

ESPRITS SAINS. BRILLANTS AVENIRS. CAMPAGNE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOS

Jonathan Teghtmeyer | Alberta Teachers' Association

« *Je ne me rendrai pas jusqu'à lundi matin.* »

Sherry Robbins, enseignante à Edmonton, n'oubliera jamais le jour où une élève est venue lui dire que sa vie ne valait plus la peine d'être vécue. L'enseignante était seule à l'école et ne savait pas où trouver de l'aide. « Il était 17 h, c'était un vendredi après-midi et il n'y avait personne, absolument personne [sur les lieux] », se souvient-elle.

M^{me} Robbins n'en était pas à sa première expérience avec de jeunes suicidaires. Il y en avait eu au moins trois autres. Le cas d'un jeune homme, en particulier, lui fend encore le cœur. « Si seulement il avait demandé de l'aide à un enseignant ou à une enseignante avant de passer à l'acte... J'aurais peut-être pu le secourir », déplore-t-elle.

Les tendances suicidaires représentent probablement le plus grave problème de santé mentale auquel les jeunes devront faire face; beaucoup seront déprimés ou auront des troubles de l'alimentation; d'autres s'automutileront ou auront des problèmes d'alcoolisme ou de toxicomanie. Selon le *Journal of American Academy of Child Psychiatry*, une adolescente ou un adolescent sur cinq éprouvera de graves problèmes de santé mentale.

« Les élèves subissent beaucoup de pressions, qu'elles soient d'ordre social ou en rapport avec leur image », explique Tom Shand, directeur général de la division albertaine de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). « Beaucoup de troubles différents se manifestent à l'adolescence. »

D'après l'Association des psychiatres du Canada, les adolescentes et adolescents et les jeunes adultes de 15 à 24 ans sont ceux qui éprouvent le plus de troubles de santé mentale par rapport aux autres groupes d'âge au pays, et les membres du personnel enseignant sont souvent les premiers à déceler les signes avant-coureurs de ces troubles. C'est ce qui a motivé l'Alberta Teachers' Association (ATA) et l'ACSM à lancer la campagne Esprits sains. Brillants avenir. Ces deux organismes souhaitent sensibiliser la population, inciter à l'action et atténuer la stigmatisation qui entoure les élèves touchés par la maladie mentale.

Dans le cadre de cette campagne, une brochure sera distribuée en avril à tout le personnel enseignant de l'Alberta (*Compassionate classrooms: understanding students affected by mental illness*). Le document contient des renseignements essentiels sur les maladies mentales qui touchent le plus communément les enfants et les jeunes. On y décrit les symptômes et les causes tout en dissipant les mythes courants relatifs à la maladie mentale. Le personnel enseignant y trouvera des outils d'évaluation et des ressources qui l'aideront à bien aiguiller les jeunes qui ont besoin d'aide professionnelle.

« Nous avons un service d'éducation très solide et sommes en mesure d'offrir des programmes sur la maladie mentale, notamment en ce qui concerne la prévention du suicide, à tout groupe intéressé, en particulier les écoles », déclare Dick Southworth, premier vice-président de l'ACSM et ancien enseignant de Calgary.

En tant qu'ancien président de la section locale du personnel enseignant des écoles publiques de Calgary, au sein de l'ATA, M. Southworth est enthousiaste au sujet du partenariat. « Les enseignantes et les enseignants sont formés pour être des observateurs professionnels du comportement de l'enfant et peuvent ainsi déceler des problèmes possibles chez les jeunes, et en parler aux parents. »

Ce partenariat sera manifeste à des congrès d'enseignantes et d'enseignants cette année; des agentes et agents régionaux de l'ACSM seront présents au stand de l'ATA pour discuter de santé mentale avec les enseignants. De plus, les prochains numéros d'*ATA News* contiendront des articles sur la santé mentale ainsi que des ressources utiles.

Nous invitons les sections locales de l'ATA à communiquer avec les bureaux régionaux de l'ACSM. Elles pourraient bénéficier de subventions pour participer à des activités communautaires en faveur de la santé mentale des enfants et des jeunes.

Le travail de sensibilisation de l'ACSM atteindra son point culminant avec une campagne provinciale d'affichage pour lutter contre la stigmatisation et promouvoir la collaboration entre le personnel enseignant et les élèves pour des esprits sains et de brillants avenir.

La plupart des élèves qui développent une maladie mentale peuvent retourner à l'école et mener une vie normale et productive s'ils reçoivent l'aide et le soutien dont ils ont besoin. Beaucoup poursuivent leurs études tout en recevant des traitements.

Sherry Robbins sait bien à quel point il importe que le personnel enseignant soit présent pour les élèves. C'est à l'école que les jeunes acquièrent des techniques d'apprentissage, apprennent à avoir des relations positives avec leurs pairs et développent les compétences nécessaires à l'atteinte de l'équilibre émotionnel. « Pour certains, l'enseignante ou l'enseignant est le seul adulte stable dans leur vie. Il suffit parfois d'écouter l'élève pour soulager sa douleur ou sa peine », fait-elle observer.

Suite à la page 5

Des esprits sains, des corps en santé (Province de la Nouvelle-Écosse) et La santé mentale et l'école secondaire – Guide de formation (Association canadienne pour la santé mentale) sont deux exemples de programmes de ce genre élaborés depuis peu au Canada.

Quel peut être le rôle du personnel enseignant dans la promotion de la santé mentale à l'école?

Le personnel enseignant est particulièrement bien placé pour vraiment changer les choses en ce qui concerne la promotion de la santé mentale et la réaction aux problèmes des élèves à cet égard, en classe comme ailleurs. Voici quatre suggestions.

- 1. Réforme des politiques :** Appuyez l'élaboration de plans et de politiques qui reconnaissent l'importance d'intégrer les questions de santé mentale dans les établissements d'enseignement.
- 2. Enseignement :** Favorisez l'adoption d'un programme d'enseignement sur la santé mentale afin de promouvoir celle-ci et d'atténuer les préjugés par le savoir scientifique.
- 3. Système de soutien :** Instaurez dans votre école des infrastructures et des systèmes de soutien, par exemple un groupe de travail sur la santé mentale qui lancerait un programme comportant des observateurs, des services spécialisés aux élèves, des liens avec la collectivité, etc.

- 4. Formation pédagogique :** Contribuez à l'élaboration et à la mise en oeuvre de programmes professionnels appropriés à l'intention du personnel enseignant et des autres éducatrices et éducateurs.

Enseigner n'est pas une tâche facile, surtout dans notre monde moderne, en évolution constante. La maladie mentale est de plus en plus reconnue chez les jeunes, et il est demandé aux éducatrices et aux éducateurs de répondre, en classe et ailleurs, aux besoins dans ce domaine. Comprendre les enjeux et les diverses méthodes qui existent pour faire face à la situation représente un défi de taille dans le milieu actuel de l'enseignement.

Au sujet des auteurs

Le Dr Stan Kutcher est titulaire de la chaire Financière Sun Life en santé mentale des adolescents, qui vise à contribuer à l'amélioration de la santé mentale des jeunes par l'adaptation et la diffusion du savoir scientifique. De plus amples renseignements sont fournis au www.teenmentalhealth.org (en anglais).

Diplômée de l'Université McGill en anatomie et biologie cellulaire, Leigh Meldrum est membre de l'équipe du Dr Kutcher depuis septembre 2008.

David Venn est conseiller auprès de l'équipe d'adaptation du savoir de la chaire Financière Sun Life en santé mentale des adolescents.

Suite de la page 14

Fort heureusement pour l'élève qui est venue lui parler un vendredi après-midi, M^{me} Robbins était là pour l'écouter et est restée à sa disposition toute la fin de semaine pour lui offrir du soutien jusqu'à ce que des professionnels puissent lui venir en aide.

À propos de l'auteur

Jonathan Teghtmeyer est agent de direction à l'ATA, à Edmonton (Alberta).

Remarque : Cet article a paru dans ATA News (10 février 2009), une publication de l'ATA, et est reproduit avec la permission de l'auteur.

Suite de la page 28

renseignements sur le programme Écoles saines de la région de York, visitez le www.york.ca/healthyschools (en anglais).

Lucy Valleau est diététiste et nutritionniste de la santé publique aux services de nutrition des Services communautaires et de santé de la région de York, plus précisément dans le domaine de la santé à l'école. Elle possède un baccalauréat ès sciences appliquées en nutrition de la University of Guelph et une maîtrise ès sciences de la santé en nutrition communautaire de la University of Toronto. M^{me} Valleau participe à divers projets allant du soutien au personnel enseignant à l'égard du curriculum sur la nutrition jusqu'à la promotion de l'amélioration de la nutrition en milieu scolaire. Elle est par ailleurs membre du Groupe de travail sur la nutrition à l'école de la Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique, lequel a publié le rapport *Appel à l'action : Créer un milieu scolaire favorable à la saine nutrition*.