

# IMPLIQUONS NOS ÉLÈVES DANS LA PRISE EN CHARGE DE LEUR SANTÉ MENTALE

Maude Turcotte, B. Éd. (c) et Maryka Larouche, B. Éd.

## 14 à 50%

des personnes adolescentes présentent des symptômes sérieux de troubles de santé mentale.



**Ces troubles peuvent engendrer plusieurs conséquences :**

- Absentéisme scolaire;
- Isolement;
- Comportements criminels;
- Suicide;
- Etc.

**Pourtant, les troubles de santé mentale sont rarement remarqués chez les jeunes.**

(Bosquet et Egeland, 2016; Merikangas et al., 2010; OMS, 2021; Traoré et al., 2019)

**« Les jeunes demandent de l'aide pour des problèmes académiques, mais pas pour des problèmes personnels. »**

- Une enseignante du secondaire

**33%** des jeunes demandent de l'aide auprès des personnes professionnelles de soutien (personnes enseignantes, personnes psychoéducatrices, etc.).

- Cela s'explique par le fait que les jeunes ne croient pas que leur demande d'aide amènera des retombées positives.
- Ils éprouvent un sentiment de méfiance envers les adultes et ont l'impression que ceux-ci sont fermés.
- Ils croient également que les adultes ne seront pas en mesure de les soutenir adéquatement.

(Hintzpetter et al., 2015; Rickwood et al., 2007; Zachrisson et al., 2006)

**Comment pouvons-nous impliquer davantage les jeunes dans la prise en charge de leur santé mentale?**



Il est d'abord nécessaire de favoriser le développement des **compétences psychosociales** chez les jeunes (p.ex. se connaître et s'estimer; s'adapter et gérer son stress; communiquer; réguler ses émotions; résoudre des problèmes).

Toutefois, lorsque cela ne suffit pas, en tant que personnes intervenantes et enseignantes, il est aussi important de favoriser les **attitudes positives** du jeune à l'idée de demander de l'aide.

**DIFFÉRENTES PISTES DE SOLUTIONS SONT PROPOSÉES PAR DES PERSONNES ŒUVRANT DANS LE MILIEU SCOLAIRE:**

- Renseigner et rassurer les jeunes sur la confidentialité;
- Cultiver l'alliance thérapeutique (respect, écoute, renforcement, relation égalitaire, collaboration avec le parent, rythme du jeune, sensibilisation aux émotions);
  - Il y a une nécessité d'impliquer le jeune lors des rencontres et dans les différentes étapes d'une demande de services.
- Favoriser le lien de confiance avec les personnes professionnelles de la santé et les adultes;
  - Pour cela, il faut que les adultes autour de ces jeunes soient humanisés et vus comme étant « imparfaits ».
- Faire des campagnes de sensibilisation, d'éducation et de normalisation.
  - Éduquer sur la santé mentale/quand chercher de l'aide;
  - Identifier les services disponibles;
  - Normaliser l'accès aux services;
  - Former des sentinelles.



Il est important que la première demande d'aide formulée par les jeunes soit positive. Les élèves doivent sentir qu'ils sont crus et entendus.

**« Arrêtons de se dire [en tant que personne intervenante ou enseignante] qu'on n'est pas la bonne personne pour l'écouter. »**

- Une enseignante du secondaire



**GRISE**

Groupe de recherche et d'intervention sur les adaptations sociales de l'enfance (GRISE) de l'Université de Sherbrooke

Cette infographie a été développée à partir des contenus et de la période d'échanges du symposium « Bien se sentir à l'école secondaire, c'est possible... mais comment? ». Les pistes d'action proposées lors des échanges entre les personnes participantes peuvent refléter un vécu expérientiel et ne sont pas nécessairement basées sur des données probantes.