

LA SANTÉ MENTALE À L'ÉCOLE : LE PERSONNEL ENSEIGNANT PEUT AGIR CONCRÈTEMENT

Leigh Meldrum, David Venn et Stan Kutcher | Financière Sun Life, Dalhousie University et IWK Health Centre

Travailler dans le domaine de l'éducation est aussi passionnant qu'exigeant, surtout lorsque des adolescentes et des adolescents sont en cause. Comme le personnel enseignant est susceptible d'avoir une influence profonde sur l'évolution et le bien-être des élèves, son rôle ne cesse pas à la sortie de la salle de classe. Pour certaines personnes, cette réalité peut être difficile à assumer, surtout lorsque des jeunes dont elles s'occupent sont aux prises avec des problèmes de santé mentale.

La santé mentale des élèves est une question à laquelle on porte souvent peu d'attention en milieu scolaire bien qu'elle soit fort pertinente pour les éducatrices et les éducateurs d'aujourd'hui : au Canada, de 15 à 20 p. 100 des jeunes sont atteints d'une maladie mentale pour laquelle une prise en charge professionnelle serait bénéfique, et de 6 à 8 p. 100 souffrent de dépression. En apprenant à reconnaître les problèmes de santé mentale à l'adolescence, à y réagir et à aiguiller correctement les personnes qui en éprouvent afin qu'elles fassent l'objet d'un traitement et d'un suivi professionnels, le personnel enseignant a une occasion unique de jouer un rôle crucial à l'égard de la santé et du bien-être des jeunes Canadiens et Canadiennes. Il importe donc que les enseignantes et les enseignants soient pourvus des outils pratiques et des connaissances nécessaires pour déceler les cas éventuellement préoccupants et intervenir adéquatement.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale désigne « un état de bien-être dans lequel la personne se rend compte de ses capacités, peut surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ». Bien qu'on y prête rarement attention, elle est tout aussi essentielle au bien-être que la santé physique, surtout pendant la période mouvementée de l'adolescence.

À l'adolescence, le cerveau connaît une croissance et un développement considérables qui se poursuivent jusque dans la vingtaine. Les élèves du secondaire vivent donc, du point de vue de la neurologie du développement, une période de vulnérabilité qui risque d'avoir des répercussions graves sur tous les aspects de leur vie. Après tout, l'adolescence est un âge où bien des caractéristiques font surface, y compris à l'égard de l'attention, de la motivation et des comportements à risque.

Lorsque le cerveau (ou une partie du cerveau) fonctionne mal, on peut éprouver divers types de problèmes, comme de la difficulté à réfléchir, à se concentrer ou à dormir, ou encore avoir des écarts de comportement. Si ces symptômes perturbent sérieusement le quotidien, il peut en être conclu que la personne est atteinte d'une maladie mentale, une situation dont les causes sont très

...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...

compliquées et peuvent découler d'une interaction complexe entre la génétique, le milieu et la neurologie du développement.

Quelles sont les répercussions de la maladie mentale sur les élèves?

Les statistiques relatives aux problèmes de santé mentale chez les jeunes sont atterrantes : au Canada, quelque 20 p. 100 des jeunes, c'est-à-dire un sur cinq dans une salle de classe typique, souffriraient d'une forme quelconque de maladie mentale, par exemple la dépression, la schizophrénie, l'anorexie mentale, la maladie bipolaire ou le trouble panique. Ces chiffres illustrent les risques de répercussions graves sur le quotidien des élèves. Les maladies d'ordre mental sont les plus courantes et les plus invalidantes chez les adolescentes et les adolescents et présentent donc des implications graves pour les écoles et les personnes qui les fréquentent.

1. La maladie mentale nuit au bien-être affectif des élèves

S'ils sont ignorés, les problèmes de santé mentale peuvent faire obstacle à l'acquisition de compétences sociales, laissant les jeunes isolés, ostracisés et malheureux. Afin de surmonter leurs symptômes ou de les éliminer, certains adoptent des comportements inappropriés sur le plan social ou personnel, comme le décrochage ou la consommation importante de drogues illicites. La maladie mentale peut également entraver la capacité des adolescentes et des adolescents à former et à conserver un réseau de pairs solide sur lequel s'appuyer ou encore à nouer des relations appropriées avec les adultes. Le personnel enseignant représente d'ailleurs un modèle adulte positif et de premier plan dans la vie des élèves;

il fait partie de son rôle d'offrir son soutien aux jeunes et d'être à l'écoute de leurs problèmes afin de les diriger vers les ressources appropriées s'il leur faut de l'aide.

2. La maladie mentale empêche les élèves d'apprendre

Les problèmes de santé mentale peuvent représenter un obstacle de taille et inutile que les élèves ne devraient pas avoir à surmonter à l'école. Des études montrent que les jeunes manifestant des troubles affectifs et un dysfonctionnement socioaffectif peinent à satisfaire aux normes de rendement scolaire. Certaines maladies comme les troubles d'apprentissage ou l'hyperactivité avec déficit de l'attention représentent des défis particuliers à l'égard de l'amélioration des résultats scolaires. En étant au fait de tels facteurs, le personnel enseignant est mieux à même de combler les besoins particuliers de ses élèves, afin d'aider chacun d'eux à mieux apprendre.

3. La maladie mentale est un facteur de décrochage

Quelque 15 p. 100 des étudiantes et des étudiants abandonnent leurs études postsecondaires, souvent pour des raisons de santé mentale. Traiter ces problèmes avant que leurs effets ne gagnent en gravité et mènent à des comportements négatifs, y compris le décrochage, constitue une mesure cruciale.

S'occuper de santé mentale à l'école : une approche en trois volets

Les établissements scolaires peuvent jouer un rôle de premier plan dans la sensibilisation à la maladie mentale, le dépistage précoce et l'action rapide à son égard, l'abolition des préjugés qui y sont associés et peut-être même l'intervention et la prestation de soins continus. Toutefois, en tant que membre du corps enseignant, que pouvez-vous faire pour avoir un effet bénéfique sur la santé de vos élèves? Il est parfois difficile de trouver réponse à cette question, car il faut obtenir le concours de tous les paliers du système d'éducation et la collaboration positive des fournisseurs de soins de santé.

1. Lutter contre les préjugés par l'enseignement

Les préjugés associés à la maladie mentale sont l'un des obstacles majeurs auxquels se heurtent les jeunes aux prises avec des problèmes de cet ordre. Bien que la compréhension scientifique de ces troubles et leur traitement de même que la sensibilisation à l'importance de la santé mentale dans toutes les sphères de la vie aient fait des pas de géant depuis dix ans, la perception du public est plus lente à évoluer.

À l'école, les préjugés à l'égard de la maladie mentale peuvent avoir une incidence sur la manière dont le personnel enseignant et les autres élèves traitent les personnes atteintes d'un tel trouble. Des activités scolaires visant la sensibilisation à la question sont l'occasion d'accroître la compréhension du problème et

d'améliorer l'attitude envers les personnes touchées. En outre, de telles activités ont des répercussions à tous les niveaux de la société : chez le personnel enseignant, à la direction, à l'administration, chez les parents, dans la collectivité et, surtout, chez les élèves eux-mêmes.

2. Reconnaître et intervenir

Il est essentiel de repérer tôt les jeunes atteints d'une maladie mentale et d'intervenir de manière efficace. En effet, s'ils ne sont pas traités, les symptômes des problèmes de santé mentale peuvent s'aggraver au point de causer des effets néfastes qui peuvent aller jusqu'à mettre la vie en danger. Les enseignantes et les enseignants de même que les autres membres du personnel sont les mieux placés pour reconnaître les changements de comportement ou les variations d'humeur, qui sont des signes potentiels d'un début de trouble psychologique.

Lorsque le personnel enseignant reçoit une formation sur mesure à l'égard de la maladie mentale chez les adolescentes et les adolescents, il est mieux outillé pour protéger et favoriser la santé mentale au sein de cette population. Des programmes conçus spécialement pour eux comme Understanding Adolescent Depression and Suicide Education Training Program (www.teenmentalhealth.org, en anglais) traitent des symptômes de la dépression, des facteurs prédisposant au suicide ainsi que des moyens de repérer les jeunes qui courent un risque élevé et de bien les aiguiller. Il a été prouvé que ce programme canadien novateur aide réellement les éducatrices et éducateurs, de même que les professionnelles et professionnels de la santé, à approfondir leurs connaissances au sujet de la maladie mentale.

3. Faire converger l'enseignement et la promotion de la santé mentale

L'intégration des soins de santé mentale au système de santé à l'école pourrait commencer par la mise en oeuvre d'un modèle par lequel les enseignants et enseignantes et le personnel chargé d'offrir des services aux élèves (travailleuses et travailleurs sociaux, conseillères et conseillers en orientation, psychologues scolaires) seraient formés pour repérer et aider les jeunes à risque ou atteints d'une maladie mentale et seraient mis en relation avec des fournisseurs de services de santé afin d'obtenir au besoin de l'information plus précise en matière d'évaluation et d'intervention.

Les écoles peuvent également s'attaquer au problème en mettant en oeuvre des stratégies de sensibilisation à la maladie mentale dans le cadre de projets novateurs intégrés au programme d'études. Cette méthode permettrait aux élèves comme au personnel enseignant d'approfondir leurs connaissances à ce sujet et favoriserait l'évolution des mentalités, sans compter que l'insertion d'un volet sur la santé mentale dans les activités de promotion de la santé pourrait améliorer la santé mentale tout en éliminant les préjugés qui sont associés aux troubles de cet ordre.

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*.