

# Guide de discussion sur la santé mentale

## FACTEURS À CONSIDÉRER.

Avant d'animer une discussion sur la santé mentale avec vos élèves, réfléchissez aux questions suivantes. Si vous répondez par la négative à l'une ou l'autre des questions qui suivent, veuillez en discuter avec vos collègues ou avec le personnel de Jack.org avant de poursuivre.

- Est-ce un moment approprié pour tenir une discussion sur la promotion de la santé mentale?
  - Si les élèves de l'école viennent de subir une perte ou de vivre une expérience traumatisante, le moment est peut-être mal choisi pour aborder la question de la santé mentale en groupe. Contactez plutôt des professionnel.le.s de la santé mentale et consultez notre section Ressources.
- Des services de santé mentale sont-ils offerts à l'école si les élèves ont besoin d'une aide professionnelle pendant ou après la discussion?
- Ai-je tenu compte des origines culturelles, religieuses et sociales des élèves de mon école?

## Sécurité

Chez Jack.org, la sécurité est une priorité absolue. Le principe de sécurité est le même pour la santé mentale et physique : l'objectif demeure de réduire le risque de préjudices. Nous voulons nous assurer que le moment choisi et les sujets abordés n'exacerberont pas des problèmes préexistants ou qu'ils n'en créeront pas de nouveaux.

## Fixer des limites et définir des attentes

Quand il est question de santé mentale, il est important de définir clairement ce qu'est l'espace et ce qu'il n'est pas.

### ***Il s'agit d'un espace où :***

- Parler de défense de la santé mentale (afin de comprendre et d'améliorer la santé mentale dans nos communautés).
- Tenir un dialogue honnête et sincère sur les obstacles à une bonne santé mentale et proposer des idées ou des stratégies pour les surmonter.
- Toutes les idées sur la santé mentale et toutes les façons de la comprendre sont les bienvenues; il y a plus d'une façon de percevoir et de vivre la santé mentale.

- Collaborer afin d'apprendre les uns des autres et veiller à ce que toutes les idées et les opinions aient une place égale dans la discussion.

### ***Il ne s'agit pas d'un espace où :***

- Obtenir de l'aide psychologique; bien que l'objectif soit de réduire la stigmatisation, il n'est pas approprié pour les participant.e.s de divulguer en détail leurs problèmes de santé mentale, leurs défis et les difficultés qu'ils.elles vivent.
- Divulguer des détails personnels, frappants ou explicites d'une difficulté ou d'un défi vécus en matière de santé mentale (nous voulons éviter les témoignages excessifs ou déclencheurs).
- Forcer un témoignage : affirmer qu'un espace est sûr ne suffit pas à le rendre sûr, et les participant.e.s doivent pouvoir ne pas témoigner s'ils.si elles ne se sentent pas en sécurité ou à l'aise de le faire.

### **Soutien en matière de santé mentale**

Il est important que les élèves connaissent les ressources de soutien auxquelles ils.elles ont accès durant la discussion.

- Envisagez de retenir les services d'une telle ressource (un.e conseiller.ère d'orientation ou un.e travailleur.euse sociale dans la classe ou à l'extérieur de celle-ci) avec qui les élèves pourront parler.
- Ressource virtuelle : les élèves peuvent accéder aux services de conseil gratuits de Jeunesse, J'écoute, en textant CONNECT au 686868.

### ***Que faire si une personne révèle une expérience ou une crise de santé mentale?***

Une confiance sur la santé mentale, c'est lorsqu'une personne se confie ou révèle des renseignements personnels au sujet de sa santé mentale. Réagir à une telle confiance n'a pas à être une expérience angoissante. Reportez-vous à notre module [Réaction aux confidences](#) pour en savoir plus et vous préparer à de telles situations.

## **ANIMER LA DISCUSSION.**

Militer pour la santé mentale peut être aussi simple que de prendre soin de sa propre santé mentale et éduquer ses pairs. Militer peut aussi prendre un sens plus large et viser les systèmes et les structures de nos communautés qui ont une incidence sur la santé mentale. Reconnaissez ce spectre et la place que vos élèves peuvent y occuper.

Pour déterminer quels types de conversations sur la santé mentale il convient de tenir pour vos élèves, réfléchissez aux éléments suivants :

- **Les caractéristiques démographiques du groupe** Tenez compte du lieu, de l'âge, du groupe ethnique, de la culture, de la religion, de l'origine ethnique, du statut socioéconomique, du statut de migrant, de l'identité de genre, de la sexualité, des langues et des (in)capacités (y compris le trouble mental).
- **Les attitudes des élèves et leur degré de sensibilisation** Avez-vous déjà parlé de santé mentale avec ce groupe d'élèves en particulier? Comment la santé mentale leur a-t-elle été enseignée dans le passé? Quelles sont les attitudes des élèves à l'égard de la santé mentale?
- **Les atouts et les forces du groupe** Qu'est-ce qui passionne vos élèves? Que font-ils.elles de leurs temps libres en dehors de l'école? Quelles connaissances et perspectives importantes ont-ils.elles déjà?

Exemples :

- Les moyens de prendre soin de soi varient d'une personne à l'autre (selon les finances, les intérêts, les capacités, notamment); il est donc important d'adapter la discussion en conséquence et de vérifier ce que les élèves font déjà.
- Si le vocabulaire relatif à la santé mentale est nouveau (par exemple en raison de l'âge ou de la culture), vous pouvez parler de santé mentale, de stigmatisation et des moyens de prendre soin de soi de manière plus générale.
- Chez les hommes, dans les communautés rurales et dans certains groupes religieux ou culturels, la santé mentale peut être fortement stigmatisée. Vous pouvez donc mettre l'accent sur la détermination des obstacles à la recherche d'aide et discuter de la manière dont vous pourriez atténuer ces obstacles.
- En présence de jeunes qui subissent de multiples formes de marginalisation (p. ex. racisme, statut socioéconomique) et de jeunes qui ont de bonnes connaissances en santé mentale, vous pourriez axer votre discussion sur les systèmes et les structures sociétales plus larges qui ont une incidence sur la santé mentale.

## QUESTIONS À DÉBATTRE.

Vous trouverez ci-dessous une liste de questions que vous pourriez poser à vos élèves pour animer une discussion sur la santé mentale. Gardez à l'esprit les caractéristiques démographiques, les attitudes ou le degré de sensibilisation des jeunes de même que les atouts et les forces de votre classe au moment de choisir les questions à poser et les exemples à utiliser pour susciter la discussion.

## Comprendre la santé mentale dans notre communauté

- Les conférencier.ère.s ont présenté des statistiques sur la santé mentale au Canada : Chaque année au pays, une personne sur cinq souffre d'un trouble mental. Seule une personne sur quatre recevra l'aide dont elle a besoin. Le suicide est la première cause de décès liée à la santé chez les jeunes au Canada.
  - Est-ce que certaines de ces statistiques te frappent?
  - Est-ce que certaines de ces statistiques te surprennent? Pourquoi?
- Les conférencier.ère.s nous ont expliqué la différence entre santé mentale et trouble mental. La santé mentale est un état de bien-être qui touche nos pensées, nos sentiments et nos comportements. Un trouble mental est un ensemble ou un schéma de symptômes.
  - Pourquoi est-il important de distinguer ces deux notions?
  - Pourquoi la santé mentale est-elle importante pour toi?
  - Quel est l'incidence de la santé mentale sur notre communauté ou sur notre école?
- Les conférencier.ère.s ont mentionné que le manque de connaissances et de compréhension en matière de santé mentale peut nous empêcher de demander de l'aide.
  - Quelles sont les connaissances sur la santé mentale qui manquent dans nos communautés?
  - Comment pouvons-nous en savoir plus sur la santé mentale?
- Les conférencier.ère.s ont également mentionné que les attitudes négatives à l'égard de la santé mentale peuvent constituer un obstacle à la recherche d'aide.
  - Comment parlons-nous des personnes qui connaissent une difficulté d'ordre mental ou vivent une crise de santé mentale? Comment les traitons-nous?
    - Voici des exemples, au besoin : utiliser des mots comme « fou » ou « souffrant de »; étiqueter des comportements comme relevant d'une « recherche d'attention ».
  - À quoi la stigmatisation ressemble-t-elle?
  - Que pouvons-nous faire pour changer les attitudes et les préjugés?
- Les conférencier.ère.s ont parlé d'un certain nombre de facteurs qui peuvent contribuer au stress mental.
  - Quels sont les facteurs qui nuisent à la santé mentale dans notre communauté?
    - Voici des exemples de facteurs structurels : le racisme, la transphobie, le colonialisme, l'insécurité en matière d'alimentation et de logement, la criminalisation, la toxicomanie, le sous-financement des soins de santé, le manque de ressources et le manque de ressources culturellement adaptées.
  - Comment ces facteurs nuisent-ils à notre santé mentale?

## Être là pour soi et pour les autres

- Les conférencier.ère.s ont recommandé de trouver des services de soutien communautaires en cas de problème de santé mentale.
  - Quels sont les services de soutien communautaires à notre disposition?
  - Ces services sont-ils faciles d'accès pour tous.toutes? Pourquoi?
    - Voici des exemples, au besoin : compétence culturelle, coût financier, temps d'attente, peur du jugement ou de la discrimination, distance physique, caractéristiques relatives à l'accessibilité.
  - Comment améliorerais-tu les services de soutien communautaires?
  - Qu'est-ce qui pourrait empêcher quelqu'un de demander l'aide de sa famille ou de ses ami.e.s?
    - Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?
- Les conférencier.ère.s nous ont encouragé.e.s à réfléchir à la façon dont nous pouvons être là pour nous-mêmes.
  - Que considères-tu comme de l'autosoin?
    - Voici des exemples d'autosoin présentant de faibles obstacles : hygiène élémentaire, repos/sommeil adéquat, repas nutritifs, ménage/organisation, pauses des médias sociaux ou des nouvelles.
  - Que faites-vous déjà pour prendre soin de vous?
    - Comment pourrais-tu améliorer tes pratiques actuelles d'autosoin?
- Les conférencier.ère.s ont présenté 5 règles d'or pour être là pour les autres (voir la liste des ressources).
  - Quelle(s) règle(s) d'or représente(nt) pour toi la plus grande difficulté?
  - Comment pourrais-tu surmonter cette difficulté?

## Passer de la parole aux actes

- Quelle est la chose que nous pouvons faire aujourd'hui ou cette semaine pour être de meilleur.e.s défenseur.e.s de notre propre santé mentale?
  - Qu'en est-il pour la communauté au sens large?
- Comment pouvons-nous poursuivre la conversation sur la santé mentale après la présentation d'aujourd'hui?

## CONCLUSION.

Nous recommandons de terminer ces discussions par un simple appel à l'action et à la responsabilisation (par exemple, « pense à une chose que tu vas faire pour prendre soin de toi et d'un.e proche ce week-end; nous en discuterons en classe la semaine prochaine »). Répétez que nous ne pouvons pas améliorer la santé mentale de nos communautés sans prendre d'abord soin de nous-mêmes.

Rappelez aux élèves les ressources communautaires à leur disposition et les endroits où ils peuvent trouver de l'aide. L'idéal est de fournir une liste à jour des ressources en santé mentale dans la communauté (voir la section Ressources ci-dessous).

Remerciez tout le monde d'avoir participé à la discussion et encouragez les élèves à poursuivre la conversation. Et insistez sur le fait qu'il existe de nombreuses façons d'agir pour eux.elles afin d'améliorer la santé mentale.

## RESSOURCES.

### Soutien à la santé mentale

- [Alberta Health Services](#) : Une liste complète des services sociaux propres à l'Alberta.
- [Jeunesse, J'écoute](#) (pour tous les âges) : Des services de conseil offerts gratuitement en tout temps.
  - Par téléphone (1 800 668-6868)
  - Par texto (texter CONNECT au 686868).
  - [Ressources autour de moi](#) : Une carte des ressources en santé mentale offertes selon le lieu géographique de l'utilisateur.trice.

### En savoir plus sur la santé mentale

- [Association canadienne pour la santé mentale](#) (ACSM) : Organisme qui offre des renseignements sur des maladies mentales en particulier et sur la prévention du suicide.
  - ACSM [Stigmatisation et la discrimination](#) Une ressource pour comprendre la stigmatisation, la discrimination et le langage en matière de santé mentale

- [Ressources de Jack.org](#) : Des guides adaptés aux jeunes sur certains troubles mentaux, les idées fausses qui circulent en matière de santé mentale et les signes qui indiquent la nécessité de demander une aide professionnelle.
  - [Être là](#) : Une formation éclair de cinq minutes pour apprendre à soutenir les autres.
  - [Les 5 règles d'or](#) : Une affiche de notre ressource Être là.

## Engagez-vous

- Joignez-vous au mouvement. Passez de la parole aux actes en créant une [Section Jack](#) dans votre école. Vous accéderez ainsi à des modules de formation en ligne sur la santé mentale, à un accompagnement continu et à un financement pour lutter contre les obstacles à la santé mentale dans votre communauté!

Pour en savoir plus ou pour poser des questions, contactez votre coordonnateur.trice de programme Jack.org. Elijah Wolfram: [elijah@jack.org](mailto:elijah@jack.org)

**jack.org**

Follow us at:



**Be There**