

---

---

# MODULE C : SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

Résultats d'apprentissage spécifiques

Introduction

Leçon 1 : Santé mentale, habitudes de santé et  
exercice

Leçon 2 : Stress et image corporelle

Leçon 3 : Anxiété et dépression

---

---

## MODULE C : SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

### 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.2** Examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement.
- 11.SM.3** Examiner l'incidence et l'importance des pratiques de vie saine et active sur les problèmes de santé mentale et émotionnelle.
- 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.

# MODULE C : SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

## Introduction

Les bienfaits de l'exercice physique pour l'organisme, qui sont étudiés en profondeur dans le présent document, sont sans nul doute de grande importance pour la forme et la santé physiques générales de toute personne. Ce module traite en détail des liens entre la santé mentale et émotionnelle et l'activité physique. L'activité physique est l'une des pratiques de vie les plus importantes et les plus puissantes. Les recherches menées au cours des dernières années établissent clairement que le cerveau a besoin de l'activité physique pour bien fonctionner, pour maintenir l'humeur positive et pour combattre les effets du vieillissement.

Il n'y a qu'à lire le *Rapport sur les maladies mentales au Canada* (Santé Canada, chapitre 1) pour comprendre l'importance des problèmes de santé mentale aux yeux des citoyens de ce pays. Si toutes les personnes souffrant d'un trouble de santé mentale pouvaient trouver un certain soulagement par l'entremise de l'activité physique, nous en viendrions facilement à percevoir l'activité physique et l'exercice comme un « remède miracle » à prescrire pour soigner de nombreuses affections de la vie courante.

Le module C : Santé mentale et émotionnelle comprend trois leçons :

- Leçon 1 : Santé mentale, habitudes de santé et exercice
- Leçon 2 : Stress et image corporelle
- Leçon 3 : Anxiété et dépression

Des documents de ressource pertinents sont présentés à la fin de chaque leçon.

### RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter au rapport suivant :

Santé Canada. *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-mmacc/index\\_f.html >](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/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<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).

## 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.

#### R É F É R E N C E S



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.

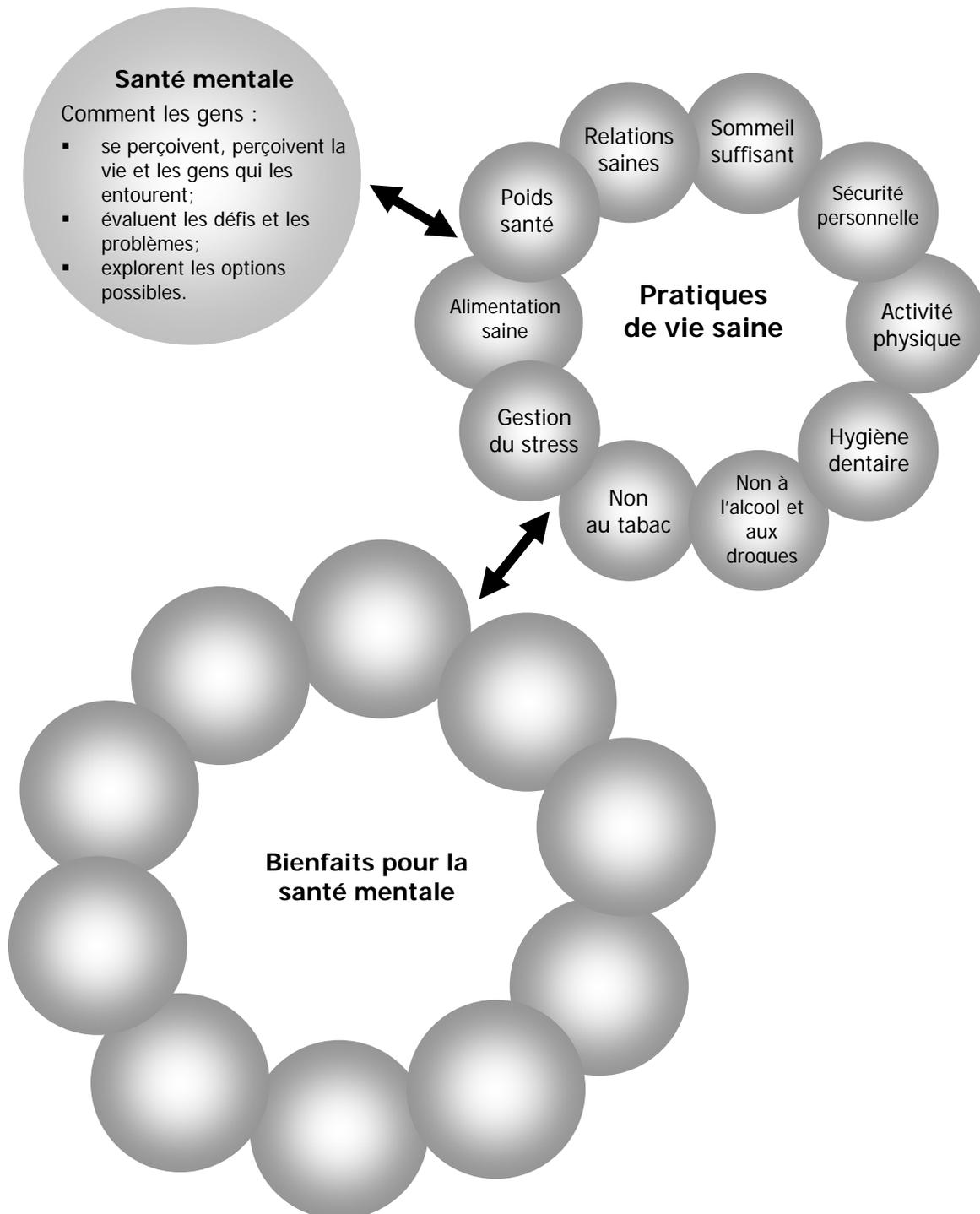
Doctissimo.ca. *La résilience : rebondir plus après les épreuves*.  
<[www.doctissimo.fr/html/psychologie/may-2002/mag0823/ps\\_5790\\_resilience.html](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/may-2002/mag0823/ps_5790_resilience.html)>

\*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

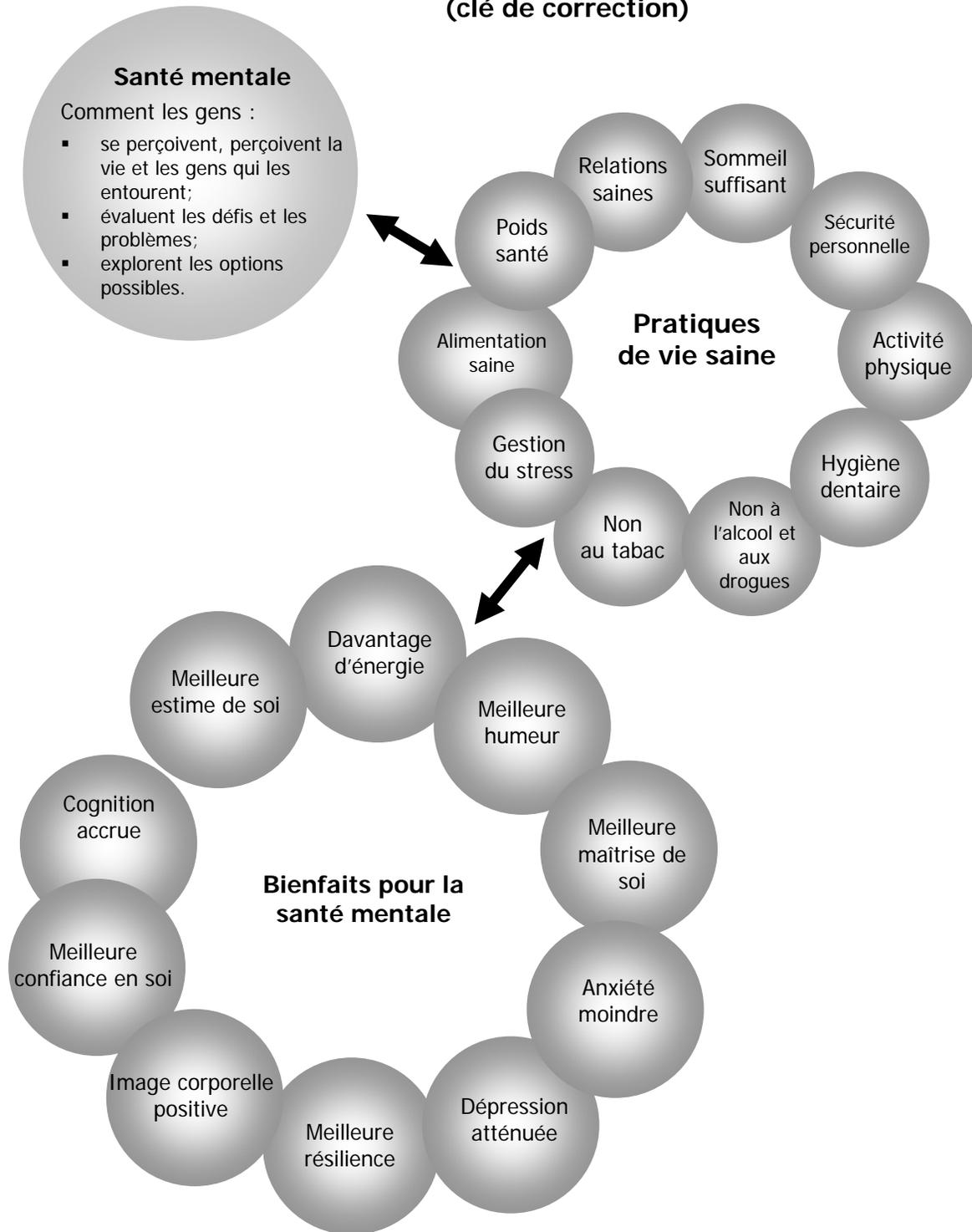
## DR 1–SM : Facteurs ayant une incidence sur la santé mentale et émotionnelle\*



(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).

## Leçon 2 : Stress et image corporelle

### Introduction

Cette leçon aide les élèves à comprendre les problèmes de santé mentale courants liés au stress et à une mauvaise image corporelle. Les élèves y apprennent à prendre davantage conscience des situations stressantes et que les gens peuvent réagir au stress de manières différentes. On y aborde aussi le recours à l'exercice comme moyen de lutter contre le stress.

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Le contenu de cette leçon, qui a trait au stress et à l'image corporelle, doit être abordé avec délicatesse. Les sujets potentiellement sensibles doivent être traités d'une manière appropriée au contexte de l'école, de la division scolaire et de la collectivité.

Les élèves examinent aussi des questions courantes au sujet de l'image corporelle et les facteurs qui influent sur celle-ci. Cette leçon propose une explication du lien entre l'alimentation et l'image corporelle. Elle offre aussi aux élèves d'examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement des gens.



### 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.2** Examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement.
- 11.SM.3** Examiner l'incidence et l'importance des pratiques de vie saine et active sur les problèmes de santé mentale et émotionnelle.



### Principaux éléments de connaissance

- La santé mentale et émotionnelle est une composante essentielle du bien-être général.
- Les pratiques de vie saines, y compris la participation à l'activité physique, favorisent une bonne santé mentale et émotionnelle et réduisent le stress.
- Un corps sain peut être de toute forme et de toute taille.
- Les personnes qui ont une image corporelle positive tendent à avoir des comportements plus sains en matière d'alimentation que celles qui ont une image corporelle négative.



## Questions essentielles

1. Comment l'exercice contribue-t-il à réduire le stress?
2. Quels sont les liens entre l'image corporelle et la santé mentale? Veuillez expliquer votre réponse.



---

## Information générale

### Faire face aux situations stressantes

Le stress peut être défini comme la réaction physiologique normale de l'organisme aux situations ou aux stimuli perçus comme « dangereux » pour lui (Stressfocus.com). La réaction au stress peut varier considérablement d'une personne à l'autre.

Les choix liés à un mode de vie sain ont une incidence positive sur notre habileté à faire face au stress et à gérer nos activités quotidiennes. Chacun peut acquérir des aptitudes à faire face au stress qui contribuent à une santé mentale optimale. Faire des choix sains en matière de comportement et rechercher du soutien lorsque nécessaire nous aident à mener une vie équilibrée.



---

## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Situations stressantes

Discuter avec les élèves de la définition du *stress*. Souligner que le stress peut susciter des sentiments puissants et déclencher des changements biologiques dans l'organisme. Inviter les élèves à suggérer des sentiments et des changements biologiques causés par le stress et inscrire leurs suggestions sur le tableau noir ou sur un graphique. Leurs suggestions comporteront sans doute des idées liées à la théorie de réaction au stress selon laquelle on peut « combattre ou fuir ». Cette théorie a été présentée aux élèves dans les années antérieures.

À partir de la stratégie d'apprentissage actif de la « roue messagère » (voir l'annexe E), répartir les élèves en six groupes. Inviter chaque groupe à se placer dans une partie de la salle de classe, et fixer au mur, près de chaque groupe, une affiche sur laquelle doit figurer l'un des en-têtes suivants :

- Les situations qui me fâchent
- Les situations qui me frustrant
- Les situations qui me rendre inquiet
- Les situations qui me rendent heureux

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Rappeler aux élèves que leurs réponses doivent être appropriées (p. ex., ne pas faire allusion à la sexualité) et éthiques et qu'elles ne doivent ni prêter à controverse ni blesser les autres.

- Les situations qui exigent beaucoup de temps
- Les situations qui coûtent cher

Demander à chaque groupe de prendre une ou deux minutes pour écrire ses réponses à la situation inscrite sur l’affiche placée devant lui. L’enseignant peut ou non faire jouer de la musique (quelque chose d’animé) pendant que les élèves se livrent à l’activité d’apprentissage.

Au signal, inviter les élèves à se déplacer vers l’affiche située sur leur droite. Accorder aux élèves au moins deux minutes pour répondre à la situation inscrite sur la nouvelle affiche.

Continuer la rotation jusqu’à ce que chaque groupe ait eu la chance d’écrire ses réponses aux situations inscrites sur les six affiches. Inviter ensuite le porte-parole de chacun des groupes à lire les réponses inscrites sur l’affiche placée devant le groupe. Discuter des similarités entre les idées proposées, des points de vue ou perceptions qui leur sont associés. Parmi les réponses proposées, inviter les élèves à faire la distinction entre les facteurs de stress *positifs* et les facteurs de stress *négatifs*.

Demander aux élèves de retourner à leur place. Avec l’ensemble de la classe, procéder à une séance de remue-méninges pour trouver des stratégies saines et appropriées permettant de faire face aux situations stressantes évoquées plus haut. Inviter les élèves à prendre des notes.

## R É F É R E N C E S



Pour en savoir plus sur le stress, veuillez consulter les sites Web suivants :

Le Collège des médecins de famille du Canada. *Le stress – Pour mieux surmonter les difficultés de la vie.*

<[www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/stress/default.asp?s=l](http://www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/stress/default.asp?s=l)>.

\*Columbia St. Mary’s MedicalMoment.org. “Gender Differences in Behavioral Responses to Stress: ‘Fight or Flight’ vs. ‘Tend and Befriend’”. 2003.

<[www.medicalmoment.org/\\_content/healthupdates/dec03/187868.asp](http://www.medicalmoment.org/_content/healthupdates/dec03/187868.asp)>.

\*Stressfocus.com. “Discover the Basics of Stress”. Le 14 juillet 2007.

<[www.stressfocus.com/stress\\_focus\\_article/stress-and-its-causes.htm](http://www.stressfocus.com/stress_focus_article/stress-and-its-causes.htm)>.

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



## Information générale

Le stress peut être positif ou négatif

Un certain degré de stress n'est pas une mauvaise chose en soi et peut, dans certaines situations, contribuer à optimiser la performance. La personne soumise à trop peu de stress peut éprouver de la difficulté à prendre l'initiative de bien performer. Trop peu de stress peut se traduire par un sentiment d'ennui et de manque de défi. Un degré optimal de stress peut se traduire par une vivacité d'esprit et un dynamisme accrus.

Un degré de stress excessif, dans le sport par exemple, peut entraver la performance et atténuer le plaisir. Différentes situations peuvent engendrer un niveau de stress excessif, notamment :

- lorsqu'on nous demande de faire quelque chose qui va au-delà de nos habiletés perçues;
- lorsqu'on nous demande d'en faire trop en trop peu de temps;
- lorsque l'atteinte de nos objectifs se heurte à des obstacles inutiles.

Du point de vue de la performance sportive, le stress négatif :

- entrave le bon jugement et le contrôle subtil des muscles moteurs;
- transforme la compétition en menace plutôt qu'en défi;
- altère l'état d'esprit positif nécessaire à la compétition de haut niveau :
  - en favorisant une pensée négative;
  - en sapant la confiance en soi;
  - en limitant l'attention;
  - en interrompant le flux d'énergie;
- consomme de l'énergie mentale (p. ex., du fait de l'inquiétude) qui pourrait servir à se concentrer sur la technique efficace.

Très souvent, le stress est causé par la pensée négative. Nous sommes plus à même de bien performer si nous adoptons une attitude positive, si nous percevons toute nouvelle situation comme une occasion d'utiliser nos compétences à un niveau supérieur, que si nous percevons ou interprétons toute situation nouvelle ou difficile en nous disant que « nous sommes dans le pétrin ».

## Exercice et stress

De nombreuses personnes ont recours à l'exercice comme principale stratégie de gestion du stress. L'exercice régulier permet d'éliminer les sous-produits des réactions au stress ou de relâcher les émotions. Les séances d'activité physique permettent aux muscles de

libérer l'énergie emmagasinée et de revenir à l'état de repos, ce qui réduit la tension. L'exercice stimule la sécrétion d'endorphine, une hormone qui agit sur l'humeur et qui procure un sentiment d'exultation et de joie.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Réaction physiologique à l'exercice

Inviter les élèves à consulter différents sites Web ou d'autres ressources pour rechercher les réactions physiologiques à l'exercice, qui en retour peuvent contribuer à réduire le stress, et à présenter les résultats de leurs recherches à la classe sur des fiches. Les élèves inscrivent une réaction physiologique (court titre) sur un côté d'une fiche et son explication de l'autre. Utiliser les fiches pour organiser des jeux en classe comme des chasses au trésor, des recherches de personne et autres.

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

On conseille à l'enseignant de :

- consulter les sites Web avant de les recommander aux élèves;
- vérifier la politique de l'école ou de la division concernant la bonne utilisation d'Internet.

#### RÉFÉRENCES



Voici un exemple de site Web utile pour cette activité d'apprentissage :

Randolfi, Ernesto A. "Exercise as a Stress Management Modality", *Optimal Health Concepts*.  
<[www.OptimalHealthConcepts.com/ExerciceStress.html](http://www.OptimalHealthConcepts.com/ExerciceStress.html)>. (anglais seulement)

Voir aussi :

Association canadienne pour la santé mentale. *Le stress*.

<[www.cmha.ca/bins/content\\_page.asp?cid=2-28&lang=2](http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28&lang=2)>

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

### Inventaire des indicateurs de bien-être

Inviter les élèves à répondre à une enquête sur le bien-être (comme celle présentée au DR 4-SM) afin d'apprendre à mieux connaître les situations ou les comportements stressants qu'ils sont susceptibles de rencontrer ou d'adopter un jour ou l'autre. Les inviter à répondre à la même enquête à différentes étapes du cours et à comparer leurs résultats ou à se demander si leurs réponses seraient ou non les mêmes d'une journée à l'autre.

Inviter les élèves à recourir à une stratégie de type penser-préparer-partager (voir l'annexe E) pour réfléchir à la question susceptible de les concerner, et à discuter, deux par deux, des moyens à prendre pour s'améliorer à pareil égard.



Se reporter au DR 4-SM : Inventaire des indicateurs de bien-être.

## RÉFÉRENCES



Pour des idées sur la façon de faire face au stress, veuillez vous reporter à des sites Web pertinents dont ceux-ci :

Santé Canada. *Santé mentale-Gestion du stress*. <[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.php)>

Mindyourmind.ca. <[www.mindyourmind.ca](http://www.mindyourmind.ca)>. (anglais seulement)

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)>.



## Information générale

### Image corporelle

L'image corporelle est liée à l'estime de soi et au concept de soi et est façonnée par les expériences passées, que ces dernières soient positives (comme la performance athlétique) ou négatives (comme le fait d'avoir été victime de violence ou d'intimidation ou d'avoir une déficience). L'image corporelle peut être source de préoccupations pour les garçons et pour les filles quelle que soit leur apparence physique. L'image corporelle est liée à notre façon de réagir aux expériences passées et présentes et ne se réduit pas simplement à une question de poids, de taille et de masse musculaire. Il est important de ne pas présupposer que l'adolescent de forte taille aura une image corporelle négative et que celui de taille mince aura une image corporelle positive.

Les élèves sont souvent prompts à parler d'image corporelle et peuvent lancer des débats concernant la taille, des parties du corps, le type de corps idéal et autres sujets du même genre. Pour écarter toute possibilité de lutte de pouvoir, il faut éviter de s'empêtrer dans des débats portant sur « le bon type de corps » et « le poids corporel idéal » ou dans des questions touchant à la prévention de l'obésité. Lorsque l'on discute d'image corporelle avec des adolescents, il est important de ne pas aborder les questions de taille ou de poids corporel individuel ou optimal, car, en réalité, l'image corporelle a trait à la façon dont nous nous sentons vis-à-vis de notre corps et de nos expériences de vie.

### Qu'est-ce que l'image corporelle?

L'image corporelle commence à se former très tôt et peut être déterminée par l'attitude de nos parents, de nos soignants et de nos pairs et par nos expériences de vie. Nous assimilons souvent l'image corporelle à l'apparence physique, au charme et à la beauté.

L'image corporelle a trait à la façon dont nous nous sentons par rapport à notre corps et à la façon dont nous croyons que les autres perçoivent notre corps. Il arrive dans certains cas que notre point de vue ne soit pas objectif.

Il faut se rappeler que personne n'a le même corps. Nous avons tous des gènes différents, qui déterminent nos traits faciaux, la forme de notre corps, notre taille et notre poids. Même si nous mangions tous la même chose et faisons tous autant d'exercice, nous n'en aurions pas plus la même apparence physique.

Le poids corporel idéal est celui qui nous permet de nous sentir forts et énergiques et de vivre une vie saine. La personne qui possède un corps sain a suffisamment d'énergie, par exemple, pour passer du temps avec des amis, faire du sport et se concentrer sur ses études ou sur son travail. Il faut encourager les élèves à éviter de comparer leur physique à celui de leurs amis ou des personnes qu'on nous montre dans les publicités et à la télévision. Les élèves n'ont pas à se servir de graphiques, de formules ou de tableaux pour connaître leur poids corporel idéal. Ils doivent plutôt prendre des repas équilibrés et riches en aliments nutritifs et faire régulièrement de l'exercice d'intensité modérée à vigoureuse.



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

#### Questions courantes au sujet de l'image corporelle

À titre de stratégie visant à stimuler la réflexion des élèves, placer dans un sac un certain nombre de questions au sujet de l'image corporelle (voir le DR 5-SM). Diviser les élèves en autant de groupes qu'il y a de questions et inviter chaque groupe à piger une question pour en discuter. Demander aux élèves de chaque groupe de désigner un porte-parole, un secrétaire et un rapporteur en vue de présenter au reste de la classe les réponses à la question choisie.



Se reporter au DR 5-SM : Questions courantes au sujet de l'image corporelle pour des exemples de questions que les élèves sont susceptibles de se poser à ce sujet ainsi que pour des suggestions de réponses.

## Information générale



Quelle est l'importance du problème de l'image corporelle?

Une mauvaise image corporelle accroît les risques de comportements extrêmes. Les recherches révèlent qu'une préoccupation accrue à l'égard de leur apparence et que l'insatisfaction par rapport à leur corps expose les gens à un risque accru d'adopter des pratiques dangereuses visant à maîtriser leur poids et leur taille (p. ex., régime alimentaire extrême et pratique compulsive de l'exercice). De tels comportements peuvent conduire à d'autres comportements plus néfastes encore qui peuvent pousser la personne à se nourrir de manière désordonnée ou à développer des troubles de l'alimentation.

### STATISTIQUES CANADIENNES SUR LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION

- Une étude récente indique qu'en Ontario 27 % des jeunes filles de 12 à 18 ans manifestent des troubles de comportement liés à l'alimentation ou au poids. (Jones et coll.)
- Les troubles de l'alimentation sont maintenant la troisième maladie chronique la plus courante chez les adolescentes. (Adolescent Medicine Committee)
- Selon Santé Canada, presque une fille sur deux et presque un garçon sur cinq de 10<sup>e</sup> année ou bien suit un régime alimentaire ou désire perdre du poids. (King, Boyce et King, chap. 7)

En quoi diffère une image corporelle positive d'une image corporelle négative?

Nous avons de notre corps une image positive lorsque cette image est réaliste et que nous aimons notre corps tel qu'il est. Avoir une image corporelle positive signifie comprendre qu'un corps sain et attrayant peut être de toute forme et de tout poids et que l'apparence physique révèle peu de choses du caractère ou de la valeur d'une personne. Avoir une image corporelle positive signifie aussi que nous savons faire la distinction entre l'appréciation de notre corps et l'estime de soi, et que nous ne nous préoccupons pas de manière excessive des questions de nourriture, de poids et de calories. Le choix d'un mode de vie sain et actif a une incidence positive sur notre attitude à l'égard de notre corps.

Une image corporelle négative peut être à l'origine de troubles plus graves dont la peur d'une dysmorphie corporelle ou d'une dysmorphie musculaire :

- La **peur d'une dysmorphie corporelle** est une préoccupation démesurée concernant un défaut « imaginaire » de l'apparence physique (c.-à-d., la personne s' imagine avoir un problème d'apparence physique non perceptible aux yeux des autres). Les sujets de préoccupation les plus courants sont le nez, la peau et les cheveux, mais il peut aussi s'agir d'autres parties du corps. Ce trouble peut être une cause de stress chez les personnes concernées, ainsi que pour la famille et les amis. En plus de consacrer beaucoup de temps à s'inquiéter du trait corporel ou de la partie de leur corps qui est l'objet de leur obsession, les personnes atteintes de ce trouble souffrent d'anxiété ou de dépression et peuvent même éviter les situations sociales. Certaines ont même eu recours à la chirurgie plastique pour « régler » le problème, ce qui au bout du compte

n'a fait qu'aggraver la situation car la cause sous-jacente à leur préoccupation n'a pas été traitée.

- La **peur d'une dysmorphie musculaire** (parfois aussi appelée **bigorexie**) est le fait d'être démesurément préoccupé par l'idée ou le sentiment d'avoir des muscles trop peu développés ou trop faibles. Afin de remédier à une telle perception d'elles-mêmes, les personnes qui souffrent de ce trouble consacrent souvent un temps excessif à l'entraînement au gymnase et ne parviennent jamais, malgré cela, à se sentir suffisamment bien dans leur peau. La dysmorphie musculaire est plus fréquente chez les hommes, mais s'observe aussi chez les femmes.

Ces troubles peuvent être traités à condition de trouver un soutien adéquat.

Quels sont quelques-uns des facteurs qui ont une incidence sur l'image corporelle?\*

Qu'elle soit négative ou positive, l'image corporelle est façonnée par toute une gamme de facteurs :

- L'image corporelle est déterminée en partie par les normes de la société et de la culture dans lesquelles nous vivons. De même, les commentaires des membres de la famille, des amis et des autres à propos de notre corps ou du leur, qu'ils soient positifs ou négatifs, influent sur notre image corporelle.
- L'estime de soi a une incidence sur la façon dont nous percevons notre corps et est liée à l'évaluation que nous faisons de nos aptitudes physiques, de nos compétences professionnelles, de nos habiletés en communications interpersonnelles, de notre rôle familial et de notre image corporelle.
- Une faible estime de soi peut se manifester si les normes corporelles « idéales » ne sont pas atteintes; elle risque de donner lieu une perception erronée de la taille, à des idées erronées concernant la forme corporelle et des sentiments négatifs à l'égard de son propre corps.

#### IMAGE CORPORELLE POSITIVE ET NÉGATIVE \*

- Les personnes qui ont une image corporelle positive :
  - sont confiantes en elle-mêmes, énergiques, pleines de vitalité et s'évaluent positivement;
  - manifestent charme et beauté;
  - ont confiance dans leur corps et le respectent;
  - s'expriment librement avec leur corps, indépendamment de leur poids.
- Les personnes qui ont une image corporelle négative :
  - ne sont pas satisfaites de leur apparence physique;
  - se sentent observées et jugées;
  - accordent trop d'importance à leur apparence physique lorsqu'elles s'évaluent elles-mêmes;
  - se préoccupent maladivement de leur corps;
  - éprouvent des sentiments de honte ou de gêne.

\* Source : Sheena's Place. "Body Image", *Education and Outreach*. <[www.sheenasplace.org/index.php?page=body\\_image](http://www.sheenasplace.org/index.php?page=body_image)>. Adapté avec l'autorisation de l'auteur.

- Une image corporelle négative peut résulter d'antécédents de violence (physique ou sexuelle), du taquinage par des amis ou des membres de la famille, de changements de vie comme l'entrée dans une nouvelle école ou le déménagement dans une nouvelle ville et de tout changement physique qui accompagne la puberté, de tout problème médical, intervention chirurgicale ou blessure sportive. L'exposition à des images de corps idéalisés peut aussi avoir une incidence négative sur l'image corporelle.
- Les problèmes d'image corporelle et l'insatisfaction par rapport à son propre corps rendent la personne à risque de développer des troubles alimentaires.
- Les personnes qui souffrent d'anorexie ou de boulimie se perçoivent souvent comme plus grosses qu'elles ne le sont réellement, ce qui aboutit à une image corporelle négative et à des comportements à risque accrus en matière d'alimentation.
- Les comportements à risque en matière d'alimentation sont associés à la dépression, à la diminution de la confiance en soi, à des sentiments accrus d'anxiété, à l'impression de ne pas être attrayant et à une préoccupation constante vis-à-vis de son poids. En d'autres mots, l'image corporelle négative peut constituer un problème de santé mentale important.
- Il arrive que les personnes qui ont une image corporelle négative :
  - vérifient à l'excès leur apparence physique (en se pesant, se mesurant ou en essayant des vêtements);
  - camouflent leur taille et leurs formes en portant des vêtements amples et encombrants;
  - évitent les situations sociales qui les rendent trop conscientes de leur apparence physique;
  - évitent d'exposer leur corps (en ne portant ni maillot de bain ni shorts par exemple).

Quel est le lien entre l'alimentation et l'image corporelle?

Il existe un lien entre les comportements alimentaires et l'image corporelle. En général, les troubles de l'alimentation sont le reflet de conflits internes liés à la nourriture ou à la taille et à la forme corporelle. Ces troubles sont toutefois plus complexes que le simple fait d'avoir un gros appétit ou de mauvaises habitudes alimentaires.

La gamme de sentiments et de comportements associée à l'alimentation et à l'image corporelle constitue un vaste continuum (Gannett Health Services).

- À l'une des extrémités du continuum, les comportements alimentaires sains sont associés au sentiment de confiance dans la forme et la taille de son corps.
- À l'autre extrémité, les comportements alimentaires désordonnés sont associés à une préoccupation vis-à-vis de l'apparence physique et à un effort en vue de modifier sa taille en se concentrant sur l'alimentation.

Les troubles de l'alimentation sont notamment l'anorexie mentale, la boulimie et la frénésie alimentaire :

- **l'anorexie mentale** se caractérise par la crainte de prendre du poids et la restriction sévère de l'apport alimentaire, qui peut aboutir à un amaigrissement important;
- **la boulimie** implique la tentative d'éviter de prendre du poids ou de gérer son poids par des comportements compensatoires fréquents comme le vomissement;
- **la frénésie alimentaire** correspond à une prise alimentaire importante (accompagnée d'un sentiment de perte de maîtrise de soi) non accompagnée de vomissements.

Il faut toutefois souligner que « les troubles de l'alimentation ne correspondent pas toujours exactement à ces catégories et qu'ils peuvent prendre des formes diverses, allant de troubles légers à sévères. Il est important de traiter ces troubles quel que soit leur degré de gravité afin de réduire le risque de problèmes de santé à court et à long terme ». (Gannett Health Services).

La prochaine activité d'apprentissage offre aux élèves l'occasion d'examiner le lien entre les comportements alimentaires et l'image corporelle.

## RÉFÉRENCES



Pour des définitions de l'image corporelle (positive ou négative) et des facteurs qui influent sur celle-ci, et pour de l'information sur les liens entre les comportements alimentaires et l'image corporelle, veuillez consulter les sites Web suivants :

Centre de santé du Réseau de Jeunes Autochtones. *Les désordres alimentaires*. <[www.ayn.ca/health/french/eatingdisorders.aspx](http://www.ayn.ca/health/french/eatingdisorders.aspx)>.

CorpSense : Centre canadien pour l'éthique dans le sport. « Développer une image corporelle positive », *Athlètes*. 2005. <[www.bodysense.ca/athletes/m\\_body\\_image\\_f.html](http://www.bodysense.ca/athletes/m_body_image_f.html)>.

---. « Qu'est-ce que la dysmorphie musculaire? », *Athlètes*. 2005. <[www.bodysense.ca/athletes/m\\_body\\_dysporphia\\_f.html](http://www.bodysense.ca/athletes/m_body_dysporphia_f.html)>.

\*Brown University. "Nutrition: Body Image", *Health Education*. <[www.brown.edu/Student\\_Services/Health\\_Services/Health\\_Education/nutrition/bodyimage.htm](http://www.brown.edu/Student_Services/Health_Services/Health_Education/nutrition/bodyimage.htm)>.

\*Butler Hospital. "What Is Body Dysmorphic Disorder?", *The Body Image Program*. <[www.butler.org/body.cfm?id=123](http://www.butler.org/body.cfm?id=123)>.

\*College of Education and Human Ecology, The Ohio State University. "Muscle Dysmorphia", *Body Image and Health Task Force (BIHTF)*. <[http://hec.osu.edu/bitf/muscle\\_dysmorphia.htm](http://hec.osu.edu/bitf/muscle_dysmorphia.htm)>.

\*Gannett Health Services, Cornell University. "The Eating and Body Image Continuum", *Nutrition and Eating Problems*. 2004. <[www.gannett.cornell.edu/top10Topics/nutrition-eating/continuum.html](http://www.gannett.cornell.edu/top10Topics/nutrition-eating/continuum.html)>.

\*National Eating Disorders Association (NEDA). *Eating Disorders Information*. 2002. <[www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage\\_ID=294](http://www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage_ID=294)>.

\*Sheena's Place. "Body Image", *Education and Outreach*. <[www.sheenasplace.org/index.php?page=body\\_image](http://www.sheenasplace.org/index.php?page=body_image)>.

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

(suite)

## RÉFÉRENCES (suite)



Pour d'autres statistiques canadiennes sur les troubles de l'alimentation, veuillez vous reporter aux rapports suivants :

Agence de santé publique du Canada. *Rapport de surveillance de la santé des femmes : Troubles de l'alimentation*. <[www.phac-aspc.gc.ca/publicat/whsr-rssf/chap\\_20\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/whsr-rssf/chap_20_f.html)>

Comité de la médecine de l'adolescence, Société canadienne de pédiatrie. « Les troubles de l'alimentation chez les adolescents : Les principes de diagnostic et de traitement », *Paediatrics and Child Health* 3.3 (1998) : p. 189-192. (anglais seulement)

\* Jones, Jennifer M., et coll. "Disordered Eating Attitudes and Behaviours in Teenaged Girls: A School-Based Study", *Journal de l'Association médicale canadienne*, n° 165.5 (2001) : p. 547-552. (anglais seulement)

King, Alan J. C., William F. Boyce et Matthew A. King. *Tendances dans la santé de la jeunesse canadienne : Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire*, Ottawa, Ontario : Santé Canada, 1999. Disponible sur le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada, à <[www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/7-18yrs-ans/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/7-18yrs-ans/index_f.html)>.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Comment l'image corporelle peut-elle influencer sur la santé de la personne?

Demander aux élèves de réfléchir et de répondre à la question suivante : Comment l'image corporelle peut-elle influencer sur la santé de la personne? Noter leur réponse en vue d'une discussion en classe.

Inviter les élèves à examiner un continuum illustrant la gamme des comportements et des attitudes liés à l'alimentation et à l'image corporelle. Les personnes qui ont une image corporelle positive tendent à manifester des comportements alimentaires plus sains que celles qui ont une image corporelle négative. Il est toutefois possible pour une personne donnée de se trouver en différents points du continuum à différents moments de sa vie.

## RÉFÉRENCES



Des exemples de continuum de comportements alimentaires et d'image corporelle sont disponibles sur plusieurs sites Web :

Santé-Canada. *Aliments et nutrition : Une image positive de soi et de son corps*. <[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/leaders\\_image-chefs\\_image-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/leaders_image-chefs_image-fra.php)>.

\* Barke, Sheri. "Eating Issues and Body Image Continuum", *Student Nutrition (and Body Image) Action Committee (SNAC)*. 2002.

<[www.snac.ucla.edu/pages/Resources/Handouts/HOEatingIssues.pdf](http://www.snac.ucla.edu/pages/Resources/Handouts/HOEatingIssues.pdf)>.

\* Gannett Health Services, Cornell University. "The Eating Issues and Body Image Continuum", *Nutrition and Eating Problems*. 2004.

<[www.gannett.cornell.edu/downloads/CHPE/Continuum.pdf](http://www.gannett.cornell.edu/downloads/CHPE/Continuum.pdf)>.

\* anglais seulement

(suite)

## RÉFÉRENCES (suite)



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

### Améliorer son image corporelle

Il existe toute une gamme de stratégies pouvant aider les gens à améliorer la perception de leur apparence physique. Utiliser la stratégie d'apprentissage actif « La roue messagère » (voir l'annexe E). Inviter les élèves à répondre aux questions suivantes (données à titre d'exemples) :

1. Nommez trois façons d'améliorer son image corporelle.
2. Comment pouvez-vous modifier votre type physique?
3. Si vous connaissez des personnes qui comparent continuellement leur apparence à celle des autres, que pourriez-vous dire ou faire pour les aider?
4. Comment la participation à l'activité physique peut-elle contribuer à une image corporelle positive?

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Si quelqu'un souffre de troubles de l'alimentation, il est important de se rappeler que les thérapies et le counseling axés sur l'image corporelle peuvent faciliter les changements liés aux comportements alimentaires et aider la personne à surmonter ses symptômes d'alimentation désordonnée ou ses troubles de l'alimentation.

## RÉFÉRENCES



L'article qui suit sur l'amélioration de l'image corporelle peut être utile :

Brown University. "Nutrition: Body Image", *Health Education*.

[www.brown.edu/Student\\_Services/Health\\_Services/Health\\_Education/nutrition/bodyimage.htm](http://www.brown.edu/Student_Services/Health_Services/Health_Education/nutrition/bodyimage.htm). (anglais seulement)

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter aux sites Web suivants :

Initiative vraie beauté Dove. *Fonds d'estime de soi Dove*. 2007.

[www.initiativevraiebeaute.ca/flat2.asp?id=6962](http://www.initiativevraiebeaute.ca/flat2.asp?id=6962).

Sur ce site vous trouverez des ressources gratuites sur l'éducation aux médias, l'image corporelle et l'estime de soi. Vous y trouverez aussi le Programme Dove de vraie beauté pour les écoles, conçu tout particulièrement à l'intention des enseignants, et une série de films accompagnés de feuillets d'activités à faire en classe.

(suite)

## RÉFÉRENCES (suite)



Réseau Éducation-Médias. <[www.media-awareness.ca](http://www.media-awareness.ca)>.

Le Réseau Éducation-Médias est un organisme canadien à but non lucratif. Son site Web offre une vaste collection de ressources en éducation aux médias et à Internet. Le Réseau Éducation-Médias s'associe à la Fédération canadienne des enseignantes et enseignants pour présenter chaque année la Semaine nationale de l'éducation aux médias.

National Eating Disorders Association (NEDA). *Eating Disorders Information*. 2002. <[www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage\\_ID=294](http://www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage_ID=294)>. (anglais seulement)

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

### Option A : Messages des médias

Cette activité d'apprentissage vise à mieux sensibiliser les élèves à l'influence des médias sur le public et au rôle que les élèves peuvent jouer pour se protéger et protéger les autres de cette influence en créant dans leur école une culture respectueuse de l'apparence physique. Les élèves peuvent se prendre en main en refusant d'accepter les messages que les médias tentent de leur imposer.

Les enseignants peuvent s'inspirer de certaines des conclusions d'une enquête sur les effets de l'exposition aux médias de masse et aux préoccupations relatives au poids corporel pour amorcer un débat en classe.

### EXPOSITION AUX MÉDIAS DE MASSE ET PRÉOCCUPATIONS RELATIVES AU POIDS CORPOREL

Voici les conclusions d'une étude portant sur l'exposition aux médias de masse et les préoccupations relatives au poids corporel réalisée auprès de jeune filles de la 5<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année (Field, et coll., p. 5) :

- 69 % des répondantes affirment que les illustrations des magazines influent sur l'idée qu'elles se font du corps idéal, et 47 %, qu'elles souhaitent perdre du poids en raison des mêmes illustrations.
- Les jeunes filles qui lisent fréquemment les magazines de mode sont deux ou trois fois plus susceptibles que les autres :
  - de suivre un régime amaigrissant en raison d'un article de magazine;
  - de s'exercer pour perdre du poids en raison d'un article de magazine;
  - d'avoir l'impression que le contenu des magazines influe sur leur idée du corps idéal.

## R É F É R E N C E S



Pour en savoir plus sur cette enquête, veuillez consulter l'article suivant :

Field, Alison E., et coll. "Exposure to the Mass Media and Weight Concerns among Young Girls", *Pediatrics* 103.3 (mars 1999) : e36. Disponible sur le site Web de l'American Academy of Pediatrics à <<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/103/3/e36>>

Voir aussi :

Réseau Education-Médias.

<[www.media-awareness.ca/francais/index.cfm](http://www.media-awareness.ca/francais/index.cfm)>.

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)>.

### Option B : Fonds d'estime de soi Dove (revue cinématographique)

Cette activité d'apprentissage vise à aider les élèves à acquérir une pensée critique vis-à-vis des médias et des efforts déployés par les médias pour influencer les personnes de tout âge. Les élèves peuvent visualiser un à trois courts clips (*Matraquage*, *Evolution* et *Amy*) en se rendant sur le site Web suivant : Initiative vrai-beauté Dove. « La galerie de films Estime de soi Dove », *Le fonds d'estime de soi Dove*, 2007 : <[www.initiativevraiebeaute.ca/dsef07/t5.aspx?id=9480](http://www.initiativevraiebeaute.ca/dsef07/t5.aspx?id=9480)>.

#### R E M A R Q U E P O U R L ' E N S E I G N A N T

Ces films devraient être visionnés et sélectionnés par l'enseignant. Après chaque film, l'enseignant peut présenter aux élèves une série de questions à débattre. Les feuillets de l'enseignant contenant les questions se rapportant à chacun des films sont disponibles à l'adresse suivante :

Initiative vrai-beauté Dove. « Nouveaux outils pour éducateurs », *Le fond d'estime de soi Dove*. <[www.initiativevraiebeaute.ca/dsef07/t5.aspx?id=11737](http://www.initiativevraiebeaute.ca/dsef07/t5.aspx?id=11737)>.

## DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être\*

### Directives

Les réponses aux questions qui suivent servent d'indicateurs de la santé et du bien-être et décrivent comment les gens se sentent et se comportent. L'usage assidu de cet inventaire vous aidera à mieux vous connaître. Il peut aussi vous servir de journal pour suivre votre propre évolution en regard de ces indicateurs.

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Veuillez cocher la réponse qui décrit le mieux votre état d'esprit en regard de chacune des questions suivantes.		Tout à fait	Assez	À peine	Pas du tout
1.	Vous êtes-vous senti bien orienté et l'esprit clair aujourd'hui?				
2.	Vous êtes-vous senti reposé au réveil ce matin?				
3.	Vous êtes-vous senti énergique et prêt à agir aujourd'hui?				
4.	Vous êtes-vous senti plein de force aujourd'hui?				
5.	Vous êtes-vous senti en mesure de relever les défis aujourd'hui?				
6.	Vous êtes-vous senti heureux aujourd'hui?				
7.	Vous êtes-vous senti en mesure de conserver votre sens de l'humour aujourd'hui?				
8.	Vous êtes-vous senti sur le point de « perdre les pédales » ou d'avoir des accès de rage ou des explosions de colère aujourd'hui?				
9.	Était-il agréable d'être en votre compagnie aujourd'hui?				
10.	Vous-êtes vous senti stressé au cours de la journée?				
11.	Vous êtes-vous senti en mesure de gérer votre stress aujourd'hui?				
12.	Vous êtes-vous senti en mesure d'assumer vos responsabilités aujourd'hui?				
13.	Avez-vous l'impression de vous être bien entendu avec vos professeurs aujourd'hui?				
14.	Avez-vous l'impression d'avoir apprécié votre vie de famille aujourd'hui?				
15.	Avez-vous l'impression de vous être bien entendu avec vos amis aujourd'hui?				
16.	Vous êtes-vous senti en confiance aujourd'hui?				
17.	Étiez-vous bien dans votre corps aujourd'hui?				
18.	Étiez-vous en mesure d'accomplir votre travail aujourd'hui?				
19.	Avez-vous ressenti des symptômes dérangeants aujourd'hui?				
20.	Vous êtes-vous senti vulnérable à la maladie aujourd'hui?				

(suite)

\*Source : Brain Injury Resource Center <[www.headinjury.com](http://www.headinjury.com)>. Adapté avec l'autorisation du Centre.

## DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être (suite)

<b>Évaluez plus à fond votre état de bien-être en répondant aux questions qui suivent.</b>		
21.	Quel a été l'événement le plus stressant de la journée?	
22.	Comment y avez-vous réagi?	
23.	Votre réaction a-t-elle contribué à améliorer les choses ou à les empirer ou la situation est-elle demeurée la même?	
24.	Qu'est-ce qui vous a procuré le plus de détente aujourd'hui?	
25.	Combien de temps avez-vous consacré à votre propre bien-être aujourd'hui?	
26.	Cela a-t-il contribué à améliorer votre journée ou à empirer les choses?	
27.	De quoi avez-vous eu à vous réjouir aujourd'hui?	
28.	De quoi avez-vous eu à être reconnaissant aujourd'hui?	
29.	Avez-vous manqué d'appétit aujourd'hui?	
30.	Avez-vous commencé la journée par un déjeuner nourrissant?	
31.	Combien de repas avez-vous pris aujourd'hui?	
32.	Est-ce normal pour vous? (Reportez-vous à la question précédente.)	
33.	Vos repas étaient-ils bien équilibrés?	
34.	Combien de collations avez-vous prises aujourd'hui?	
35.	Ces collations étaient-elles saines?	
36.	Combien d'eau avez-vous bue aujourd'hui?	
37.	Combien de boissons caféinées (p. ex., café, thé ou soda) avez-vous consommées aujourd'hui?	
38.	Avez-vous pris des médicaments ou consommé des drogues aujourd'hui?	

*(suite)*

## DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être (suite)

39. Combien de minutes au total avez-vous consacrées à chaque type d'activité aujourd'hui?

Type d'activité	Minutes
Légère	
Modérée	
Vigoureuse	
Étirement/entraînement contre résistance	
Autre :	

40. Comment se compare votre niveau d'activité physique d'aujourd'hui par rapport à celui d'hier?

<input type="checkbox"/>	Activité accrue	<input type="checkbox"/>	Activité réduite	<input type="checkbox"/>	Aucun changement d'activité
<input type="checkbox"/>	Suis resté au lit	<input type="checkbox"/>	Suis resté à la maison	<input type="checkbox"/>	Autre :

41. Je me suis couché à \_\_\_\_\_. Je me suis réveillé à \_\_\_\_\_ (dernier réveil)

## DR 5–SM : Questions courantes au sujet de l'image corporelle

Voici quelques-unes des questions courantes soulevées en classe par les élèves au sujet de l'image corporelle :

- Comment savoir quel est mon poids santé?
- Quel régime alimentaire est vraiment efficace?
- Quelle est la cause des troubles de l'alimentation?
- Comment puis-je aider un ami qui souffre de trouble de l'alimentation?

L'information qui suit peut être utile aux enseignants qui doivent répondre à des questions similaires en classe. Elle se fonde sur une approche qui vise à ne causer aucun préjudice et qui est considérée comme la meilleure pratique à adopter pour la prévention des troubles de l'alimentation.

### Comment savoir quel est mon poids santé?

Il existe différents tableaux et formules servant à déterminer le poids santé. En réalité le mode de vie d'une personne donnée est bien plus utile qu'un nombre sur une échelle ou un tableau pour déterminer son poids santé. Nous avons tous une forme et un poids corporels déterminés par nos gènes et différents de ceux des autres. Nous sommes faits pour avoir différentes quantités de muscles, d'os et de graisses, qui déterminent notre composition corporelle et notre poids. Le poids santé optimal d'une personne donnée est celui qu'atteint son corps lorsqu'elle adopte un mode de vie intégrant une alimentation saine et équilibrée et l'activité physique régulière.

Quels que soient notre poids et notre forme corporelle, notre corps a besoin d'aliments nutritifs et d'activité physique quotidienne pour être fort et sain. Si c'est là votre mode de vie, alors soyez certain que votre poids peut être qualifié de poids santé.

### Quel régime alimentaire est vraiment efficace?

La question du régime alimentaire porte à confusion car les médias, qui s'efforcent de vendre des idées et des produits, bombardent le public d'information à ce sujet. La première chose à savoir est que les régimes alimentaires peuvent être dangereux, tout particulièrement pour les jeunes, car la croissance des os, des organes et du cerveau dépendent des éléments nutritifs que reçoit le corps. Les régimes alimentaires qui limitent l'apport de nourriture en-deça des besoins corporels peuvent en fait diminuer la croissance interne et l'efficacité du métabolisme (le taux auquel l'organisme brûle l'énergie). Cela ne signifie pas que l'organisme a besoin de beaucoup d'aliments prêts à manger ou de friandises pour être en santé, mais plutôt que le meilleur régime alimentaire (ou plan alimentaire) pour les jeunes doit être équilibré et varié, que les aliments doivent être consommés avec modération et qu'il ne faut ni sauter de repas ni omettre certains aliments ou groupes d'aliments.

*(suite)*

## DR 5–SM : Questions courantes au sujet de l'image corporelle (suite)

Si vous croyez ne pas avoir un poids santé, parlez-en à votre médecin et à vos parents. De nombreux adolescents sont parfaitement sains mais ne sont pas à l'aise avec les changements corporels naturels qui surviennent à la puberté. Votre médecin peut vous aiguiller vers une diététicienne s'il le juge vraiment nécessaire. Si vous souhaitez modifier un aspect quelconque de votre alimentation et examiner quel régime alimentaire serait le plus sain pour vous, examinez d'abord vos habitudes alimentaires. Prenez-vous des repas et des collations nutritifs qui incluent tous les groupes alimentaires? Dans la négative, vous devriez peut-être revoir votre mode de vie ou vos comportements alimentaires. Si vous avez l'habitude de sauter des repas, d'attendre d'être affamé et de choisir à la hâte des aliments peu nutritifs (riches en gras saturés ou en sucre), vous devriez faire des choix alimentaires plus sains, *et non commencer un régime alimentaire.*

Si vous êtes persuadé de devoir suivre un régime alimentaire, posez-vous plutôt la question suivante : « Suis-je physiquement actif chaque jour? » Si ce n'est pas le cas, vous devriez réfléchir sur la façon d'intégrer un programme d'exercice régulier à votre mode de vie.

Quelle est la cause des troubles de l'alimentation?

Il n'existe pas de raison unique pour laquelle un jeune développe un trouble de l'alimentation, tout comme personne n'est à l'abri de développer un tel trouble. Nous entendons surtout parler de jeunes femmes qui développent de tels troubles, mais, en réalité, les filles, les garçons, les hommes et les femmes de toute appartenance ethnique et de toute origine sociale peuvent souffrir de troubles de l'alimentation et de problèmes liés à l'image corporelle. Les chercheurs ont montré que le fait de suivre un régime alimentaire expose les gens à un risque accru de développer un trouble de l'alimentation car, combiné à d'autres facteurs, il peut être à l'origine de comportements en vertu desquels la personne concernée n'est plus à l'écoute des signes corporels de la faim et de la satiété.

En général, les gens perdent la maîtrise de leur relation avec la nourriture et leur propre corps (en limitant leur apport alimentaire, en faisant trop d'exercice ou en succombant à des épisodes de frénésie alimentaire) en raison de sentiments sous-jacents (comme l'anxiété, la colère, la tristesse, la culpabilité, la peur ou une perte) qui doivent être reconnus et examinés. Parfois, les événements stressants ou les expériences traumatisantes peuvent aussi produire des sentiments désagréables auxquels les jeunes ne savent pas comment réagir. Quelles que soient les raisons sous-jacentes, les habitudes alimentaires désordonnées et les troubles de l'alimentation sont des problèmes graves qu'il ne faut ni ignorer ni minimiser.

(suite)

## DR 5–SM : Questions courantes au sujet de l’image corporelle (suite)

Si vous croyez souffrir d’un trouble de l’alimentation, il est important de vous confier à un adulte en qui vous avez confiance (votre père, votre mère, votre tuteur, un conseiller scolaire, un médecin). Si cette personne ne vous prend pas au sérieux, adressez-vous à quelqu’un d’autre. Il y a des professionnels de la santé spécialisés dans les troubles de l’alimentation et les problèmes d’image corporelle. Ils peuvent vous aider à vous attaquer aux raisons sous-jacentes à votre problème et à éviter ainsi qu’il n’ait des répercussions à long terme sur votre santé physique, mentale ou émotionnelle.

### Comment puis-je aider un ami qui souffre de trouble de l’alimentation?

Si vous croyez qu’un de vos amis souffre d’un trouble de l’alimentation ou se préoccupe de son image corporelle, parlez-lui de la façon suivante.

- Montrez-lui que vous tenez à lui et que sa santé vous préoccupe.
- Expliquez-lui que parfois les gens ne mangent pas assez, mangent trop ou essaient de maîtriser leur poids parce qu’ils ne sont pas heureux ou que quelque chose leur occasionne un grand stress et dites-lui que vous souhaiteriez mieux comprendre comment il se sent.
- Rappelez-lui que parce que vous vous souciez de son bien-être et que vous souhaitez en définitive qu’il soit en santé et heureux, vous voulez l’aider et vous êtes inquiet du traitement qu’il s’inflige à lui-même.
- Encouragez-le à parler de ses problèmes à un adulte de confiance ou de vous en parler si vous voyez qu’il n’obtient pas l’aide nécessaire. Peut-être n’appréciera-t-il pas votre geste, mais le fait de chercher de l’aide dès l’apparition de problèmes d’image corporelle ou de troubles de l’alimentation est le meilleur moyen d’aider votre ami à prévenir de graves problèmes de santé. Même si cela a pour effet de tendre vos relations pendant quelque temps, vous n’agissez pas moins de la bonne manière.
- Soyez un bon modèle de rôle. Cela implique de ne pas faire de commentaires négatifs au sujet de la nourriture, de votre corps ou de celui de quelqu’un d’autre. Rappelez-vous et rappelez à votre ami que personne n’est parfait ni ne maîtrise tous les aspects de la vie. Reconnaissez mutuellement vos traits de caractère qui n’ont rien à voir avec l’apparence physique.

## 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/](http://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](http://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<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)>.



## 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

### RÉFÉRENCES



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](http://www.anxietybc.com/resources/introduction.php)>.

\*Anxiety Disorders Association of Manitoba (ADAM). *Major Anxiety Disorders*. <[www.adam.mb.ca/about.asp](http://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](http://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<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

## 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/](http://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/](http://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](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/index_f.html)>.

\*Mayo Clinic. *Depression*.

<[www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175/DSECTION=2](http://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<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

#### 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](http://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<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

#### 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/](http://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](http://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](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/mental/index_f.html)>.

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

Santé Manitoba. *Santé mentale*. <[www.gov.mb.ca/health/mh/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/mh/index.fr.html)>.

Santé mentale Canada. *Maladies et Troubles*. <[www.mentalhealthcanada.com/conditionsanddisorders.asp?lang=f](http://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](http://www.mherc.mb.ca/mentalIllness.html)>.

\*Mental Health First Aid. <[www.mentalhealthfirstaid.ca/](http://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](http://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](http://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<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



## 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](http://www.reseaufranco.com/fr/meilleurs_de_crosscurrents/corps_en_sante.html)>

\*Khan, Adam. "Exercise", *YouMe Works*. <[www.youmeworks.com/exercise.html](http://www.youmeworks.com/exercise.html)>.

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

<[www.mayoclinic.com/health/depression-and-exercise/SM00043](http://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](http://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<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

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](http://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<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)>.



## 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](http://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<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

### 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](http://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](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

## 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](http://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<sup>e</sup> 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**