

# NOTES POUR ÉTUDIANT DE 9<sup>ÈME</sup> À 12<sup>ÈME</sup>

## PARLONS DE LA MALADIE MENTALE

### Jour 1 (Santé mentale/maladie mentale)

#### Qu'est-ce que c'est la santé mentale?

- La santé mentale est un état de bien-être.
- Elle désigne la façon dont une personne peut faire face aux exigences et aux stress de la vie quotidienne.
- Insister sur le fait qu'il est normal de connaître des changements d'humeur ou d'état d'esprit.

#### Statistique sur la santé mentale

- Environ 6 millions de personnes sont atteint d'un problème de santé mentale (1 sur 5 ou 20% de la population canadienne)
- Peu importe votre sexe, votre âge, votre statut économique ou votre race (la maladie mentale ne discrimine pas)

#### Qu'est-ce que c'est la maladie mentale?

- La maladie mentale est une perturbation des pensées et des émotions qui diminue la capacité d'une personne à surmonter les difficultés de la vie quotidienne.

#### Stigmatisation

- Action de stigmatiser en portant un jugement négatif, irrespectueux et faux sur vous fondé sur ce que les personnes *pensent* savoir sur vous et votre situation.
- La stigmatisation représente encore un grave problème pour les personnes qui ont une maladie mentale.
- Crée une barrière entre « nous » et « eux », et peut rendre difficile l'obtention d'aide; peut également être un obstacle à l'obtention d'un emploi et entraver l'amitié.

### Jour 2 (Troubles de santé mentale)

#### TDA/TDAH 5/100 personnes

3 grandes formes:  
Inattention, hyperactivité, impulsivité

#### Troubles Alimentaires 4/100 personnes

**Anorexie:** Trouble de l'alimentation d'une personne qui croit être obèse (alors que c'est faux) et qui réduit radicalement son apport calorique. Moins de 500 calories par jour.

**Boulimie:** cycles de suralimentation excessive suivie de purgation.

#### Dépression 10/100 personnes

Sentiments de tristesse prolongée  
Le plus haut taux de suicide

#### Trouble bipolaire 1/100 personnes

Sauts extrêmes de l'humeur  
Périodes d'euphorie "joie" suivie par des périodes de déprime, en cycle plusieurs fois par année

#### Schizophrénie 1/100 personnes

Caractérisé par des hallucinations & délires  
Âge d'apparition hommes: 16-20ans /Femmes: 20-30 ans

#### Trouble Obsessionnel-compulsif 2/100 personnes

Les personnes ayant ce trouble se sentent constamment envahies par des pensées indésirables (obsessions) ou des ritualismes (compulsions).

#### Autres troubles d'anxiété

Ils comprennent des troubles comme le trouble d'anxiété généralisé, phobie spécifique, phobie sociale ainsi que le trouble de panique.



Le rétablissement est possible.  
Changer votre façon de penser !

### Ressources

- **211**  
Quand tu ne sais pas où aller (gratuit, confidentiel, 24/7)
- **Ligne de crises 1-866-996-0991**
- **Ligne de crise pour enfant, jeunes et famille**  
1-877-377-7775
- **Jeunesse écoute**  
1-800-668-6868



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est

1-800-493-8271

**« La vie n'est pas de vous retrouver. La vie est à propos de vous-même créer »**

**Bernard Shaw**



**« Apprenez à me connaître tant que personne et non pas ma maladie mentale. La maladie mentale ne me définit pas comme personne » !**

**N'importe qui peut être touché par un problème de santé mentale !**

## **Jour 3 (SuicideTALK)**

### **Qu'est-ce que le Suicide TALK?**

Suicide TALK est une ressource développée par "Living Works" pour explorer la conscientisation face au suicide, l'engagement dans la prévention du suicide et le dévouement à la protection de la vie.

### **Faits**

- Chaque année, il y a approximativement 4000 suicides au Canada
- Pour chaque suicide il y a autant que 40 à 100 comportements suicidaires qui ne se terminent pas par la mort.
- 1 personne sur 17 pense à compléter un suicide chaque année.
- Parler du suicide ne fait pas de mal à une personne... ne pas en parler peut!

### **Signes avant-coureurs**

**Physiques:** Manque d'intérêt sur l'apparence, perte d'intérêt au sexe, perte d'appétit, de poids, etc.

**Actions:** Donner ses possessions, retrait de la famille, des amis, école. Abus de drogue ou d'alcool, changement de comportements extrêmes, etc.

**Pensées:** "Bientôt je n'aurai plus de problèmes", "Tout le monde sera mieux sans moi", "J'aimerais être mort" etc.

### **Qu'est-ce qu'on peut faire?**

**Dire:** Parlez à la personne à risque de vos observations ou si tu es à risque, parles de tes pensées suicidaire à quelqu'un.

**Demander:** Demandez-le directement à la personne "Penses-tu au suicide?"

**Écouter:** Écoutez sans juger, laissez la personne vous raconter ce qui l'a amenée à ce point.

**Protéger:** Aidez la personne à rester en sécurité en la connectant à quelqu'un qui peut l'aider. (enseignant, famille, hôpital, 911).

## **Jour 4 (La gestion de stress)**

### **Qu'est-ce que c'est le stress?**

- On peut définir le stress comme une façon dont le corps répond à un environnement en évolution constante.
- Il s'agit de la réaction physique, mentale et émotionnelle qu'ont les gens lorsqu'ils sont sous pression
- Lorsque nous sommes continuellement submergés par des situations stressantes, le stress peut devenir néfaste.

### **Les signes**

- Mal de tête ou mal au ventre; pression sanguine élevée ou palpitations cardiaques; douleur dans le cou, au bas du dos et aux épaules; problèmes alimentaires; problèmes de sommeil; sentiment général de fatigue; incapable de rester tranquille et trop-plein d'énergie.

### **Conseils face au stress**

- Votre santé doit passer en premier.
- Reconnaissez vos limites et soyez réaliste.
- Oubliez les petites choses.
- Faites une seule chose à la fois.
- Ralentissez.
- Parlez à quelqu'un.
- La vie, c'est un apprentissage.
- Adoptez une attitude positive!



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est