

LA SANTÉ MENTALE — LA PROCHAINE QUESTION D'ÉQUITÉ?

Emily Noble | Présidente de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants

En lisant un article du Ottawa Citizen, j'ai été frappée par la statistique suivante de Ron Holder, professeur en psychologie à la Queen's University :

...[le] taux de suicide parmi la population canadienne âgée entre 14 et 21 ans a triplé au cours des 50 dernières années, passant de six à 19 morts par 100 000 habitants et habitantes.¹
(traduction libre)

Cette statistique est un rappel obsédant que le problème des maladies mentales est très réel et sérieux – une Canadienne ou un Canadien sur cinq est affligé de troubles mentaux.

À titre d'enseignante, d'ancienne directrice et de représentante élue de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants, comme beaucoup d'entre vous, j'ai été sensibilisée à certains des troubles mentaux les plus communs qui touchent nos élèves.

L'estime de soi et le sens de sa propre identité définissent, en particulier, l'adolescence. Il s'agit d'une période de joyeuse découverte, d'indépendance, de croissance émotionnelle et physique. Mais pour certains, c'est une période où les troubles mentaux peuvent commencer à se manifester de façon plus apparente et quelquefois sont attribués par erreur à la puberté, aux hormones et aux facteurs environnementaux. Si nous ajoutons à cela la pression quotidienne venant des pairs, des parents, des médias et de la société en général, nous pouvons trouver que certains jeunes vivent dans des milieux moins que favorables qui peuvent mener à des circonstances dévastatrices. Beaucoup de ces jeunes peuvent être incompris, étiquetés comme « différents », et s'isoler de l'effectif scolaire en général. Quelle terrible façon de vivre des années en apparence merveilleuses de découverte de soi!

Beaucoup d'entre vous ont connu des élèves qui souffraient de troubles mentaux. Je sais que j'en ai connu et, parfois, je me suis sentie impuissante à les comprendre et à les aider et frustrée de ne pas pouvoir faire davantage pour eux ou d'empathiser plus facilement. À d'autres moments, j'étais une source de soutien et je défendais exagérément ce qui pour certains élèves semblait de petites prouesses, mais en réalité, il s'agissait d'immenses réalisations pour d'autres qui souffraient en silence.

Nous nous demandons pourquoi un élève devrait souffrir en silence et isolement. Le Centre de toxicomanie et de santé mentale définit le terme « préjugé » comme « une idée préconçue que l'on a

d'une personne en raison d'un attribut, d'un trait ou d'un trouble particulier qui la rend différente d'une personne 'normale' »².

Mais pourquoi et comment le préjugé se produit-il? Selon Merinda Epstein, enseignante australienne auprès d'enfants défavorisés et défenseure de la santé mentale, « tous les préjugés sont fondés dans une certaine mesure sur l'ignorance, le contrôle social, l'intolérance et sur notre tendance sociale à regrouper les personnes de façon qui nous permet de trouver un ordre dans un monde complexe et, dans une certaine mesure, sur notre disposition personnelle comme êtres sociables à protéger notre propre santé mentale en définissant les autres comme essentiellement différents de nous-mêmes. »³ (traduction libre)

À titre d'enseignantes et d'enseignants, nous pouvons aider à briser les barrières entre l'isolement d'une part, et l'intégration et le soutien d'autre part. Les premières étapes en vue d'atténuer les préjugés sont la sensibilisation et l'information. Nous disposons de quelques excellentes ressources; reste à savoir où les trouver. Nous pouvons également chercher l'aide et le soutien auprès des conseillères et conseillers en orientation, des conseils et commissions scolaires et des sections locales qui peuvent nous aider à trouver les ressources et les groupes communautaires de soutien.

Même si je ne connais pas toutes les ressources disponibles, je suis tombée sur quelques-unes qui, je crois, valent la peine d'être mentionnées.

*Parlons de la maladie mentale*⁴ est un programme de sensibilisation qui a fait ses preuves en modifiant de façon positive les connaissances et les attitudes des élèves au sujet de la maladie mentale. Quoiqu'il soit conçu pour l'Ontario et comporte des liens au curriculum et aux groupes communautaires de soutien, il vaut la peine d'être consulté puisqu'il est facilement adaptable. « Il serait peut-être utile d'éduquer le public plutôt que de s'attarder uniquement aux personnes dépressives; il faudrait expliquer ce qu'est la dépression aux personnes qui n'en souffrent pas pour qu'elles jugent moins et soient plus compréhensibles. »⁵

Suite à la page 8

1 TAM, Pauline. « Lessons to Learn », *Ottawa Citizen*, le samedi 3 mai 2008, p. A1.

2 CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE. *Parlons de la maladie mentale : Guide d'élaboration d'un programme de sensibilisation à l'intention des jeunes – Ressource pour l'enseignant*, Toronto, [En ligne], 2001. [www.camh.net].

3 EPSTEIN, Merinda, B.Ed. *A Consumer Activist's Guide to Mental Health in Australia*, [En ligne], mai 1995. [www.takver.com/epstein/articles/one_stigma_or_many.htm].

4 CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE. *Parlons de la maladie mentale : Guide d'élaboration d'un programme de sensibilisation à l'intention des jeunes – Ressource pour l'enseignant*, Toronto [En ligne], 2001. [www.camh.net].

5 CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE. *Écoutez-moi, comprenez-moi, soutenez-moi : Ce que veulent nous dire les jeunes femmes sur la dépression*, Toronto, [En ligne], 2006. [www.camh.net/fr].

DUGGER-WADSWORTH, D.E., et D. KNIGHT. « Preparing the inclusion classroom for students with special physical and health needs », *Intervention in School & Clinic*, vol. 34, n° 3, 1999, p. 170-175.

GRAVES, P., et J. TRACY. « Education for children with disabilities: The rationale for inclusion », *Journal of Paediatrics & Child Health*, vol. 34, n° 3, 1998, p. 220-225.

GRAY, C. « Inclusion, impact and need: Young children with a visual impairment », *Child Care in Practice*, vol. 11, n° 2, 2005, p. 179-190.

HEIMAN, T. « Friendship quality among children in three educational settings », *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, vol. 25, n° 1, 2000, p. 1-12.

KNOX, M., et F. HICKSON. « The meanings of close friendship: The views of four people with intellectual disabilities », *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, vol. 14, 2001, p. 276-291.

LOOKER, D., et V. THIESSEN. *Les aspirations des jeunes Canadiens à des études avancées*, Rapport final : Direction générale de la politique sur l'apprentissage, Ressources humaines et Développement des compétences Canada, [En ligne], mai 2004. [www.rhdsc.gc.ca/fr/sm/ps/rhdcc/pa/publications/2004-002631/sp-600-05-04.pdf] (Consulté le 27 octobre 2005).

MOLTO, M.C.C. « Mainstream teachers' acceptance of instructional adaptations in Spain », *European Journal of Special Needs Education*, vol. 18, n° 3, 2003, p. 311-332.

STAHMER, A.C., et autres. « Parent perspective on their toddlers' development: Comparison of regular and inclusion childcare », *Early Child Development & Care*, vol. 173, n° 5, 2003, p. 477-488.

STATISTIQUE CANADA. *Une nouvelle perspective sur les statistiques de l'incapacité : Changements entre l'Enquête sur la santé et les limitations d'activités (ESLA) de 1991 et l'Enquête sur la participation et les limitations d'activités (EPLA) de 2001* (Gouvernement du Canada, publication n° 89-578-XIF), Ottawa (Ontario), Statistique Canada, 2002.

VLACHOU, A. « Education and inclusive policy-making: Implications for research and practice », *International Journal of Inclusive Education*, vol. 8, n° 1, 2004, p. 3-21.

WAYNE, A.J., et P. YOUNGS. « Teacher characteristics and student achievement gains: A review », *Review of Educational Research*, vol. 73, n° 1, 2003, p. 89-122.

WILLMS, J.D. *Vulnerable Children*, The University of Alberta Press, Edmonton (Alberta), 2002a.

Suite de la page 2

Écoutez-moi, comprenez-moi, soutenez-moi : Ce que veulent nous dire les jeunes femmes sur la dépression est un guide pour amorcer le dialogue avec les jeunes femmes. Le guide traite de divers défis auxquels doivent faire face les jeunes femmes par rapport à la dépression, des stratégies de prévention, des relations d'aide ainsi que des choses à faire et à ne pas faire dans les interventions auprès des jeunes femmes.⁶

La Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants approuve sans réserve le but de la Commission de la santé mentale du Canada – améliorer les résultats sur le plan sanitaire et social des Canadiennes et Canadiens aux prises avec des problèmes et des maladies de santé mentale. L'un des trois objectifs fixés par la Commission pour atteindre ce but est d'établir un centre d'échange des connaissances visant à améliorer les communications intersectorielles au sujet de la santé et de la maladie mentales pour toute la population canadienne.⁷

À titre de porte-parole de la profession enseignante et défenseure infatigable des élèves et du corps enseignant, j'applaudis à cette ambitieuse initiative qui vise à nous donner les ressources nécessaires pour que nous puissions effectuer un changement et avoir un impact positif sur la vie des jeunes qui souffrent en silence et qui vivent en marge de l'effectif scolaire. Il est probable que vous connaissez quelqu'un, peut-être même une personne que vous aimez, qui porte le fardeau de la maladie mentale. Aidez-nous à aider ces personnes qui en ont le plus besoin.

Suite à la page 18

6 CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE. *Écoutez-moi, comprenez-moi, soutenez-moi : Ce que veulent nous dire les jeunes femmes sur la dépression*, Toronto, [En ligne], 2006. [www.camh.net/fr].

7 www.mentalhealthcommission.ca/mfccfr.html

prix national prestigieux. Les écoles qui méritent le PRE sont reconnues à l'échelle nationale pour leurs programmes EPQQ et reçoivent le titre officiel d'« École offrant une éducation physique quotidienne de qualité (EPQQ) » ou d'« École offrant une éducation physique de qualité (EPQ) ». En outre, toutes les écoles PRE EPQQ et EPQ reçoivent une grande banderole et une lettre de félicitations du premier ministre du Canada, font l'objet de publicité à l'échelle nationale et adhèrent gratuitement à l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD) pour un an.

Pour qu'une école puisse briguer le Prix de reconnaissance aux écoles pour une EPQQ, elle doit évaluer son programme d'éducation physique en se basant sur les critères précisés dans le formulaire de demande du PRE. Il existe trois niveaux de prix.

Certificat Diamant

Il s'agit du plus prestigieux certificat d'EPQQ décerné aux écoles. Les écoles lauréates d'un certificat Diamant sont celles qui offrent à tous leurs élèves un programme exceptionnel d'éducation physique « tous les jours » de la semaine pendant toute l'année scolaire. Pour obtenir ce certificat, les écoles doivent offrir, au minimum, 150 minutes d'éducation physique par semaine, toutes les semaines, et respecter tous les critères de qualité énoncés dans le formulaire de demande.

Certificat Platine

Le certificat Platine est décerné aux écoles qui offrent à tous leurs élèves un programme d'éducation physique soigneusement planifié, trois ou quatre fois par semaine, tout au long de l'année scolaire. Les écoles lauréates d'un certificat Platine offrent, au

minimum, 150 minutes par semaine d'éducation physique et respectent tous les critères de qualité énoncés dans le formulaire de demande.

Certificat Or

Le certificat Or est remis aux écoles qui offrent des programmes d'éducation physique d'aussi bonne qualité que ceux des niveaux Platine et Diamant mais dont la durée hebdomadaire est inférieure aux 150 minutes recommandées par l'ACSEPLD (150 minutes par semaine). Ces écoles offrent un minimum de 100 minutes d'éducation physique de qualité, trois fois par semaine pendant toute l'année scolaire, et respectent tous les critères énoncés dans le formulaire de demande. Le certificat Or est vu comme une rampe de lancement menant les écoles vers les certificats Platine et Diamant.

L'an dernier, plus de 1100 écoles ont reçu ce prix national et leur nombre continue d'augmenter chaque année.

Au sujet de l'organisation

L'année 2008 marque les 75 ans d'histoire de l'ACSEPLD, depuis sa création en 1933 sous le nom d'Association canadienne pour l'éducation physique (ACEP). L'ACSEPLD est heureuse d'entamer sa 75^e année comme organisation caritative bénévole, dont l'objectif premier est d'influencer le développement sain des enfants et des jeunes en exerçant des pressions en faveur de programmes d'éducation physique et d'éducation sanitaire de qualité dans les écoles.

Pour plus d'information, veuillez vous rendre sur le site suivant : www.cahperd.ca

Suite de la page 8

« On les remarque instantanément lorsqu'on met les pieds dans n'importe quelle école secondaire du pays : les cliques qui peuvent enrichir ou ruiner la vie scolaire d'une jeune fille. C'est une énorme pression, car le groupe avec lequel une jeune fille se liera d'amitié déterminera son statut à l'école. L'acceptation de ses pairs et le statut d'élève "cool" peuvent s'avérer les plus importants motivateurs chez certains jeunes. Lorsque vous travaillez auprès de jeunes filles, vous devez comprendre la pression sociale qu'elles vivent pour comprendre leur dépression. »⁸ [élève au palier secondaire]

⁸ CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE LA SANTÉ MENTALE. *Écoutez-moi, comprenez-moi, soutenez-moi : Ce que veulent nous dire les jeunes femmes sur la dépression*, Toronto, [En ligne]. [www.camh.net/fr].