

Leçon 3 : Anxiété et dépression

Introduction

Cette leçon porte essentiellement sur deux des problèmes de santé mentale les plus courants, l'anxiété et la dépression, et sur la façon dont un mode de vie sain et actif peut agir positivement sur ces problèmes. Bien qu'il y soit aussi question d'un certain nombre de pratiques de vie saines, nous mettrons surtout l'accent sur les bienfaits découlant de l'activité physique.

L'anxiété et la dépression nous affectent tous d'une manière ou d'une autre. Elles sont considérées comme des troubles uniquement lorsqu'elles sont presque permanentes et qu'elles interfèrent de manière importante avec nos activités quotidiennes. Dans son *Rapport sur les maladies mentales au Canada*, Santé Canada précise ce qui suit :

- « Les troubles anxieux affectent 12 % de la population, causant un handicap léger à grave.
- « Pour diverses raisons, de nombreuses personnes peuvent ne pas demander un traitement pour leur anxiété; elles peuvent considérer les symptômes légers ou normaux, ou les symptômes eux-mêmes peuvent faire obstacle à une demande d'aide. » (Chapitre 4, Points saillants.)

Il est important d'éliminer les stigmates de faiblesse associés au fait de demander de l'aide lorsque l'on se sent accablé, anxieux ou déprimé. Les personnes qui vivent de l'anxiété ou tout autre problème de santé mentale qui interfère de manière importante avec leur vie quotidienne devraient percevoir non seulement comme justifié mais aussi comme avisé de consulter un médecin, tout comme elles le feraient pour une blessure physique.

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter aux ressources suivantes :

Anxiety Disorder Association of British Columbia (AnxietyBC). <www.anxietybc.com/>. (anglais seulement)

Santé Canada. « Chapitre 4 : Troubles anxieux », *Rapport sur les maladies mentales au Canada*, Ottawa, Ontario : santé Canada, 2002. Disponible sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada à <www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/index_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^e et 12^e années, à <www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Résultats d'apprentissage spécifiques

- 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.
- 11.SM.4** Examiner les signes et symptômes des problèmes de santé mentale et émotionnelle associés au stress, à l'anxiété, à la dépression et aux troubles de l'alimentation.
- 11.SM.5** Relever les organismes d'aide sociale qui viennent en aide aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale et émotionnelle.
- 11.SM.6** Appliquer les stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions à des scénarios illustrant des problèmes de santé mentale et émotionnelle précis.
-



Principaux éléments de connaissance

- Une personne peut se sentir anxieuse presque tout le temps sans aucune raison apparente.
 - L'anxiété s'accompagne d'un large éventail de signes et symptômes.
 - La dépression majeure est un état pathologique caractérisé par des sentiments durables d'intense tristesse et de désespoir dont la cause est d'ordre biologique et chimique.
 - Les pratiques de vie saines et actives sont utiles pour faire face à l'anxiété et à la dépression et pour favoriser une santé mentale et émotionnelle positive.
 - Il existe des organismes d'aide sociale prêts à aider les personnes souffrant de problèmes de santé mentale et émotionnelle.
-



Questions essentielles

1. Quels sont les signes et symptômes importants de l'anxiété et de la dépression?
 2. Comment un mode de vie sain et actif favorise-t-il une santé mentale et émotionnelle positive?
 3. Quels organismes de santé traitent les problèmes de santé mentale et émotionnelle dans votre collectivité?
-



Information générale

Troubles anxieux

L'anxiété, le fait de se sentir anxieux, décrit un état d'âme qui nous est presque tous familier et que nous pouvons vivre chaque jour. L'anxiété provient de la préoccupation que suscite le manque de maîtrise des circonstances. Dans certains cas, l'anxiété et l'inquiétude que suscite un problème peut aboutir à une solution. Normalement, toutefois, elles ne font qu'aboutir à une pensée négative. Lorsque l'anxiété semble surgir de nulle part, est excessive, persiste plusieurs semaines sans laisser de repos ou interfère avec la vie de tous les jours, il ne s'agit plus d'un état d'âme ordinaire mais bien d'une maladie.

Signes et symptômes

Les personnes qui souffrent d'un trouble anxieux peuvent présenter un certain nombre de symptômes physiques communs, dont les suivants (Association des psychiatres du Canada; Anxiety Association of Manitoba; AnxietyBC):

- essoufflement
- tremblement
- douleurs musculaires et tension
- serrement à la poitrine
- accélération du rythme cardiaque
- sensation de suffocation
- engourdissement ou picotement
- sentiment d'irréalité
- irritabilité
- insomnie
- inquiétude
- sudation et nausées
- douleurs abdominales

Sur le plan émotionnel, les personnes qui souffrent d'un trouble anxieux peuvent se sentir coléreuses et inquiètes, craindre que quelque chose de mauvais est sur le point de se produire.

Selon l'Anxiety Disorders Association of Manitoba (ADAM), les troubles anxieux sont parmi les problèmes de santé mentale les plus courants. Ils peuvent entraîner « des coûts personnels et sociaux importants du fait des pertes de salaire, de la baisse de la productivité, de la qualité de vie moindre et du recours fréquent aux services de soins de santé ». (ADAM, *Major Anxiety Disorders*)

Les différents types de troubles anxieux sont notamment le trouble d'anxiété généralisée, le trouble panique, les phobies particulières, le trouble d'anxiété sociale, le trouble obsessionnel-compulsif et le trouble de stress post-traumatique, que les professionnels de la santé doivent diagnostiquer avant de traiter.

Causes

Comme le souligne l'ADAM, « les recherches indiquent qu'il n'existe pas de cause unique aux troubles anxieux mais que plusieurs [. . .] facteurs peuvent contribuer à leur apparition (*Major Anxiety Disorders*) ». Parmi les causes possibles de l'anxiété, citons celles-ci (Écoles en santé, « Anxiété ») :

- tendance héréditaire
- timidité
- mode de vie imprévisible
- expériences stressantes
- parents anxieux

R É F É R E N C E S



Pour de plus amples renseignements sur les troubles anxieux, veuillez consulter les sites Web suivants :

*Anxiety Disorder Association of British Columbia (AnxietyBC). "Overview of Anxiety Disorders". <www.anxietybc.com/resources/introduction.php>.

*Anxiety Disorders Association of Manitoba (ADAM). *Major Anxiety Disorders*. <www.adam.mb.ca/about.asp>.

Association des psychiatres du Canada. « Anxiété, dépression et psychose maniaco-dépressive », *Documents d'éducation publique*. <<http://publications.cpa-apc.org/browse/documents/17>>.

Manitoba. École en santé. <<http://www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html>>.

*---. "Anxiety", *Mental Health*. <www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/anxiety.html>.

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

* anglais seulement

Dépression

La dépression est un trouble mental qui affecte la pensée, l'humeur, les sentiments, le comportement et la santé physique de la personne. On croyait autrefois que la dépression était « toute dans la tête » et que celui qui le voulait vraiment pouvait tout simplement « s'en débarrasser » ou « la surmonter ». Certaines personnes réagissent encore de la sorte vis-à-vis de la dépression. Les professionnels de la santé savent maintenant qu'elle n'est pas une faiblesse et qu'il ne s'agit pas de quelque chose que les gens peuvent traiter eux-mêmes. La dépression est un trouble médical d'origine biologique et chimique et elle peut affecter les gens de tous âges et de toutes nationalités. Certains problèmes de santé mentale, comme la dépression bipolaire ou la dépression majeure, tendent à affecter les membres d'une même famille pour des raisons d'hérédité ou pour des raisons ayant trait aux modes d'interaction familiale.

Parfois la dépression est déclenchée par une expérience stressante. Parfois aussi elle semble survenir spontanément sans cause précise apparente. La dépression est beaucoup plus grave que le chagrin ou qu'un épisode de tristesse.

La dépression peut ne survenir qu'une seule fois dans la vie d'une personne donnée, ou se manifester sporadiquement toute la vie durant, entrecoupée de périodes de répit au cours desquelles la personne ne se sent pas déprimée. Il peut aussi s'agir d'un état chronique exigeant un traitement continu et permanent. Moyennant un traitement adéquat, la plupart des personnes qui souffrent de dépression sévère voient leur état s'améliorer dans l'espace de quelques semaines et peuvent reprendre leurs activités quotidiennes normales.

Signes et symptômes

Les deux principaux symptômes associés à la dépression sont le manque d'intérêt pour les activités normales de la vie quotidienne, même celles qui sont agréables, et le fait de se sentir misérable ou « d'avoir le cafard ». La personne déprimée manifeste des sentiments de tristesse et de désespoir, ou peut pleurer souvent.

De son côté, le professionnel de la santé est à l'affût d'autres signes et symptômes qui se manifestent durant plus de deux semaines, comme tout changement ayant trait aux habitudes de sommeil, à la concentration, au poids ou aux habitudes alimentaires, au comportement (plus grande irritabilité), à l'estime de soi et au désir de vivre. Les plaintes d'ordre physique comme les problèmes gastro-intestinaux (indigestion, constipation ou diarrhée), les maux de tête et de dos peuvent aussi être des signes de dépression.

Les différents groupes d'âge peuvent réagir différemment à la dépression. Tenter de déterminer la nature réelle du problème peut parfois porter à confusion car le comportement sert à masquer le vrai problème. Par exemple, les enfants peuvent faire semblant d'être malades, craindre l'intimidation, mal réussir à l'école ou agir de manière à masquer leurs sentiments de tristesse. Les personnes plus âgées peuvent se plaindre davantage des symptômes physiques de la dépression que des situations ou des émotions responsables de leur état.

Les principaux types de dépression sont notamment la dépression majeure, la dysthymie, les troubles d'adaptation, le trouble bipolaire et les troubles affectifs saisonniers (Mayo Clinic). Ces types de dépression présentent des similarités et des différences. Il est important pour les personnes qui souffrent de dépression d'obtenir un bon diagnostic auprès d'un professionnel de la santé plutôt que de tenter de s'autodiagnostiquer.

R É F É R E N C E S



Pour de plus amples renseignements sur les signes et symptômes de la dépression et pour la définition des principaux types de dépression, veuillez consulter les sites Web suivants :

L'Association canadienne pour la santé mentale. *La santé mentale et l'école secondaire*. <www.cmha.ca/highschool/>.

*Finding Optimism: Health in Response to Mental Health. "Things to Say to Someone with Depression", *Healthy Mind*. <www.findingoptimism.com/healthy-mind/ways-to-build-up-someone-with-depression/>.

Santé Canada. « Chapitre 2 : Troubles de l'humeur », *Rapport sur les maladies mentales au Canada*. Ottawa, Ontario : Santé Canada, 2002. Disponible sur le site web de l'Agence de la santé publique du Canada à <www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/index_f.html>.

*Mayo Clinic. *Depression*.

<www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175/DSECTION=2>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à

<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

* anglais seulement



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Signes et symptômes associés aux problèmes de santé mentale

Inviter les élèves à réfléchir sur les signes et symptômes de troubles précis à partir de l'information présentée dans cette leçon. Leur demander de consigner sur un tableau en deux volets la description de chaque trouble (son « aspect » et son « ressenti ») en rapport avec les signes et symptômes.

Trouble :	
L'aspect	Le ressenti



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Autoévaluation de la santé mentale

Rechercher sur les sites Web recommandés des exemples d'évaluation de la santé mentale.

Voici des exemples de tests d'autoévaluation :

- test d'anxiété;
- test des habiletés d'adaptation;
- test des troubles de l'alimentation et de l'alimentation compulsive;
- test de l'optimisme et du pessimisme;
- test de la résilience;
- test de l'estime de soi;
- test de l'anxiété sociale.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

On conseille aux enseignants d'examiner et d'évaluer les sites Web et les ressources en ligne avant de les recommander aux élèves. S'assurer que les sites Web choisis et examinés conviennent à l'usage des élèves.

Inviter les élèves à choisir le test d'autoévaluation qui les intéresse. Leur offrir la possibilité de discuter des résultats obtenus, s'ils le souhaitent.

R É F É R E N C E S

Le site Web qui suit offre toute une gamme de tests d'évaluation de la santé mentale (anglais seulement) :

Discovery Health. "Mental Health Assessments", *Mental Health*. 2007.

<<http://health.discovery.com/centers/mental/assessments.html>> (anglais seulement).

Voir aussi :

Centre de toxicomanie et de santé mentale. « Outils d'évaluation et de dépistage des maladies mentales », *Réseau francophone de soutien professionnel*.

<www.reseaufranco.com/fr/renseignements_sur_levaluation_et_le_traitement/outils_d_evaluation/#mentale>

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à

<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Signes et symptômes associés aux problèmes de santé mentale

Cette activité d'apprentissage permet aux élèves de mieux connaître les divers problèmes de santé mentale et certains de leurs signes et symptômes. Nous supposons ici que les enseignants ont déjà abordé ces sujets en classe et qu'ils utilisent cette activité d'apprentissage essentiellement aux fins de révision ou pour permettre aux élèves d'appliquer leurs connaissances.



Se reporter au DR 6-SM : Scénarios de santé mentale.

RÉFÉRENCES



La bibliographie commentée qui suit doit être utilisée comme outil de référence pour la sélection de ressources d'apprentissage à l'intention des élèves et des enseignants. Toute décision relative au choix de ressources d'apprentissage doit être prise au niveau de l'école locale ou de la division.

Les sites Web qui suivent renferment de l'information additionnelle sur l'anxiété et la dépression :

L'Association canadienne pour la santé mentale. *La santé mentale et l'école secondaire*. <www.cmha.ca/highschool/>.

---. « Ressources », *L'équilibre travail-vie personnelle : faites-en votre affaire*. <www.manitoba.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=4-42&lang=2>.

Santé Canada. « Santé mentale », *Vie saine*. <www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/mental/index_f.html>.

Manitoba. Écoles en santé. <www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html>.

Santé Manitoba. *Santé mentale*. <www.gov.mb.ca/health/mh/index.fr.html>.

Santé mentale Canada. *Maladies et Troubles*. <www.mentalhealthcanada.com/conditionsanddisorders.asp?lang=f>.

*Mental Health Education Resource Centre (SMERC) Manitoba. *Mental Health Disorders and Issues*. <www.mherc.mb.ca/mentalIllness.html>.

*Mental Health First Aid. <www.mentalhealthfirstaid.ca/>.

*National Institute of Mental Health. "The Numbers Count: Mental Disorders in America", *Health and Outreach*. <www.nimh.nih.gov/health/publications/the-numbers-count-mental-disorders-in-america.shtml>.

*Safe Healthy Schools. "Mental Health and Schools", *Communities and Schools Promoting Health*. <www.safehealthyschools.org/mental_health/mental_health.htm>.

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

* anglais seulement



Information générale

Stratégies de prévention

Apprendre à maîtriser nos sentiments par des pratiques de vie saines peut nous aider à réduire ou à prévenir l'anxiété. Les stratégies de gestion du stress comprennent notamment la respiration profonde, la relaxation, le rêve éveillé dirigé ou la visualisation, le yoga, la méditation et l'autosuggestion apaisante.

L'exercice physique peut jouer un rôle essentiel dans la réduction de l'anxiété (Repich). Certaines données découlant de la recherche permettent d'affirmer ce qui suit :

L'exercice augmente le taux de sécrétion dans le cerveau de certains neurotransmetteurs qui agissent positivement sur l'humeur. L'exercice peut aussi accroître la sécrétion d'endorphines, qui procurent un sentiment de bien-être, relâcher les tensions musculaires, améliorer le sommeil et réduire le niveau de cortisol, ou hormone de stress. L'exercice augmente aussi la température corporelle, ce qui pourrait avoir un effet apaisant. Tous ces changements qui surviennent dans le mental et dans le corps peuvent atténuer les symptômes comme la tristesse,

l'anxiété, l'irritabilité, le stress, la fatigue, la colère, le doute et le désespoir. (Mayo Clinic)

L'exercice n'est pas un remède à la dépression ou à l'anxiété, mais ses bienfaits sur les plans psychologique et physique peuvent en atténuer les symptômes.

RÉFÉRENCES



Pour en savoir plus sur les bienfaits de l'exercice pour la santé mentale et émotionnelle, veuillez consulter les sites Web suivants :

Centre de toxicomanie et de santé mentale. « Des corps en santé et une bonne santé mentale », *Réseau francophone de soutien professionnel*.

<www.reseaufranco.com/fr/meilleurs_de_crosscurrents/corps_en_sante.html>

*Khan, Adam. "Exercise", *YouMe Works*. <www.youmeworks.com/exercise.html>.

*Mayo Clinic. "Depression and Anxiety: Exercise Eases Symptoms", *Depression*.

<www.mayoclinic.com/health/depression-and-exercise/SM00043>.

*Repich, Deanne. "Exercise Your Anxiety Away!", *Health Articles*. 2007.

<www.healthandfitnessadvice.com/articles/health/exercise-your-anxiety-away.html>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à

<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

* anglais seulement



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

L'exercice, la meilleure médecine préventive

Inviter les élèves à prendre comme point de départ l'information présentée à la leçon 1 du module C pour rechercher les bienfaits de l'exercice et de l'activité physique pour la santé mentale et émotionnelle et à présenter leurs résultats de différentes manières (p. ex., sous forme d'affiche, de chanson rap, d'annonce publicitaire ou d'acrostiche). Voir l'exemple qui suit.

EXEMPLE

Dans cet exemple, l'acrostiche (REACTIVE) est utilisé pour promouvoir les bienfaits de l'exercice et de l'activité physique :

R – Respiration Respirer profondément est une technique de relaxation efficace qui aide à réduire les symptômes du stress.

E – Exercice L'exercice accroît la sécrétion de sérotonine, de dopamine et de noradrénaline, qui sont tous des neurotransmetteurs qui contribuent à améliorer l'humeur.

A – Attitude Adopter une attitude positive est une stratégie qui permet de réduire le stress et de maîtriser l'anxiété.

E X E M P L E

- C – Confiance** Il est possible d'acquérir la **confiance en soi** par l'exercice ou l'entraînement, car plus l'organisme devient vigoureux, plus l'activité physique devient facile.
- T – Temps** Prévoir chaque jour une période de **temps** réservée à l'activité est important pour la bonne santé mentale et émotionnelle. L'activité physique régulière peut contribuer à améliorer le sommeil, à réduire l'anxiété et à améliorer l'aptitude à maîtriser le stress.
- I – Inactivité** L'**inactivité** expose la personne à diverses maladies chroniques et à des problèmes de santé mentale.
- V – Vigoureux** L'exercice **vigoureux** contribue au développement de l'endurance respiratoire. Les bienfaits pour la santé associés à la bonne forme cardiovasculaire sont notamment la gestion plus aisée du poids, de meilleures habitudes de sommeil, la réduction de l'anxiété, la diminution de la dépression, l'aptitude accrue à maîtriser le stress, l'amélioration de l'humeur et une meilleure estime de soi.
- E – Endorphine** On croit que, en réponse à l'exercice, l'organisme secrète différentes substances chimiques, dont les **endorphines**, qui agissent sur le cerveau. Les endorphines ont pour effet de soulager la douleur et produisent un sentiment d'euphorie.

R É F É R E N C E S



Vous trouverez à l'adresse ci-dessous un exemple de chanson (anglais seulement) faisant la promotion de la vie saine et active. Les paroles de même que l'audioclip et le vidéoclip sont disponibles sur le site Web d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba.

Burnett, Aaron. *Get off the Couch*. Audioclip et vidéoclip. 2003.
<www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physhlth/curriculum.html>.

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



Information générale

Rechercher l'aide d'un professionnel

Le diagnostic de la dépression devrait être laissé à un professionnel de la santé. Il existe des questions fondamentales à poser qui peuvent pousser une personne donnée à rechercher des soins de santé mentale professionnels.

RÉFÉRENCES



Pour un exemple de liste de questions (anglais seulement), veuillez consulter le site Web suivant :

Aetna IntelliHealth. "Are You Depressed?", *Diseases and Conditions*.

<www.intelihealth.com/IH/intIH/WSIHW000/8596/35222/362836.html?d=dmContent>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à

<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Soutien et services communautaires

Inviter les élèves à utiliser diverses ressources (p. ex., Internet, annuaires, office régional de la santé, conseillers) pour trouver les mesures de soutien et les services offerts aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale et émotionnelle, disponibles dans la collectivité ou dans la province. Leur demander d'indiquer le nom de l'organisme et de la personne-ressource et de décrire les mesures de soutien et les services offerts.

Organisme	Personne-ressource	Mesures de soutien et services

RÉFÉRENCES



Pour des idées des mesures de soutien et des services disponibles au Manitoba, veuillez consulter le site Web suivant :

*L'Association canadienne pour la santé mentale. Le *Mental Health Education in Resource Centre* du Manitoba. <www.mherc.mb.ca/home.html>

*Manitoba. Écoles en santé. "Where Can I Go for Help?", *Mental Health*. <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^e et 12^e années, à

<www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

* anglais seulement

DR 6–SM : Scénarios de santé mentale*

Cette activité d'apprentissage doit permettre aux élèves de mieux connaître les problèmes de santé mentale et certains de leurs signes et symptômes. Nous supposons ici que les enseignants ont déjà abordé ces sujets en classe et qu'ils utilisent cette activité d'apprentissage essentiellement aux fins de révision ou pour permettre aux élèves d'appliquer leurs connaissances.

Matériel requis

- Des feuillets présentant chacun un scénario différent de santé mentale (voir la page suivante)
- Les notes prises en classe
- Un livre traitant de la santé

Directives

Diviser la classe en groupes de trois ou quatre élèves. Demander à une personne de chaque groupe de prendre un feuillet présentant un scénario décrivant un cas précis de santé mentale. Informer les élèves que les groupes disposent d'environ dix minutes pour trouver le problème de santé mental décrit et pour répondre aux trois questions en expliquant leurs réponses :

1. Selon vous, de quel problème de santé mentale souffre la personne dont il est question dans ce scénario? Justifiez votre réponse (signes, symptômes et causes possibles du problème de santé mentale).
2. Quels conseils et quelle aide offririez-vous à cette personne? Expliquez votre réponse.
3. Quels seraient les professionnels de santé les plus aptes à aider cette personne? Expliquez votre réponse.

Lorsque les dix minutes sont écoulées, les groupes lisent tour à tour leur scénario au reste de la classe et présentent leurs réponses aux trois questions. Au cours du débat en classe, l'enseignant a la liberté d'introduire toute autre information importante jugée pertinente.

(suite)

* Source : Michelle Ballard, "Mental Health Scenarios", *PE Central: Health Lesson Ideas*. 2002. <www.pecentral.org/leconideas/ViewLesson.asp?ID=322>. Adapté avec la permission de PE Central (pecentral.org), le premier site Web à l'intention des professeurs d'éducation physique.

DR 6–SM : Scénarios de santé mentale (suite)

Scénarios de santé mentale

Voici quelques scénarios susceptibles d'évoquer un problème de santé mentale. Les enseignants sont encouragés à produire davantage de scénarios pour tout autre sujet lié à la santé mentale abordé en classe.

1. La mère de Suzanne est décédée il y a un an, mais Suzanne ne semble tout simplement pas capable de s'en remettre. Elle a encore de la difficulté à dormir la nuit et à se concentrer à l'école. La semaine dernière, je l'ai même surprise en train de pleurer dans les toilettes de l'école. Certains l'ont vue prendre des pilules.
2. Bernard est fraîchement diplômé du secondaire et fréquentera cette année une université locale. Bernard a toujours fait de l'exercice et s'est toujours entraîné à l'école. Il passe maintenant beaucoup de temps à s'entraîner aux poids au gymnase. Il a pris beaucoup de masse musculaire ces derniers temps et il ne parle toujours que d'entraînement et de son désir de prendre encore plus de masse musculaire. Il prend des suppléments, consomme des boissons protéinées et a commencé à prendre de la créatine (acide aminée). Lorsque je lui parle, il me donne presque l'impression de vouloir devenir le prochain « Superman ». Son état m'inquiète vraiment car il devient très facilement agité et en colère.
3. Jeanne est ma meilleure amie. Nous jouons ensemble au volleyball depuis la 7^e année. Je remarque que chaque hiver, Jeanne se coupe de ses amies et affiche toujours un air triste. À chaque hiver, j'ai l'impression que c'est de ma faute . . . que j'ai fait quelque chose qui l'a fâchée. Au printemps, elle revient lentement à son état « normal ».
4. Christophe a toujours peur d'attraper un rhume. En fait, il se lave les mains presque 20 fois par jour. Lorsqu'on l'interroge à ce sujet, il répond qu'il ne peut pas se permettre de tomber malade puis se lance dans une longue explication sur la multitude de microbes qui nous entourent. Christophe se lave parfois tellement les mains qu'elles en saignent.
5. Les parents de Catherine ont divorcé lorsqu'elle avait six ans. Depuis, elle passe une fin de semaine sur deux avec son père. Elle est maintenant au secondaire et ne veut plus aller chez son père à ce rythme-là. Elle veut travailler et passer davantage de temps avec ses amies d'école. Son père vit dans une autre partie de la ville très éloignée. Lorsqu'elle est chez lui, elle n'a pas grand chose à faire, et il est fumeur, ce qui la dérange, mais elle comprend aussi qu'il se sent seul et qu'il a besoin de son aide pour les travaux ménagers.

CLÉ DE CORRECTION

1. Problème de santé : **dépression**
2. Problème de santé : **dysmorphie musculaire**
3. Problème de santé : **trouble affectif saisonnier**
4. Problème de santé : **anxiété, trouble obsessionnel-compulsif**
5. Problème de santé : **stress**