

## Leçon 1 : Santé mentale, habitudes de santé et exercice

### Introduction

La santé mentale et émotionnelle et la santé physique influent l'une sur l'autre. Les personnes qui ont des problèmes de santé physique connaissent souvent des épisodes d'anxiété ou de dépression qui influent sur leur rétablissement et leur bien-être général. Selon Santé Canada (« Santé mentale - maladie mentale »), les facteurs de santé mentale peuvent contribuer à accroître les risques de contracter des problèmes physiques, notamment :

- diabète;
- cardiopathie;
- gain ou perte de poids;
- problèmes gastro-intestinaux;
- diminution de l'efficacité du système immunitaire;
- déséquilibres biochimiques du sang.

Cette leçon définit la santé mentale et explique comment l'exercice et d'autres pratiques de vie saine peuvent avoir une incidence positive sur la santé mentale. Les élèves apprennent comment s'aider eux-mêmes ou rechercher de l'aide pour mieux réagir à leurs sentiments et à leurs émotions dans la vie de tous les jours.

#### RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter à l'article suivant :

Santé Canada. « Santé mentale – maladie mentale », *Votre santé et vous*, Ottawa, Ontario : Santé Canada, 2006. Disponible en ligne à [www.hc-sc.gc.ca/tyh-vsv/diseases-maladies/mental\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/tyh-vsv/diseases-maladies/mental_f.html).

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à [www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html).



### Résultat d'apprentissage spécifique

**11.SM.1** Trouver et mettre en pratique des stratégies positives en matière de santé pour faire face aux problèmes de stress, d'anxiété, de dépression et de troubles de l'alimentation.



## Principaux éléments de connaissance

- La santé mentale et émotionnelle est une composante essentielle du bien-être général.
  - Les stigmates associés aux problèmes de santé mentale et émotionnelle doivent être éliminés pour que les personnes concernées puissent se décider à chercher de l'aide.
  - Les pratiques de vie saine favorisent une bonne santé mentale et émotionnelle.
- 



## Questions essentielles

1. En quoi la santé mentale et émotionnelle diffère-t-elle de la maladie mentale?
  2. Quelle est l'incidence des pratiques de vie active sur les problèmes de santé mentale et émotionnelle (p. ex., anxiété, dépression, stress, troubles de l'alimentation) et vice versa?
- 



## Information générale

Comme le souligne Santé Canada (« Santé mentale – maladie mentale »), la plupart des gens peuvent se sentir isolés, seuls, tristes, émotifs ou déconnectés de la réalité au cours de leur vie. Ces sentiments sont souvent des réactions normales et à court terme à des situations difficiles telles que le décès d'un proche, la perte d'un emploi, un échec amoureux ou un changement soudain de ses conditions de vie. On apprend à s'adapter à « ces hauts et ces bas » comme on apprend à s'adapter aux bonnes et aux mauvaises situations de la vie.

Qu'est-ce que la santé mentale et émotionnelle?

Le bien-être mental, ou la bonne santé mentale, est le fait « de ressentir, de penser et d'interagir de manières qui vous aident à apprécier la vie et à surmonter efficacement les situations difficiles. » (Manitoba, Écoles en santé).

La bonne santé mentale, plus récemment décrite comme le bien-être mental, n'est pas seulement l'absence de problèmes de santé mentale. Bien que différentes cultures aient des attentes différentes en ce qui a trait à la santé, nombre des caractéristiques qui suivent sont susceptibles d'être présentes chez les personnes en bonne santé mentale dans de nombreuses cultures :

### DÉFINITION

#### Santé mentale et émotionnelle

L'état des pensées, des sentiments et des actions d'une personne donnée ou leur équilibre. La santé mentale et émotionnelle a trait à la façon dont les personnes se perçoivent, perçoivent la vie et les gens qui les entourent, à leur façon d'évaluer les défis et les problèmes et à leur façon d'explorer les options possibles. Cela inclut leur façon de réagir au stress, d'entrer en relation avec les autres et de prendre des décisions.

- sentiment de bien-être et de satisfaction;
- aptitude à apprécier la vie, à rire et avoir du plaisir;
- aptitude à faire face au stress de la vie et à se remettre rapidement de l’adversité;
- participation à la vie dans toute la mesure du possible, par l’entremise de relations positives et d’activités dignes d’intérêt;
- aptitude à changer, à croître et à faire l’expérience de toute une gamme de sentiments au fur et mesure que changent les circonstances de la vie;
- sentiment d’équilibre dans sa vie personnelle entre la solitude et la sociabilité, entre le travail et les loisirs, entre le sommeil et la veille, entre le repos et l’exercice, et ainsi de suite;
- aptitude à l’autogestion de la santé qui permet de répondre aux besoins de toute la personne – corps, mental et esprit, créativité, développement intellectuel, santé et ainsi de suite;
- altruisme;
- confiance en soi et bonne estime de soi.

### Pourquoi la santé mentale et émotionnelle est-elle importante?

Notre mental n’est pas une entité distincte du reste de notre être. Lorsque nous sommes affligés, notre santé physique s’en ressent négativement, et notre esprit faiblit. En fait, de nombreux problèmes physiques résultent de notre état mental (maladie psychosomatique) ou d’un stress jamais résolu. C’est pourquoi il est important de prendre soin de notre corps, de notre mental et de notre esprit.

« Mens sana in corpore sano » (un corps sain dans un esprit sain)  
—Juvénal (poète romain)

### Qu’est-ce que la maladie mentale?

Par définition, la maladie mentale est très différente des sentiments et des réactions que nous éprouvons chaque jour face à des situations difficiles. Les personnes qui en souffrent peuvent ressentir des perturbations graves de la pensée, de l’humeur ou du comportement, perturbations qui peuvent avoir des répercussions à long terme sur leur aptitude à fonctionner efficacement. La maladie mentale peut avoir une incidence sur l’aptitude à s’adapter aux aspects les plus simples de la vie quotidienne. De nombreuses personnes ont ainsi besoin d’aide pour retrouver un équilibre dans leur vie.

## Pratiques de vie saines

Examiner les pratiques de vie saines ou les mécanismes d'adaptation permettant de faire face à la vie de tous les jours est un élément important pour l'acquisition d'une bonne santé mentale et émotionnelle. L'adoption de pratiques de vie saines contribue à la fois à la qualité et à la durée de la vie. Les saines habitudes ou pratiques de vie présentées à la section Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation qui suit peuvent avoir une incidence importante sur la vie d'une personne.

### DÉFINITION

#### Pratiques de vie saines

Tout comportement qui a un effet positif sur la santé et le bien-être d'une personne. (L'intensité et la fréquence du comportement déterminent l'importance de son effet.)

### RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements sur la santé mentale et émotionnelle, veuillez consulter les sites Web suivants :

Santé Canada. « Santé mentale – maladie mentale », *Votre santé et vous*, Ottawa, Ontario : Santé Canada, 2006. Disponible en ligne à : [www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/mental\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/mental_f.html).

\*Helpguide. "Mental and Emotional Health". [www.helpguide.org/mental\\_emotional\\_health.htm](http://www.helpguide.org/mental_emotional_health.htm).

Manitoba. Écoles en santé. Page d'accueil. [www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html)

\*---. "Mental Health: What Is Mental Wellness?" [www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html).

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années à [www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html).

\* anglais seulement



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Dix habitudes de santé fondamentales

Inviter les élèves à mettre en pratique la stratégie d'apprentissage actif de type penser-préparer-partager (voir l'annexe E) afin de trouver chacun pour soi dix habitudes de santé fondamentales. Leur demander ensuite de se regrouper par deux pour partager leurs idées et examiner les similarités et les différences entre leurs réponses. Inviter ensuite les couples d'élèves à se regrouper par deux pour former de petits groupes de quatre et à en arriver à un consensus sur dix habitudes de santé fondamentales.

Pour orienter la discussion de groupe, encourager les élèves à inclure des habitudes de santé liées :

- à l'activité physique (voir les *Guides d'activité physique canadiens* publiés par l'Agence de la santé publique du Canada);

- à l'alimentation saine (voir la publication *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* de Santé Canada);
- au sommeil;
- à la consommation de drogues, y compris de tabac et d'alcool;
- au poids corporel;
- à l'hygiène personnelle et dentaire;
- au stress;
- à l'établissement de relations saines;
- à la sécurité générale.

Les élèves peuvent aussi préparer une campagne publicitaire faisant la promotion d'une ou de plusieurs habitudes de santé et mettant à contribution différents médias.

#### RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements sur les habitudes de santé, veuillez consulter l'article suivant :

Zamora, Dulce. "13 Health Habits to Improve Your Life", *WebMD—Features Related to Health and Balance*. 2004.  
 <[www.webmd.com/balance/features/13-healthy-habits-to-improve-your-life](http://www.webmd.com/balance/features/13-healthy-habits-to-improve-your-life)>. (anglais seulement)

Les guides qui suivent sont disponibles en ligne :

Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, 2007.  
 <[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)>.

---. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Premières Nations, Inuit et Métis*. 2007.  
 <[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)>.

Agence de la santé publique du Canada. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. 2002. <[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html)>.

---. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, 2004.  
 <[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html)>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à  
 <[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html)>.



#### Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Facteurs ayant une incidence sur la santé mentale et émotionnelle

Remettre à chaque élève un exemplaire du DR 1-SM (avec la section Bienfaits pour la santé mentale laissée en blanc). Inviter les élèves à recourir de nouveau à la stratégie de type penser-préparer-partager pour trouver, chacun pour soi, les bienfaits pour la santé

mentale de pratiques de vie saines et à les consigner sur le DR 1-SM. Une fois l'exercice terminé, leur demander de se regrouper par deux pour élargir leur liste de bienfaits. Pour terminer, demander aux élèves de former de petits groupes et de présenter tous les bienfaits pour la santé mentale trouvés. Inviter chacun des groupes à présenter ses dix principaux bienfaits pour la santé mentale.



Se reporter au DR 1-SM : Facteurs ayant une incidence sur la santé mentale et émotionnelle.

## R É F É R E N C E S

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter l'article suivant :

Nieman, David C. "The Health Continuum", *The Exercise-Health Connection*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1998, p. 5. (anglais seulement)



## Information générale

### Effet de l'exercice sur la santé mentale

L'exercice a pour effet de stimuler la sécrétion par l'organisme de différentes substances chimiques qui agissent sur le cerveau. L'un des groupes de substances ainsi sécrétées s'appelle les *endorphines*. L'exercice accroît la sécrétion de bêta-endorphines par la glande hypophyse, et celles-ci produisent sur l'organisme un effet analgésique en plus d'une sensation d'exaltation ou d'euphorie.

Dans son article intitulé *Exercise is a State of Mind*, Miller affirme que « depuis plusieurs décennies nous connaissons l'un des effets de l'exercice sur le cerveau, le "high des endorphines", qui procure un sentiment de bien-être durant et immédiatement après l'exercice » (p. 48). L'auteur ajoute que, plus récemment, des scientifiques ont découvert des effets à plus long terme de l'exercice sur le cerveau, notamment :

- diminution de l'anxiété;
- diminution de la dépression;
- meilleure aptitude à gérer le stress;
- meilleure estime de soi;
- meilleure humeur;
- meilleur sommeil;
- amélioration des facultés cognitives (fonctions mentales comme la pensée, le raisonnement et la mémoire).

L'exercice déclenche plusieurs changements biologiques qui rendent les cellules nerveuses plus actives ou accroissent l'habileté des neurones à communiquer entre eux. Cela

s'explique par le fait que l'exercice accélère la circulation sanguine et donc l'apport d'énergie et d'oxygène au cerveau, qui à son tour commande à l'organisme de produire davantage de protéines appelées facteurs neurotrophiques ou de croissance. Ces substances stimulent la croissance des cellules nerveuses et leur interaction (ce que l'on appelle la plasticité synaptique) ou la production de cellules nerveuses (c.-à-d., la neurogenèse).

L'hippocampe, une région du lobe temporal du cerveau qui a la forme d'un hippocampe, contribue à la régulation de l'humeur et au stockage des souvenirs. Des études ont démontré que « l'exercice accroît la production du neuropeptide Y (NPY) dans l'hippocampe . . . [et] qu'il stimule la production du facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF) dans la même région. Ces deux protéines – le NPY et le BDNF – jouent un rôle déterminant dans la croissance des nerfs et en regard de la survie » (Miller 49). Ces protéines peuvent être qualifiées de « fertilisants » du cerveau. Le BDNF est une substance naturelle qui améliore la cognition en stimulant l'habileté des neurones à communiquer entre eux.

L'exercice stimule aussi la sécrétion d'autres substances chimiques comme la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline, la mélatonine et l'insuline, substances qui à leur tour peuvent avoir une incidence sur la santé mentale et émotionnelle. Du fait que les activités comme la marche ou la course à pied, le lancer de ballon au panier, la planche à roulette, la participation à un sport ou les travaux de jardinage peuvent contribuer au meilleur fonctionnement du mental et du corps, l'exercice est une pratique de vie saine accessible à tous au quotidien.

#### R É F É R E N C E S



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter à l'article suivant :

Miller, Michael Craig. "Exercise is a State of Mind", *Newsweek*, n° 149.13 (26 mars 2007) : p. 48-50, 52 et 55. (anglais seulement)



### Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Pratiques de vie saines favorables à la santé mentale et émotionnelle

Inviter les élèves à décrire comment les pratiques de vie saines (habitudes saines) influent sur les problèmes de santé mentale et émotionnelle sélectionnés en remplissant le tableau du DR 2-SM.



Se reporter au DR 2-SM : Pratiques de vie saines favorables à la santé mentale et émotionnelle.

Une fois l'exercice terminé, amorcer un débat en classe sur des questions comme celles qui suivent :

- Comment les pratiques de vie saines relevées influent-elles sur la santé mentale et émotionnelle?
- Comment la santé mentale et émotionnelle influe-t-elle sur les pratiques de vie saines?
- Quelle pratique de vie a la plus grande incidence sur la santé mentale et émotionnelle, et pourquoi?



## Information générale

Est-il important de chercher de l'aide lorsque l'on souffre de problèmes mentaux ou émotionnels?

Chaque jour, les gens font face à des situations dont le niveau de stress peut varier de léger à intense. Selon les circonstances, les gens peuvent avoir besoin de chercher de l'aide si leur réaction aux facteurs stressants (p. ex., perte d'un proche, conflit ou maladie) devient permanente ou interfère avec d'autres aspects de leur vie.

La plupart des gens qui éprouvent des problèmes de santé mentale peuvent les surmonter ou apprendre à vivre avec, surtout s'ils cherchent l'aide d'une personne qualifiée suffisamment tôt. Bien que les gens n'hésitent généralement pas à consulter pour un problème physique, certains jugent honteux ou associé à un signe de faiblesse le fait de chercher de l'aide pour un problème de santé émotionnelle. Un stigmate de faiblesse est souvent associé au fait de rechercher de l'aide pour un problème de santé mentale ou émotionnelle.

Il faut rappeler aux élèves qu'il est tout à fait normal de chercher de l'aide et leur enseigner comment trouver de l'aide en cas de problèmes mentaux ou émotionnels.

### RÉFÉRENCES

Pour en savoir plus sur la façon de chercher de l'aide en cas de problème de santé mentale, veuillez consulter les sites Web suivants :

Manitoba. Écoles en santé. Page d'accueil. <[www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html)>

\*---. "Mental Health: Where Can I Go For Help?" *Mental Health*.  
<[www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html)>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à  
<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html)>.



Pour de l'information sur la façon de travailler avec les élèves sur le cycle de la pensée, des sentiments et des comportements, veuillez consulter le texte suivant :

\*Vernon, Ann. *Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Education Curriculum for Adolescents, Grades 7-12*, édition révisée, Champagne, IL: Research Press, 2006.

\*anglais seulement

Quels facteurs accroissent les risques de problèmes de santé mentale ou émotionnelle?

Les problèmes de santé mentale peuvent survenir à la suite d'expériences très variées dans la vie d'une personne donnée, de l'enfance jusqu'à un âge avancé. Ces expériences peuvent avoir trait à son environnement, à ses antécédents héréditaires, à des facteurs psychologiques ou à des facteurs sociologiques. Les gens peuvent ou non savoir maîtriser ces facteurs.



### Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

#### Expériences de la vie conduisant à des problèmes de santé mentale

Procéder en classe à une séance de remue-méninges au cours de laquelle les élèves relèvent des expériences qui, selon eux, pourraient conduire à des problèmes de santé mentale. Encourager les élèves à réfléchir à des situations ou à des facteurs qui dépendent de leur volonté et à d'autres situations ou facteurs qui ne dépendent pas de leur volonté.

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Signaler aux élèves que les problèmes relevés dans le cadre de cette activité d'apprentissage n'ont pas à se rapporter à des situations personnelles.

Une fois l'exercice terminé, inviter les élèves à regrouper :

- les situations qui ne dépendent pas de leur volonté (p. ex., phénomènes biochimiques et antécédents familiaux);
- les situations qui dépendent plus ou moins de leur volonté (p. ex., rechercher du soutien, faire de bons choix ou apprendre à mieux connaître sa propre situation).

Certains facteurs ou situations peuvent appartenir aux deux catégories.

Comparer les réponses des élèves à la liste fournie au DR 3-SM et ajouter à la liste tout domaine relevé par les élèves au cours du débat en classe (aux fins de consultation ultérieure).

- Examiner la liste des situations qui dépendent en partie de la volonté des élèves. Débattre des façons dont ils peuvent maîtriser une situation donnée.
- Examiner la liste des situations qui ne dépendent généralement pas de la volonté des élèves. Discuter de façons possibles pour eux de trouver du soutien et d'améliorer leurs résultats en santé mentale même s'ils ont rencontré des situations qu'ils pouvaient maîtriser.



Se reporter au DR 3—SM : Expériences de vie conduisant à des problèmes de santé mentale à titre de suggestions ou d'information additionnelles à l'appui de cette stratégie d'apprentissage.



## Information générale

### S'aider soi-même

Chacun d'entre nous doit apprendre à maîtriser les sentiments et les émotions de la vie de tous les jours. Toutes les expériences de la vie, qu'elles soient positives ou négatives, contribuent à former le caractère. L'essentiel est d'acquérir les aptitudes qui nous permettent de maîtriser et de gérer nos sentiments et nos émotions, et d'apprendre de toutes nos expériences.

La résilience d'une personne ou d'un groupe de personnes (comme une famille, un groupe d'amis ou une collectivité) est son aptitude à faire face à l'adversité ou à un grand stress d'une manière non seulement efficace mais qui tend aussi à accroître sa capacité à réagir de manière constructive dans l'avenir à d'autres situations difficiles (Resiliency Canada). Les recherches démontrent qu'en dépit du fait de grandir dans un environnement à haut risque, la majorité des jeunes non seulement réussissent au regard des normes sociétales, mais deviennent aussi des personnes confiantes en elles-mêmes, capables et altruistes. Cela est le plus souvent attribuable à leur aptitude à se remettre rapidement des épisodes difficiles (résilience), à poser des gestes pour s'aider eux-mêmes ou prendre soin d'eux-mêmes en vue de s'en sortir (choix de comportements sains) et à parler à quelqu'un qui puisse leur accorder son soutien, si nécessaire.

Bien des problèmes de santé mentale mineurs peuvent être atténués par des mesures d'autoassistance ou d'autosoins. Lorsque l'on « broie du noir », que l'on « n'est pas dans son assiette » ou que l'on se sent « très stressé », des pratiques de vie saines comme celles présentées ci-dessous peuvent nous aider à mieux nous sentir :

- s'accorder suffisamment de repos et de sommeil;
- adopter une alimentation équilibrée;
- éviter la caféine, l'alcool, le tabac et les autres drogues, et ne pas mélanger alcool et médicaments;
- faire de l'activité physique;
- faire quelque chose d'agréable ou de relaxant (p. ex., aller voir un film drôle, faire une promenade d'agrément, écouter de la musique, lire un bon livre, parler à un ami, faire une activité sécuritaire et intéressante);
- voir à ses besoins spirituels (p. ex., par la méditation, la visualisation, la prière ou la contemplation d'un magnifique coucher de soleil);
- dresser la liste des choses contrariantes ou qui sont source de tension, puis la ranger pour le reste de la journée;
- accorder la priorité aux défis personnels et s'attaquer à ceux qui sont les plus stressants ou les plus faciles à surmonter;
- passer amplement de temps avec des personnes dont on apprécie la compagnie, généralement celles qui ont une attitude positive et respectueuse;

- parler à un ami digne de confiance ou à un membre de la famille de ses sentiments et de ses préoccupations, et discuter de leurs causes possibles; leur demander de simplement écouter si l'on ne recherche pas de conseils.

Les élèves qui continuent à se sentir tristes, déprimés ou anxieux à un point tel que ces sentiments interfèrent avec leur vie scolaire ou personnelle (amis et famille) doivent s'adresser à une personne en mesure de les aider. Les conseillers en orientation scolaire sont en mesure de tendre une oreille attentive aux élèves qui souhaitent faire part de leurs sentiments et trouver des stratégies de résolution de problèmes adaptées aux situations difficiles. Ces conseillers sont aussi en rapport avec des ressources extérieures à l'école qui peuvent aussi offrir de l'aide.

## R É F É R E N C E S



Pour de plus amples suggestions sur la façon d'acquérir et de maintenir une bonne santé mentale et émotionnelle, veuillez vous reporter aux sites web suivants :

Santé Canada. « Santé mentale – maladie mentale », *Votre santé et vous*, 2006.  
<[www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/mental\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/diseases-maladies/mental_f.html)>.

\*Helpguide.org. "Mental and Emotional Health."  
<[www.helpguide.org/mental\\_emotional\\_health.htm](http://www.helpguide.org/mental_emotional_health.htm)>.

Manitoba. Écoles en santé. Page d'accueil. <[www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html)>

\*---. "Mental Health: What Is Mental Wellness?"  
<[www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html)>.

Ce site présente les dix conseils pratiques de bonne santé mentale formulés par l'Association canadienne pour la santé mentale.

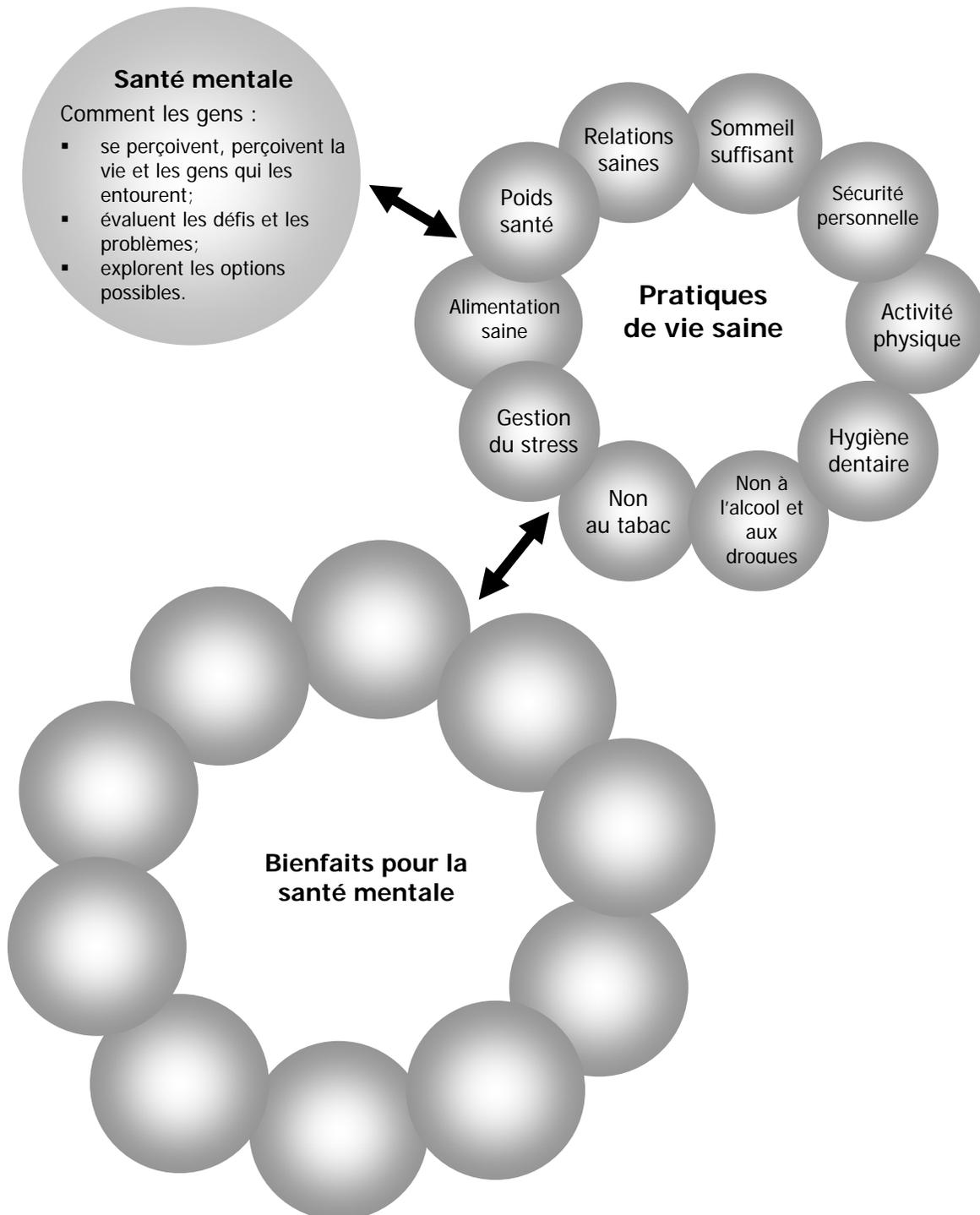
Doctissimo.ca. *La résilience : rebondir plus après les épreuves*.  
<[www.doctissimo.fr/html/psychologie/may-2002/mag0823/ps\\_5790\\_resilience.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/may-2002/mag0823/ps_5790_resilience.htm)>

\*Resiliency Canada. "Understanding Resiliency." <[www.resiliencycanada.ca/index.php?option=com\\_content&task=view&id=17&Itemid=37](http://www.resiliencycanada.ca/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=37)>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années à  
<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html)>.

\*anglais seulement

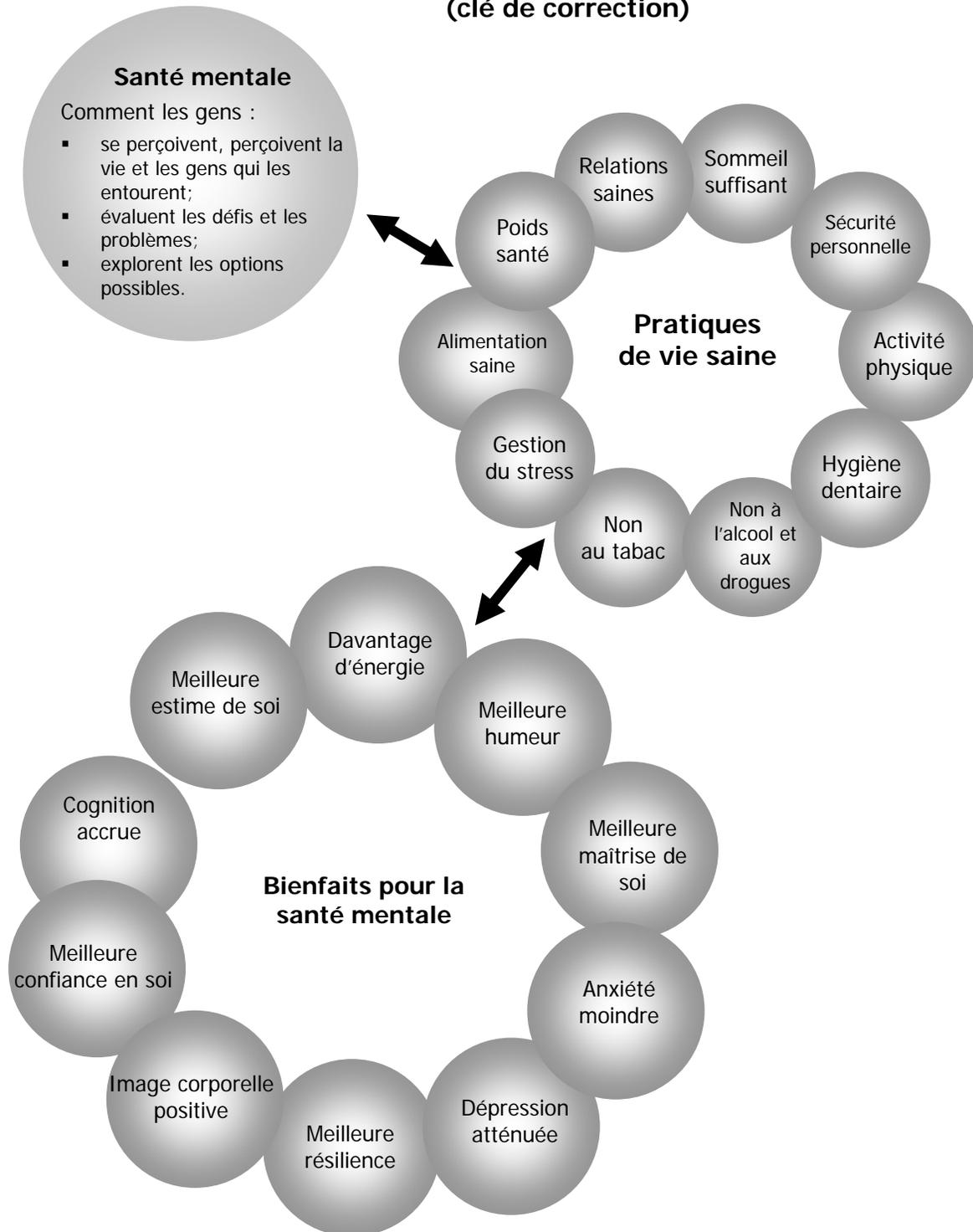
## DR 1–SM : Facteurs ayant une incidence sur la santé mentale et émotionnelle\*



(suite)

\* Source : Nieman, David C. "The Health Continuum", *The Exercise-Health Connection*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1998, p. 5. Adapté avec l'autorisation de Human Kinetics.

**DR 1–SM : Facteurs ayant une incidence sur la santé mentale et émotionnelle\* (suite)  
(clé de correction)**



\* Source : Nieman, David C. "The Health Continuum", *The Exercise-Health Connection*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1998, p. 5. Adapté avec l'autorisation de Human Kinetics.

## DR 2–SM : Pratiques de vie saines favorables à la santé mentale et émotionnelle

Veillez remplir le tableau ci-dessous en décrivant comment les pratiques de vie saines (habitudes saines) de la colonne de gauche agissent sur l'un des problèmes de santé mentale et émotionnelle énoncés à la rangée supérieure (au choix de l'élève).

- Inscrire le signe plus (+) dans le coin de la case si la description correspond à un effet **positif** ou **bénéfique**.
- Inscrire le signe moins (-) dans le coin de la case si la description correspond à un effet **négatif** ou **nuisible**.
- Inscrire zéro (0) dans le coin de la case si la description peut correspondre à la fois à un effet **positif et négatif**.

Pratiques de vie saines	Problèmes de santé mentale et émotionnelle				
	Stress	Anxiété	Dépression	Trouble de l'alimentation	Autres ( )
Activité physique					
Alimentation saine					
Bon sommeil					
Non à la consommation d'alcool ou d'autres drogues					
Gestion du stress					
Non au tabagisme					
Gestion du poids					
Sécurité personnelle					
Hygiène dentaire					
Relations saines					

## 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).