

DR 3–SM : Expériences de vie conduisant à des problèmes de santé mentale

Les listes qui suivent présentent des facteurs ou des situations qui ne dépendent généralement pas de la volonté des élèves, et des facteurs ou des situations qui dépendent généralement dans une certaine mesure de leur volonté. Comparer les réponses des élèves au contenu des listes ci-dessous.

Situations qui ne dépendent généralement pas de la volonté des élèves

Les expériences de la vie susceptibles de causer des problèmes de santé mentale et qui ne dépendent généralement pas de la volonté des adolescents sont notamment :

- Les causes d'ordre génétique héritées des parents (les personnes qui présentent des antécédents familiaux de problèmes de santé mentale peuvent être plus à risque de souffrir elles-mêmes de tels problèmes).
- Les causes de nature biochimique (on sait qu'un déséquilibre des neurotransmetteurs, comme la sérotonine, agit de manière négative sur la pensée et les émotions).
- Les changements hormonaux (qui surviennent naturellement à la puberté et aux autres étapes de transition de la vie).
- Un faible revenu ou le fait d'être sans abri.
- Le fait de vivre avec un membre de la famille atteint de maladie mentale ou souffrant de toxicomanie.
- Le fait d'être victime de violence, d'abus ou d'autres expériences traumatisantes.
- Le fait de vivre dans un environnement chaotique, non sécuritaire ou dangereux (p. ex., dans un contexte de violence familiale ou dans une maison avec poussière d'amiante, particules de peinture au plomb ou eau non potable; le fait de vivre dans une collectivité où la consommation de drogue ou la violence des gangs est largement répandue).
- Le fait de souffrir d'une maladie chronique (qu'elle soit de naissance ou acquise).
- Le fait de grandir dans un climat d'agitation sociale (p. ex., être témoin ou victime de la guerre, de la violence ou de la peur).
- Le fait de subir le racisme ou d'autres formes de préjugé (p. ex., du fait de son orientation sexuelle, de son âge, de sa foi, de sa culture, de sa classe sociale ou de son apparence physique).
- La perte d'un membre de la famille ou d'un proche.
- Le fait de vivre un changement dans les relations parentales (p. ex., séparation ou divorce).
- Les changements de milieu de vie (p. ex., le fait de passer d'un foyer à un autre en raison de changements dans les relations parentales, d'un changement de foyer d'accueil, du changement d'emploi d'un parent ou du tuteur).

(suite)

DR 3–SM : Expériences de vie conduisant à des problèmes de santé mentale (suite)

Situations qui dépendent généralement dans une certaine mesure de la volonté des élèves

Les expériences de vie susceptibles de causer des problèmes de santé mentale et qui dépendent généralement dans une certaine mesure de la volonté des adolescents sont notamment :

- L'usage ou l'abus d'alcool ou d'autres drogues (l'alcool et certaines drogues sont connus pour leurs effets déprimeurs ou anxiogènes; certaines drogues comme les méthamphétamines peuvent provoquer des symptômes qui s'apparentent à ceux de la schizophrénie; les conséquences négatives sur les plans social et personnel de l'abus d'alcool et d'autres drogues peuvent contribuer à la dépression).
- Le recours à la violence pour régler les problèmes (qui entraîne des problèmes à la maison ou à l'école et l'intervention de la justice pénale).
- La malnutrition et l'hyperphagie (limiter l'apport d'aliments en-deça des besoins de l'organisme ou manger plus que nécessaire en réaction aux problèmes ou aux sentiments difficiles peut causer d'autres problèmes de santé mentale ou physique).
- Le fait de vivre une relation malsaine (les conséquences néfastes à long terme du fait de demeurer dans une relation ou dans un groupe de pairs malsains sont supérieures à la crise et au stress à court terme liés aux perturbations qu'implique le fait de sortir d'une telle relation ou d'un tel groupe.)
- Le surmenage dû au fait d'entreprendre trop de choses à la fois, au point de causer un stress additionnel (p. ex., travailler tout en allant à l'école ou participer à un grand nombre d'activités).
- Le manque de sommeil (à lui seul, le manque de sommeil ne cause pas de problème de santé mentale, mais combiné à d'autres facteurs, dont le stress, il peut accroître les risques de mauvaise santé et diminuer l'aptitude à faire face à l'adversité).