



# Bulletin en santé mentale

Juin 2013

LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES EST L'AFFAIRE DE TOUS !



## La santé mentale des jeunes!

par D<sup>re</sup> Marie-Josée Gendron, psychologue et leader en santé mentale

### Saviez-vous?

21,4% des Canadiens souffrent d'un problème de santé mentale grave.

Dans la plupart des cas, les problèmes ont apparu avant 18 ans. C'est-à-dire qu'un élève sur 5 souffre actuellement dans notre communauté.

Selon une étude récente (2011) de 26 000 jeunes à travers le Canada par l'Agence de la santé publique du Canada, presque la moitié des élèves déclarent souffrir de problèmes affectifs.

### Saviez-vous?

Jusqu'à 24% des décès chez les jeunes sont dus au suicide. Les déclencheurs sont souvent les ruptures amoureuses, les conflits fréquents avec les parents, frères/sœurs, la perte d'un ami proche et les difficultés à l'école.

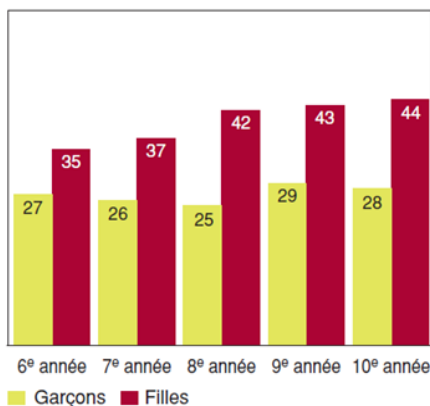
Lorsqu'une communauté a connu un suicide, les recherches démontrent que les jeunes sont de 2 à 5 fois plus à risque de faire aussi une tentative. Ce phénomène de contagion peut durer jusqu'à deux ans suite à l'incident dans cette communauté.

Bien qu'il soit impossible d'éviter le stress dans la vie, certains semblent pouvoir mieux surmonter les défis que d'autres. Cette habilité de résilience est une combinaison d'aptitudes et d'atouts positifs que les gens développent au cours de leur vie.

Par contre, il est important de souligner qu'un certain niveau de stress est un élément important et même nécessaire pour développer de bonnes stratégies d'adaptation. En fait, c'est la façon dont nous apprenons à gérer notre stress qui détermine si on développe la résilience au cours de notre vie. La recherche nous donne des pistes sur les stratégies à suivre pour acquérir de bonnes compétences de gestion de stress. Par exemple, les relations saines que nos jeunes développent tout d'abord avec nous, leurs parents, d'autres adultes et leurs pairs les aident à acquérir un sens d'appartenance à leur communauté et à savoir vers qui se tourner pour un soutien émotionnel lors des moments difficiles.

De plus, la capacité d'identifier nos émotions nous aide à reconnaître qu'elles sont souvent temporaires. Comme des vagues, les émotions peuvent souvent être intenses, mais elles sont toujours passagères. Des techniques de relaxation quotidienne, telle que l'exercice, nous apprennent à gérer nos émotions et à mieux les naviguer pour éviter de nous laisser submerger par elles.

2.2 Élèves ayant déclaré un niveau élevé de problèmes affectifs, selon l'année d'études et le sexe (%)



### Que peut-on faire?

Il est important de reconnaître que la santé mentale est un équilibre entre tous les aspects de la vie : santé physique, bien-être interpersonnel, relations sociales et familiales.

Les problèmes de santé mentale se trouvent sur un continuum. Lorsque le fonctionnement de la personne est affecté à un certain niveau, on commence à parler d'un problème de santé mentale. Il est préférable de consulter et d'intervenir auprès d'un professionnel en santé mentale afin de prévenir les difficultés avant qu'elles ne deviennent plus graves.

Par exemple, il est important de s'empêcher de prendre des décisions lorsque notre état émotionnel n'est pas centré.

Les études démontrent aussi que les personnes résilientes ressentent souvent plus de contrôle sur leur vie. Ce sont des personnes qui font face aux problèmes de tous les jours en comptant sur leurs ressources personnelles et interpersonnelles telles que leur bon jugement, leur pensée critique et les conseils de leurs proches pour trouver de vraies solutions viables et réalistes pour les résoudre. Ces personnes tentent de se fixer des objectifs réalistes tout en planifiant des stratégies efficaces pour les atteindre.

Finalement, les personnes résilientes prennent souvent une attitude plus optimiste face à la vie. Cet optimisme prend la forme d'une attitude plus saine à juger des situations et non pas simpliste en voyant toujours la vie en rose. À des moments de déceptions, ce sont ces personnes qui réussissent à juger de façon critique, mais réaliste, leurs bons efforts et à voir comment ils pourraient améliorer le résultat la prochaine fois. Elles vont éviter d'avoir des pensées catastrophiques et extrêmes telles que « je suis nul », « je n'y arrive jamais ».

Comme les bons athlètes qui jugent de leur capacité honnêtement après une compétition, elles peuvent revoir leurs points forts et juger de ce qu'elles peuvent améliorer dans le futur.

Finalement, l'étude avancée sur la résilience nous apprend que les communautés qui promeuvent une identité culturelle sont moins aptes à développer des difficultés de santé mentale. Ce sont des personnes qui sentent un sens d'appartenance à leur milieu scolaire ou familial.

De plus, les personnes qui démontrent une identité personnelle solide au cours de leur vie sont plus résilientes : c'est-à-dire que malgré les changements d'attitude, de personnalité au cours du temps, ces personnes reconnaissent qu'elles ont évolué tout en demeurant essentiellement les mêmes.

Voici quelques bons conseils qui peuvent aider nos jeunes à s'outiller avec de bonnes stratégies pour gérer leur stress et apprendre à acquérir la résilience face aux défis inévitables de la vie.

En adoptant une attitude plus saine envers les obstacles de tous les jours, nous servons de modèles à nos jeunes afin qu'ils gèrent mieux leur vie et qu'ils vivent tous les jours avec une meilleure santé mentale.

Finalement, il est très important d'être toujours aux aguets de soi-même et de nos bien-aimés, et de surveiller tout changement de comportement ou d'humours brusques pour consulter ou pour obtenir de l'aide au besoin.

**Il est plus facile de prévenir que de guérir!**

## Que fait le Conseil ?

Depuis 2012, le CSDCCS travaille avec le ministère pour développer un plan stratégique en santé mentale qui rejoint les objectifs globaux du bien-être de tous nos élèves.



L'administration a créé un *Comité consultatif multidisciplinaire en santé mentale* pour mettre en œuvre le plan stratégique du conseil en ce qui a trait à la santé mentale.

Le Conseil a débuté la sensibilisation des directions d'école par rapport à la problématique du suicide. Nous avons une équipe clinique formée de travailleuses sociales qui interviennent auprès des jeunes qui présentent des problèmes socio-émotionnels afin de les outiller avec des stratégies viables pour gérer leur stress.

Pour chacune de nos écoles secondaires, nous avons de 2 à 3 personnes qui agissent comme *sentinelles*. Ces personnes sont des membres de l'administration, des enseignants-ressources, des conseillères en comportement et des travailleuses sociales qui ont été formés en intervention en cas de suicide.

Grâce aux partenaires communautaires de plusieurs régions, l'administration a aussi mis en place des programmes de promotion et de prévention en santé mentale. Ainsi, des programmes de gestion de stress, d'autorégulation, d'anxiété, d'estime de soi, de relations interpersonnelles saines et des ateliers de sensibilisation en toxicomanie ont été préconisés. La travailleuse sociale de l'école et la *Leader en santé mentale* vous servent de pont vers ces services communautaires.

### RESSOURCES DISPONIBLES DANS VOTRE RÉGION

Centre Francophone de Toronto .... 416-922-2672 poste 290  
 Jeunesse J'écoute ..... 1-800-668-6868  
 Ligne de détresse de Toronto ..... 416-408-4357