonomie précoce ou pseudo-autonomie.
- Déménagements multiples.
- Expériences d'abus ou de violences.
- Expériences de séparations prolongées (deuil, divorce, etc.).
- Placements nombreux.
- Problèmes familiaux.
- Troubles de santé mentale chez un parent ou dans la famille immédiate.

Symptômes généraux des maladies mentales⁴

Catégories de symptômes

Exemples

Comportement asocial

- Apathie, retrait social, abandon d'activités culturelles et de loisir.

Changement de comportement

- Hyperactivité ou inactivité, abus de stupéfiants ou d'alcool, susceptibilité inhabituelle, témérité, posture anormale, détérioration de l'hygiène personnelle et négligence de l'appareil, changement dans les habitudes du sommeil et de l'alimentation, incapacité de se laver et de se nourrir.

Dépression

- Variation importante de l'appétit et du poids, pessimisme, paroles et pensées suicidaires, manque d'intérêt aux activités, fatigue extrême.

Troubles des émotions

- Indifférence, rires déplacés, pleurs continus ou incapacité de pleurer, hostilité inhabituelle, incapacité d'exprimer la joie, peur et méfiance exagérées.

Troubles de la pensée

- Difficultés de mémoire et de concentration, langage mal structuré, propos absurdes, difficultés de faire face à des problèmes mineurs, diminution du raisonnement.

Troubles cognitifs et perceptuels

- Désorientation dans l'espace et dans le temps, problèmes de mémoire récente, incapacité de se laver et de se nourrir, impossibilité de résoudre des problèmes courants.

4. La maladie mentale : un guide régional destiné aux familles, AMI-Québec et Projet ARC, 1997.

1^{er} et 2^e SECONDAIRES

MA VIE, c'est PAS FOU d'en parler!

Programme d'études de formation personnelle et sociale

Objectif terminal 1

Démontrer que la satisfaction des besoins permet de maintenir le bon fonctionnement de l'organisme et de le développer intégralement.

Objectif terminal 3

Indiquer les besoins qu'il faut satisfaire pour être bien dans sa peau.

Objectifs de l'activité

Voir à travers ses comportements s'il répond à ses besoins.

Prendre conscience des forces intérieures qui l'habitent et qui contribuent à son équilibre.

Comprendre que la parole est l'outil le plus efficace pour rompre l'isolement.

Avant de réaliser les activités proposées, nous vous suggérons de communiquer d'abord avec les services psychosociaux de l'école (travailleur social, psychologue, infirmière ou autre) afin de pouvoir référer au besoin les jeunes qui présenteraient des problèmes.

Mise en situation

Inscrire en cercle au tableau les expressions suivantes : j'ai souvent une boule dans la gorge, j'ai les mains moites, je suis souvent tendu, j'ai mal au dos, au ventre ou à la tête, je pleure facilement, je manque d'appétit, j'ai de la difficulté à dormir, je mange à l'excès.

Mettre en gros, au coeur du cercle, le mot STRESS en lettres mélangées.

Mettre en gros, au bas du cercle, les mots mélangés du titre de l'activité (parler pas fou d'en c'est).

Dire aux élèves que s'ils décodent le mot au centre du cercle, ils sauront de quoi toutes ces manifestations sont le signe.

Dire aux élèves que s'ils décodent la phrase dans le bas du cercle, ils seront déjà sur la voie d'une solution à ces problèmes.

Poser aux élèves les questions suivantes :

- Est-il possible de penser qu'un(e) ado puisse être stressé(e) comme un adulte?
- Où conduit l'excès de stress? (Rechercher l'idée de déséquilibre personnel, évoquer les autres désordres possibles, solitude, consommation de psychotropes, suicide, violence, etc.)



Question • Problème

Demander aux élèves de donner une définition de la santé mentale.

Demander aux élèves d'établir le rapport entre la santé mentale et le thème.

Faire ressortir les idées suivantes :

- La santé mentale, c'est établir l'équilibre entre tous les aspects de sa vie : physique, mental, affectif, social, familial et scolaire.
- Le thème évoque que la santé mentale, c'est plus que de ne pas être fou et que si l'on est confronté à des problématiques personnelles, il faut en parler, voire consulter.
- En profiter pour rappeler que l'expression « être fou » peut véhiculer beaucoup de préjugés par rapport à la santé mentale et qu'elle amène des gens à ne pas consulter. On ne consulte pas nécessairement parce qu'on va mal, mais parce qu'on veut voir plus clair.

Rappeler que la question importante à laquelle tenteront de répondre les activités qui vont suivre est la suivante :

Comment est-il possible de maintenir son équilibre personnel ou sa santé mentale?

Exploration • Découverte

1^{er} temps

« Ce qui favorise mon équilibre et ce qui lui nuit, c'est pas fou d'en parler »

Demander aux élèves d'apporter différents périodiques dans lesquels ils pourront découper. Se procurer de grands cartons et le matériel pour procéder à un collage.

Expliquer aux élèves qu'ils sont étalagistes et qu'ils doivent monter deux vitrines pour ados. Une de ces vitrines doit illustrer ce qui peut contribuer au maintien de l'équilibre personnel d'un(e) ado. Il peut s'agir d'un produit (ballon pour le sport, annonce de film pour loisir) ou d'un symbole (coeur pour l'amour, poignée de main pour l'amitié).

L'autre vitrine doit illustrer ce qui peut être facteur de stress et menacer l'équilibre personnel d'un(e) ado. Il peut s'agir d'un produit (Nintendo, alcool, argent) ou d'un symbole (scènes de violence, grossesse, divorce des parents).

Les photomontages sur carton, créés par les élèves, sont affichés sur les murs de la classe. Chaque équipe commente au groupe sa production.

2^e temps

« Mes émotions, c'est pas fou d'en parler »

Rappeler aux élèves qu'il n'y a pas d'émotions négatives ou positives, il n'y a que des émotions agréables et d'autres désagréables. Ce sont les comportements associés à nos émotions qui sont positifs ou négatifs.

Distribuer le tableau suivant et demander d'inscrire un X dans les colonnes correspondantes à ce que les élèves vivent. Il peut y avoir plus d'un X pour chaque émotion.

ÉMOTIONS	C'est une émotion qui est souvent présente en moi et qui me fait du bien		C'est une émotion qui est souvent présente en moi et qui me fait du mal		C'est une émotion que je suis capable de reconnaître chez les autres		C'est une émotion que je suis incapable de reconnaître chez les autres	
AMOUR								
AGRESSIVITÉ								
CHAGRIN								
COLÈRE								
CULPABILITÉ								
EXCITATION								
JOIE								
PAIX								
PEUR								
PITIÉ								
PLAISIR								
REJET								

Demander aux élèves, une fois l'exercice terminé, de répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que tu remarques de bien dans ce portrait de tes émotions?
- Qu'est-ce que tu remarques de moins bien dans ce portrait de tes émotions?
- Qu'est-ce que tu aimerais améliorer?
- Comment vas-tu t'y prendre?

Vous pourriez demander aux élèves d'échanger leur feuille et de discuter de leur résultat.



3^e temps

« *Ma petite voix intérieure, c'est pas fou de lui parler.* »

Rappeler aux élèves l'existence d'une petite voix intérieure, qu'on a souvent bien de la difficulté à faire taire; elle peut être une alliée mais aussi, à d'autres moments, elle peut devenir une ennemie redoutable. Ce monologue intérieur n'est jamais anodin; il a un effet direct sur notre estime de soi mais également sur nos émotions et notre niveau de stress.

Pensons seulement aux paroles intérieures suivantes pour bien comprendre : « Je suis un pas bon », « Personne ne m'aime », « Tout le monde me déteste », « Je suis né pour un petit pain ». Imaginer l'impact si cette voix me répète ces choses depuis 10 ans. Pourtant, ma petite voix pourrait aussi me dire « T'es fin », « T'es bon », « T'es capable ». Inutile de se cacher, cette voix nous suit partout, aussi bien la metre de notre bord! Il faut prendre le contrôle de sa voix intérieure plutôt que de la laisser nous dire des mots qui nous tuent.

Demander aux élèves de changer le dialogue intérieur pour chacune des situations suivantes qui leur sont présentées.

1. Une fille va inviter un garçon à danser. Celui-ci se dit :
Elle veut rire de moi et me faire passer pour un con.
2. Une fille va présenter à son père un bulletin qui n'est pas trop bon. Celle-ci se dit :
Je vais l'envoyer promener en partant; il va me fiché la paix.
3. Jean doit commencer un devoir de mathématique difficile. Celui-ci se dit :
Je suis aussi bien de ne pas le faire, de toute façon je ne comprendrai rien.
4. Julie est félicitée par son professeur parce qu'elle a monté sa moyenne de 50 % à 60 %. Celle-ci se dit :
Elle me félicite parce qu'elle veut que je sois tranquille en classe, c'est une hypocrite, elle sait que je ne suis pas bonne.
5. Robert est ridiculisé par Ginette parce qu'il a de l'acné. Celui-ci se dit :
Je le savais que j'étais laid! Toutes les filles pensent la même chose de moi.

Compléter l'exercice en demandant aux élèves, pour chaque situation, d'exprimer les pensées intérieures positives qu'ils ont trouvées.

Suggérer aux élèves d'essayer de prendre conscience de leur dialogue intérieur :

- les formules qui généralisent (toujours, jamais, tout le monde, personne);
- les formules négatives (pas bon, pas capable, pas beau, pas fin);

et de se dire plutôt des mots doux (je suis fin, je suis intelligent, je suis beau et capable).

Ressources pour les jeunes :

Centre Dollard-Cormier (514) 288-1515
(Urgence toxico)

Suicide-Action Montréal (514) 723-4000

Tel-Jeunes (514) 288-2266
1-800-263-2266

4^e temps

Compléter par une synthèse qui est une réponse organisée à la question principale. Un des éléments clés pour maintenir son équilibre mental est sans contredit le maintien de saines habitudes de vie. Inutile de rappeler que l'exercice physique, une saine alimentation, un sommeil réparateur et la participation à des activités sociales et de loisirs sont la nourriture de la santé mentale.



Pourtant, bien des événements vécus au quotidien, des vicissitudes de la vie, des hasards malheureux continuent sans cesse de nous menacer. Et bien que nous menions une vie saine, nous ne maîtrisons pas nécessairement toutes les compétences pour faire face à ces situations. Il est donc utile de susciter leur émergence et de les cultiver. Nous pouvons évoquer ici les capacités : à gérer le stress et les émotions, à résoudre les problèmes, à développer l'estime, la confiance et l'affirmation de soi, à communiquer avec les autres et à rechercher le soutien social.

Malgré tous ces facteurs protecteurs, il est toujours possible de ne pas être capable d'encaisser un coup dur, de passer à travers un deuil ou de faire face à une agression ou une menace qui perdure. Il est important de rappeler au jeune qu'il pourra toujours trouver une personne crédible en qui il a confiance pour être écouté et qu'il pourra aussi trouver une aide professionnelle appropriée pour le guider dans une recherche de solutions. L'important, c'est de retrouver le bonheur. Le malheur tue à petit feu ou comme l'éclair sans discrimination.

• ACTION UNIFIANTE •

Mettre les élèves en équipe de deux et leur demander de faire la liste de toutes les personnes de l'école et de la communauté susceptibles de leur venir en aide et de quelle façon, par rapport à leur équilibre personnel.



3^e 4^e et 5^e SECONDAIRES

MA VIE, c'est PAS FOU d'en parler!

Programme d'études de formation personnelle et sociale

Objectif terminal 1

Décrire sommairement les problèmes associés à la conservation de la santé.

Objectif terminal 4

Illustrer l'importance d'être en relation harmonieuse avec la vie.

Objectifs de l'activité

Indiquer les habitudes de vie qui favorisent l'équilibre personnel.

Prendre conscience des forces intérieures qui l'habitent et qui contribuent à son équilibre.

Comprendre que la parole est l'outil le plus efficace pour rompre l'isolement.

Mise en situation

Demander aux élèves de répondre au questionnaire « Bien ou mal dans ta peau? ». Préciser aux élèves qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, qu'il ne s'agit que d'un outil de réflexion. Par une fausse réponse, c'est eux qu'ils tromperaient. Leur préciser que le questionnaire demeure leur propriété à moins qu'ils ne soient intéressés à vous le communiquer.

Note : Ce test n'est pas un instrument standardisé et n'a pas été validé. Il est très important de manier avec prudence l'interprétation des résultats.

Bien ou mal dans ta peau?

Un petit test pour te donner une idée de ton niveau de bien-être personnel. Des pistes aussi pour te permettre d'agir sur ce qui t'arrive. Un outil pour ouvrir le dialogue avec quelqu'un d'autre. Des choses te seront révélées sur ton image corporelle, ta vie amoureuse, tes relations familiales, ton vécu en groupe et ton univers scolaire. Ne cherche pas les bonnes réponses, réponds en fonction de ce que tu crois et ressens vraiment.

Coche la réponse qui correspond vraiment à ce que tu penses.

	Toujours	Habituellement	Rarement	Jamais	
1	10	5	2	0	Je trouve que mon physique est proportionné.
2	0	2	5	10	J'ai de la difficulté à m'endormir la veille d'un examen.
3	0	2	5	10	Mes parents ne me soutiennent pas dans mes études.
4	10	5	2	0	J'ai beaucoup d'amis pour me soutenir.
5	0	2	5	10	Les jeunes de l'autre sexe me trouvent laid ou laide.
6	0	2	5	10	Je me trouve trop gros ou grosse ou trop maigre.
7	10	5	2	0	Je pourrais facilement trouver quelqu'un (garçon ou fille) qui voudrait sortir avec moi.
8	0	2	5	10	Je me retrouve souvent seul(e) à l'école sans personne à qui parler.
9	0	2	5	10	Il y a toujours beaucoup de chicane à la maison et ça m'affecte.
10	10	5	2	0	Je suis capable de m'affirmer face aux autres.
11	10	5	2	0	Je crois qu'une relation amoureuse peut me permettre de m'épanouir.
12	0	2	5	10	Je souffre d'insécurité quand je suis avec les autres.
13	0	2	5	10	J'ai un gros défaut physique qui me complexe beaucoup.
14	0	2	5	10	Les enseignants et enseignantes sont toujours sur mon dos.
15	10	5	2	0	J'ai une bonne communication avec au moins un de mes parents.
16	0	2	5	10	Quand une personne de l'autre sexe me regarde, ça me gêne.
17	10	5	2	0	J'ai au moins un adulte à qui je pourrais me confier à l'école.
18	0	2	5	10	J'ai des éruptions cutanées dans le visage et cela m'indispose beaucoup.
19	10	5	2	0	Mes parents sont toujours présents pour m'encourager quand je participe à des activités.
20	0	2	5	10	Je suis pourri(e) à l'école et je songe à abandonner.
21	10	5	2	0	La vie est calme à la maison, je peux facilement me relaxer.
22	0	2	5	10	Je crois que je ne rencontrerai jamais l'amour.
23	10	5	2	0	Quand je fais un exposé oral, je suis très à l'aise.
24	10	5	2	0	Quand je me regarde dans le miroir je suis capable de m'apprécier.
25	0	2	5	10	Je suis trop mature pour les autres et je préfère rester seul(e).
26	0	2	5	10	J'ai peur de la sexualité, la seule pensée d'être touché(e) me fait transpirer.
27	10	5	2	0	Je remets toujours mes travaux à temps.
28	10	5	2	0	Je n'hésite pas à laisser ma photo à mes amis.
29	10	5	2	0	Nous avons des activités en famille qui me plaisent beaucoup.
30	0	2	5	10	Je suis affecté(e) par ce que les autres pensent de moi.
31	10	5	2	0	Je communique bien avec les autres.
32	0	2	5	10	Mon orientation sexuelle me préoccupe beaucoup.
33	10	5	2	0	Je suis très habile dans les sports.
34	0	2	5	10	Je n'ai pas assez d'argent pour avoir les mêmes loisirs que les autres.
35	10	5	2	0	Quand je vais dans un party, je suis à l'aise avec les personnes des deux sexes.
36	0	2	5	10	Peu importe ce que je fais, je suis certain(e) d'être critiqué(e) par mes parents.
37	10	5	2	0	Je participe beaucoup aux activités de l'école.
38	10	5	2	0	J'ai rarement des conflits avec mes amis.
39	10	5	2	0	Les personnes de l'autre sexe trouvent que je suis une personne intéressante.
40	0	2	5	10	Mes parents ne s'intéressent pas à moi et ils me disent des choses blessantes.

Comment interpréter ton test « Bien ou mal dans ta peau? »

Quand le test est complété, tu peux utiliser deux différentes méthodes pour interpréter tes résultats. Premièrement, additionne les chiffres que tu as cochés en répondant au questionnaire. Ce total te donnera une idée globale de ton bien-être personnel. Deuxièmement, tu peux obtenir une interprétation selon les cinq principales facettes de ta vie.

Pour interpréter tes résultats par facette, utilise le même barème, mais regroupe tes réponses en fonction des facettes suivantes :

Interprétation de ton pointage :

400-301 points au total ou 80-61 pour l'analyse par facette

Tu pètes le feu! La santé, c'est ton affaire et tu sembles très bien mener ta barque. Mais fais gaffe si tu rencontres un problème, la chute pourrait être difficile. N'hésite pas alors à chercher de l'aide.

300-201 points au total ou 60-41 pour l'analyse par facette

Bel équilibre! Il y a bien quelques petits nuages mais rien de sérieux, de toute façon tu es une personne à y faire face. Continue d'avoir le contrôle sur ce qui t'arrive, c'est la meilleure manière de se conserver en santé.

200-101 points au total ou 40-21 pour l'analyse par facette

Petits problèmes deviennent grands si on n'y prête pas attention. Sois plus attentif à ce que tu vis, certains changements de comportements ou d'attitudes ne seraient pas nuisibles. Si tu crois être dépassé, parles-en à quelqu'un!

100-0 points au total ou 20-0 pour l'analyse par facette

Gros chagrins à l'horizon? Déjà déprimé peut-être? Ton score devrait t'amener à rencontrer un adulte en qui tu as confiance! Vous pourriez ensemble analyser tes réponses et voir comment tu pourrais améliorer ta situation.

Facettes	Énoncés
Image corporelle :	1-6-13-18-24-28-32-33
Vie scolaire :	2-8-14-17-20-23-27-37
Vie familiale :	3-9-15-19-21-29-36-40
Vie sociale :	4-10-12-25-30-31-34-38
Vie amoureuse :	5-7-11-16-22-26-35-39

Question • Problème

Mettre au tableau le titre de l'activité « C'est pas fou d'en parler ».

Demander aux élèves :

- d'établir le rapport entre le thème et le test;
- de donner une définition de la santé mentale;
- d'établir le rapport entre la santé mentale et le thème.

Faire ressortir les idées suivantes :

- Le test met en relief leur niveau de bien-être personnel. Si certaines problématiques les préoccupent, plutôt que de les ruminer, ils pourraient en parler à quelqu'un (un ami ou un adulte en qui ils ont confiance). Faire ressortir que le test parle de deux choses : les éléments qui permettent le maintien de la santé mentale et ceux qui la compromettent.

Il faut rechercher les uns et éviter les autres. Présenter les éléments négatifs du test comme autant de problèmes sur lesquels des actions sont possibles.



- La santé mentale c'est établir l'équilibre entre tous les aspects de sa vie : physique, mental, affectif, social, familial et scolaire.
- Le thème évoque que la santé mentale, c'est plus que de ne pas être fou et que si l'on est confronté à des problématiques personnelles, il faut en parler, voire consulter.
- En profiter pour rappeler que l'expression « être fou » véhicule beaucoup de préjugés par rapport à la santé mentale et qu'elle amène

des gens à ne pas consulter. On ne consulte pas nécessairement parce qu'on va mal mais parce qu'on veut voir plus clair.

Rappeler que la question importante à laquelle tenteront de répondre les activités qui vont suivre est la suivante :

Comment est-il possible de maintenir son équilibre personnel ou sa santé mentale?

Exploration • Découverte

1^{er} temps

« *Ma petite voix intérieure, c'est pas fou de lui parler* ».

Rappeler aux élèves l'existence d'une petite voix intérieure, qu'on a souvent bien de la difficulté à faire taire, qui peut être une alliée mais qui, à d'autres moments, peut devenir une ennemie redoutable. Ce monologue intérieur n'est jamais anodin, il a un effet direct sur notre estime de soi et également sur nos émotions et notre niveau de stress.

Pensons seulement aux paroles intérieures suivantes pour bien comprendre : « Je suis un pas bon », « Personne ne m'aime », « Tout le monde me déteste », « Je suis né pour un petit pain ». Imaginer l'impact si cette voix me répète ces choses depuis 10 ans. Pourtant ma petite voix pourrait aussi me dire « T'es fin », « T'es bon », « T'es capable ». Inutile de se cacher, cette voix nous suit partout, aussi bien la mettre de notre bord! Il faut prendre le contrôle de sa voix intérieure plutôt que de la laisser nous dire des mots qui nous tuent.

Demander aux élèves de se mettre en équipes de deux. Vous leur donnez 10 mises en situation. Pour chacune, un des membres de l'équipe commence par écrire un dialogue intérieur négatif, par la suite, il le fait lire à l'autre membre de l'équipe qui doit le corriger par un dialogue intérieur positif. Au terme de 5 situations, les rôles sont inversés.

Mise en situation

Une fille va inviter un garçon à danser. Celui-ci se dit :

Jérôme va passer sa première entrevue d'emploi. Lorsqu'il entre dans le bureau de la patronne, il se dit :

Julie essaie un chandail sexy au magasin et en se regardant dans le miroir, elle se dit :

Claude est confronté à un problème de mathématique difficile, il se dit :

Muguette a fait une gaffe et elle va voir ses parents pour leur en parler. En face d'eux, elle se dit :

Le père de Charles l'engueule parce qu'il a abîmé sa voiture hier. Il se dit quand son père est en train de l'engueuler :

Le professeur d'Étienne lui reproche devant toute la classe son manque d'effort. Étienne se dit :

La belle LuLu se moque de Serge parce qu'il fait de l'acné. Serge se dit :

Le plus beau gars de la classe demande à Caroline de l'accompagner au bal des finissants. Caroline se dit :

Sylvie déambule dans le corridor et, de loin, voit un gang de personnes qui semblent rire d'elle. Elle se dit :

Demander à chaque équipe de choisir leurs deux meilleurs dialogues et de les lire à la classe.

2^e temps

« *Ma vie, c'est pas fou d'en parler* »

1^{er} option

Demander aux élèves de discuter du questionnaire « Bien ou mal dans ta peau? » avec un(e) autre élève de la classe en qui ils ont confiance et de s'entretenir entre eux sur son contenu. Les élèves pourraient s'inspirer des questions suivantes dans leurs échanges.

- Qu'est-ce que tu penses de ton résultat?
- Est-ce qu'il y a des choses que le test a fait ressortir et que tu aimerais changer?
- Quels moyens penses-tu prendre?
- Est-ce qu'il y a des forces intéressantes?
- Le test parle des relations amoureuses, crois-tu à l'amour, au couple?
- Es-tu satisfait(e) de tes amitiés? De ta vie sociale? De ta famille?
- Est-ce que l'école est un endroit où tu peux te réaliser?

- Qu'est-ce que tu penses de l'image que tu projettes? Difficile ou facile à vivre?

2^e option

Pour les élèves qui ne souhaiteraient pas participer à cette expérience, offrez-leur plutôt de s'entretenir en se servant du petit questionnaire suivant portant sur la capacité de parler de soi.

- Si tu n'as pas en classe quelqu'un à qui tu pourrais faire confiance, en as-tu à l'extérieur? Peux-tu les nommer?
- Quelle est la chose de toi dont tu aimes le plus parler?
- Quel est le secteur de ta vie dont tu n'aimes pas parler?
- Pourquoi est-ce important d'avoir quelqu'un à qui se confier?
- Es-tu une personne à qui on peut faire confiance? Explique?
- As-tu déjà vécu une expérience particulièrement intéressante où quelqu'un s'est confié à toi? De quoi s'agissait-il? Qu'est-ce que tu as ressenti?
- As-tu déjà vécu une expérience malheureuse où ta confiance a été trahie? De quoi s'agissait-il? Qu'est-ce que tu as ressenti?
- Si tu avais un problème personnel grave, irais-tu consulter un professionnel de la santé? Justifie ta réponse.
- Qu'est-ce qui peut advenir, selon toi, d'une personne qui vivrait toujours isolée des autres?
- Crois-tu en l'amitié? Comment la vois-tu?
- Crois-tu en la vie de couple? Comment la vois-tu?

3^e temps

Demandez-leur, par la suite, de répondre personnellement aux questions suivantes. Il s'agit d'un petit questionnaire d'objectivation de l'échange en équipe.

- Quelle alternative as-tu choisi pour ton échange en équipe? Pourquoi?
- Comment cela s'est-il passé entre vous?
- Qu'est-ce que tu as ressenti?
- Crois-tu que cet échange valait la peine?
- Qu'est-ce que tu conserves de positif de cet entretien?

4^e temps

Compléter par une synthèse qui est une réponse organisée à la question principale.

(Voir activités de première secondaire pour les notes, 4^e temps, page 3.)

• ACTION UNIFIANTE •

Former des équipes de quatre et les diriger à la bibliothèque de l'école ou municipale ou sur Internet, chercher de la documentation concernant les techniques de gestion du stress. Chaque équipe doit revenir en classe avec au moins deux techniques qu'elle devra faire vivre au reste de la classe (visualisation, techniques de respiration, exercices de relaxation, etc.). L'enseignant ou l'enseignant peut lui aussi contribuer. La littérature sur ces questions est abondante.



est une publication de

Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal

847, rue Cherrier, bureau 201

Montréal (Québec)

H2L 1H6

Téléphone : (514) 521-4993

Télécopieur : (514) 521-3270

Courriel : acsmmtl@cam.org

Ont participé à cette édition :

Annie Beausoleil

Deborah Bonney

Jacques Duval

Daniel Fortin

Manon Ranger

Graphisme : Paul Cloutier

Service d'infographie de la

Direction de la santé publique de Montréal-Centre

Dépôt légal 2^e trimestre 2001

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISBN 2-921948-13-3

B i b l i o g r a p h i e

Bélaïr, Francine (1996). *Pour le meilleur... jamais le pire*, Chenelière / McGraw-Hill, 143 p.

Chalifour, Jacques (1993). *Exercices et réflexions sur la relation d'aide*, Gaëtan Morin éditeur, 149 p.

Conseil permanent de la jeunesse (Février 1997). *Le suicide chez les jeunes : S.O.S. Jeunes en détresse!*, 132 p.

Direction de la recherche, Ministère de l'éducation (1994). *La consommation de drogues licites et illicites chez les filles et les garçons du secondaire et les conduites suicidaires*, Rapport d'étude, 113 p.

Duclos, Germain, Danielle Laporte et Jacques Ross (1995). *Besoins, défis et aspirations des adolescents*, Les éditions Héritage inc., 412 p.

Duclos, Germain, Danielle Laporte et Jacques Ross (1995). *L'estime de soi de nos adolescents*, Hôpital Sainte-Justine, Centre hospitalier universitaire, Université de Montréal, 178 p.

Gallagher, Rodrigue et autres (1997). *Accroche-toi – Guide d'information à l'intention du personnel de l'école*, Direction de la santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Gouvernement du Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction générale de la santé publique (Février 1997). *S'entraider – Proposition d'une stratégie québécoise d'actions face au suicide*, 75 p.

Hébert, Jacques (1991). *La violence à l'école*, Les Éditions Logiques, 136 p.

Monbourquette, Jean, Myrna Ladouceur et Jacqueline Desjardins-Proulx (1996). *Je suis aimable, je suis capable – Parcours pour l'estime et l'affirmation de soi*, Novalis, 362 p.

P.R.I.S.M.E. (Été 1997). *École et santé mentale vers une intervention concertée*, Vol. 7, no. 2, 460 p.

Séguin, Monique (1991). *Le suicide*, Les Éditions Logiques, 126 p.