



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS
ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



SANTÉ MENTALE : PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Adolescents de la population générale

PERSONNES VISÉES : Intervenants

SANTÉ MENTALE : PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants

– Précisions : Enseignants et intervenants scolaires.

PUBLIC CIBLE : Adolescents de la population générale

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

- L'adolescence est une période clé du développement humain, marquée par de nombreux changements hormonaux, biologiques, sociaux et identitaires importants. Il s'agit cependant aussi d'une période de vulnérabilité accrue en ce qui concerne l'exacerbation ou la chronicisation des problèmes de santé mentale. Ainsi, de nombreuses études questionnant rétrospectivement des adultes ayant des troubles de santé mentale retracent le début de leurs difficultés à l'adolescence. De plus, au Canada, 14 à 25 % des jeunes d'âge scolaire auraient des problèmes de santé mentale, la moitié s'étant déclarés avant l'âge de 14 ans.
- La pandémie et la période de confinement prolongée que nous venons de vivre peuvent avoir eu des impacts importants au sein de cette population. Certaines études suggèrent ainsi un risque accru de détresse, d'état de stress post-traumatique, d'insomnie, de dépression, d'anxiété, de fatigue émotionnelle, d'irritabilité et d'automutilation dans des contextes similaires à ceux que nous venons de vivre. Plusieurs de ces effets perdureraient même après la résolution de la situation.

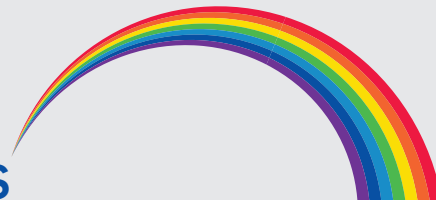
OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Intervenir de façon préventive afin de soutenir les adolescents dans leur adaptation au retour à l'école post-confinement.
- Dépister les jeunes présentant des difficultés d'adaptation ou de santé mentale au retour à l'école post-confinement.

CONCEPTION

– **Vincent Domon-Archambault**, psychologue

PRÉVENTION – RECOMMANDATIONS



Cette section propose certaines stratégies préventives en lien avec la santé mentale des élèves afin de s'assurer que leur retour à l'école s'effectue de façon positive en cette sortie de confinement.

1 - PRÉPARER LE TERRAIN

La rentrée 2020-2021 risque de se faire avec plusieurs adaptations et changements. Il conviendrait de s'assurer d'informer les élèves à l'avance du déroulement envisagé, d'une façon claire, simple et précise. Le rationnel des changements pourrait aussi être brièvement étayé. Cela favorisera un sentiment de constance, de cohérence et de prévisibilité. Ces ingrédients sont primordiaux afin de diminuer le stress vécu à la rentrée et de favoriser un apaisement. Une transmission de la lettre une semaine avant la rentrée serait idéale.

2 - SE DONNER LE TEMPS D'ARRIVER ET DE SE DÉPOSER

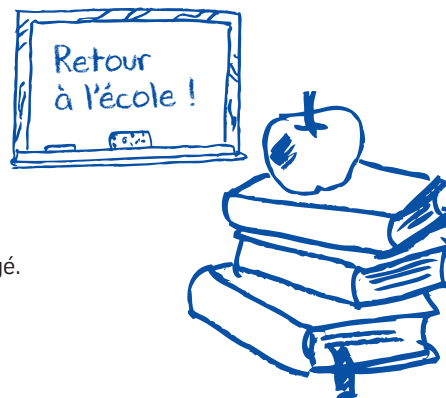
Bien qu'il serait tentant de reprendre rapidement le temps académique perdu, il faut garder à l'esprit que le stress et les difficultés de santé mentale ne font pas nécessairement bon ménage avec l'apprentissage. Pour apprendre, il faut être dans de bonnes dispositions internes.

Plusieurs jeunes auront sans doute besoin de ventiler et de parler de leur vécu à leur retour. Il pourrait être pertinent de donner un espace en classe pour le faire. Cela permettra de **normaliser les émotions vécues** et de favoriser leur régulation. D'autres adolescents auront peut-être aussi besoin de réapprovoiser le contact humain et le rythme scolaire. Nul besoin de prendre un temps très long, une vingtaine de minutes peuvent être suffisantes. Vous pouvez aussi signifier aux élèves de la classe qu'ils peuvent venir vous voir en privé pour parler, s'ils le préfèrent (voir section sur les interventions).

Un environnement de classe axé sur le respect et ouvert à la communication ainsi qu'à la discussion concernant la santé mentale favorisera la saine adaptation des adolescents.

3 - FAIRE UN SUIVI

Il serait pertinent de reprendre l'espace de parole évoqué dans le point 2 à une fréquence déterminée pour les premiers mois après le retour en classe considérant que les effets de la pandémie et du confinement peuvent prendre plus de temps à se manifester chez certains. Un rythme d'une rencontre aux deux semaines s'espaçant graduellement au fil des mois pourrait être envisagé.



4 - S'AUTORISER À S'ÉCOUTER ET À PARLER DE SOI

En tant qu'enseignants et intervenants, vous avez vous aussi vécu les impacts de la pandémie. Il est donc important de se permettre de parler ou d'aller chercher de l'aide si vous en ressentez le besoin. Cette situation serait bien normale. Les liens de confiance et d'entraide avec les collègues et la direction sont capitaux. Un environnement scolaire globalement ouvert à reconnaître et à adresser la santé mentale chez les professionnels et les élèves contribue à un climat de dialogue et d'ouverture chez tout le monde qui fréquente l'école.

Avec les élèves, le fait de parler de votre expérience et de vos façons de vous adapter sera formateur pour eux. Elle normalisera leur vécu et leur donnera des pistes de solutions potentielles.

5 - ENVISAGER L'ASSIGNATION D'UN PROFESSIONNEL DÉSIGNÉ À LA SANTÉ MENTALE EN LIEN AVEC L'ADAPTATION POST-CONFINEMENT

Ce professionnel, qui pourrait être un psychologue ou un psychoéducateur (ou tout professionnel formé en santé mentale), pourrait agir à titre de ressource tant pour le personnel que les élèves. Une boîte de courriel ou encore une ligne téléphonique où laisser un message ou envoyer un message texte faciliterait le processus. Le professionnel pourrait ainsi ensuite fixer un rendez-vous à une heure qui convient. L'appelant pourrait contacter la ressource pour lui-même ou pour un pair qui l'inquiète.

Il sera important de diffuser cette ressource et de normaliser le fait d'y avoir recours en se basant sur les effets documentés des mesures de confinement sur la santé mentale.

6 - METTRE UN ACCENT PARTICULIER SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

En ce temps post-confinement, les saines habitudes de vie revêtent une grande importance pour bien s'adapter et vivre le retour à la normalité. Il y a évidemment le sommeil, l'alimentation et l'activité physique, mais il y a aussi les saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles, qu'on tend à oublier. Un milieu soutenant, favorisant la communication affective et encourageant la saine gestion des conflits sera très bénéfique pour les élèves en ces temps difficiles. La Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais propose plusieurs outils à cet égard.

7 - ENVOI D'UNE LETTRE AUX PARENTS

Il serait fort pertinent de résumer l'ensemble des recommandations décrites dans les sections précédentes dans une lettre envoyée aux parents avant la rentrée. Cela permettrait de les rassurer quant aux mesures prises, mais aussi de leur faire connaître les ressources à l'école en cas de besoin.

Quelques mots clés à retenir :

- Prévoir et se préparer
- Se donner le temps
- Ouvrir des espaces de discussion
- Se permettre de parler de santé mentale
- Valider et normaliser le vécu et la recherche d'aide





DÉPISTAGE – RECOMMANDATIONS

La présente section offre une liste de quelques signaux et symptômes pouvant être observés chez les jeunes présentant des difficultés d'adaptation ou sur le plan de la santé mentale. *Cette liste n'est pas exhaustive et ne représente pas un outil diagnostique.* Elle se veut simplement un aide-mémoire global et un guide afin d'orienter la décision d'interpeller les professionnels de la santé mentale désignés dans l'école, en cas de besoin. Dans le doute, nous vous invitons tout de même à en parler aux professionnels concernés afin d'obtenir un éclairage.

Cette stratégie de dépistage sera grandement facilitée par l'implantation des recommandations de la section précédente.

1 - OBSERVATIONS

En tant qu'enseignant, vous êtes aux premières loges pour observer les changements et difficultés que peuvent vivre vos élèves. Ceci sera particulièrement précieux en ce contexte post-confinement. Bien qu'il soit impossible de tout dépister ou tout voir, voici certains symptômes auxquels porter attention et qui pourraient être évocateurs de difficultés ou d'une souffrance chez les adolescents.

- Isolement (se tenir à l'écart et refuser le contact social)
- Irritabilité
- Labilité émotionnelle (changements d'humeur rapides et drastiques)
- Fatigue importante
- Tristesse ou pleurs
- Automutilation
- Inquiétudes excessives
- Dépendance aux autres (incapacité à être seul, tendance à être accaparant)
- Crises de colère
- Conflits fréquents
- Agitation ou ralentissement moteur
- Plaintes somatiques (maux de tête ou de ventre, par exemple)
- Problèmes de concentration
- Difficultés académiques (plus spécialement chez un jeune qui n'en avait pas auparavant)
- Opposition (active ou passive) et refus de collaborer
- Changement d'appétit
- Contact altéré avec la réalité (voit ou entend des choses qui ne sont pas là)
- Défiance et hostilité
- Consommation de drogues ou d'alcool problématique
- Altération de l'appétit
- Idées suicidaires*

* Pour l'idéation suicidaire, il convient de contacter immédiatement les professionnels désignés dans votre établissement afin qu'ils vous accompagnent dans la marche à suivre.



Afin de vous guider dans l'analyse des symptômes précédents et des démarches corollaires à entreprendre, il convient de garder en tête les paramètres suivants :

- **Le changement** : est-ce que la situation dénote un changement chez l'adolescent par rapport à ce qui était observé auparavant ? Un changement significatif vaut la peine d'être analysé.
- **La chronicité** : est-ce que la situation perdure ? Une situation qui dure plusieurs semaines devrait vous interpeller.
- **L'intensité** : à quel point les signes observés sont-ils marqués ? Des symptômes qui se démarquent significativement de ce qui est vu chez la moyenne des jeunes du même âge sont à explorer.
- **La contingence** : est-ce qu'il y a plusieurs signes qui sont observés chez le même adolescent ? Plusieurs symptômes concomitants sont évocateurs de difficultés.
- **L'altération du fonctionnement** : est-ce que la vie sociale, académique ou familiale de l'adolescent est affectée par les signes observés ? Si une des sphères est atteinte de façon importante, un soutien pourrait être pertinent.

Il est à noter que certains des symptômes de la liste sont moins bruyants et dérangeants que d'autres, mais méritent tout autant qu'on s'y attarde en les analysant selon les paramètres décrits.



2 - ACTIONS

– **Si vous avez des inquiétudes ou des questions, il pourrait être intéressant d'en parler discrètement au jeune concerné, puisque vous avez sans doute déjà un lien de confiance avec lui.**

- L'expression de vos inquiétudes sera à privilégier à une confrontation.

Par exemple, si un enseignant observe qu'un élève a souvent l'air triste et isolé dans ses cours et dans les corridors, il peut demander à celui-ci de rester un peu après la classe et lui dire : « Salut, je voulais juste prendre un petit temps pour voir comment tu vas. Je crois remarquer que ces derniers temps, tu as l'air moins dans ton assiette... » Laisser le jeune répondre. S'il dit qu'effectivement il ne va pas bien, continuer la conversation et lui dire que vous êtes disponible pour lui. S'il nie ou dit que ce n'est pas le cas, lui dire que dans tous les cas, il peut vous faire confiance et revenir vous voir au besoin.

Un autre exemple : si un élève semble se sentir anxieux lors d'une conversation de groupe sur la COVID-19, on peut lui parler discrètement au début ou à la fin d'un cours : « Salut, je repensais à ton intervention sur l'anxiété dans le cours et je t'ai trouvé pas mal bon d'en parler comme ça. Je me suis dit que cela ne devait pas être facile à vivre et voulais juste m'assurer que tu as de l'aide pour ça. Est-ce que je peux faire quelque chose pour te soutenir ? »

- Vous pouvez demander à l'adolescent s'il a quelqu'un qui lui offre de l'aide ou à qui en parler. Si le jeune mentionne que ce n'est pas le cas, vous pouvez lui donner les coordonnées de TEL-JEUNES en lui expliquant brièvement que c'est un service de soutien anonyme et gratuit qu'on peut contacter à toute heure du jour ou de la nuit pour parler de n'importe quel sujet qui nous habite. On peut les rejoindre par téléphone, message texte, clavardage ou courriel.
- Vous pouvez par la suite offrir que le jeune rencontre le professionnel désigné de votre école. Expliquez que cela n'engage à rien, qu'il peut faire une rencontre et décider de ce qui se passera ensuite. Mentionnez que la démarche est confidentielle.
- Sauf pour les symptômes urgents (idéation suicidaire ou automutilation), il importe de respecter le rythme de l'adolescent et de ne pas le forcer à en parler ou aller chercher de l'aide. Vous pouvez revenir prendre des nouvelles dans les jours ou semaines qui suivent afin de voir comment la situation a évolué.

– **En cas de doute ou si vous avez des inquiétudes, sollicitez le professionnel désigné en santé mentale qui pourra vous accompagner dans la démarche de dépistage ou d'intervention, ou intervenir au besoin.**





RESSOURCES UTILES

Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S-J. (2020).

The effects of social deprivation on adolescent development and mental health.

The Lancet: *Child & Adolescent Health*.

[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)

K Brooks, S., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020).

The psychological impact of quarantine and how to reduce it : rapid review of the evidence.

The Lancet: *Rapid Review*, 395 (10227), 912-920.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

The School-Based Mental Health and Substance Abuse (SBMHSA) Consortium (September 2013).

School-based mental health in Canada: a final report. Mental Health Commission of Canada: Ottawa.

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/reconnaitre-signes-de-maladie-mentale-chez-enfant/>

<https://ontario.cmha.ca/fr/documents/sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes-signes-et-symptomes/>

