

Outil d'accompagnement  
pour le personnel scolaire

# Reconnaître les signes d'une santé mentale plus fragile

*Compétences du référent ÉKIP rattachées :  
demande d'aide et connaissance de soi*

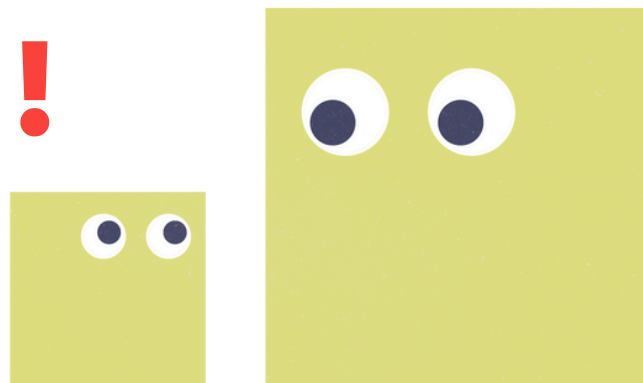
**Août 2024**

Avec la participation financière de :

Québec 

TEL·JEUNES

Les adolescents sont confrontés à un tourbillon d'émotions et d'expériences nouvelles qui peuvent être déstabilisantes. Apprendre à reconnaître les signes d'une santé mentale plus fragile leur permet de déployer des stratégies pour prendre soin d'eux et d'elles et demander de l'aide au besoin. Ils et elles apprennent également à mieux se connaître et se comprendre, ce qui leur sert à affronter tant les défis de la vie quotidienne que les situations d'adversité.



## Typiquement, un ou une ado peut...

- Avoir du mal à accepter ou à se donner le droit de se sentir moins bien.
- Nier ou minimiser ses défis ou sa détresse.
- Reconnaître les moments de fragilité, mais ne pas savoir comment y faire face.
- Craindre de parler de ses émotions difficiles ou de demander de l'aide.

## Reconnaître les signes d'une santé mentale fragile, c'est...

- Prévenir l'accumulation d'émotions difficiles ou de stressseurs pouvant affecter la santé mentale.
- Apprendre à se connaître et prendre de meilleures décisions pour son bien-être.
- Travailler à reconnaître et à nommer des émotions difficiles.
- Comprendre l'importance de demander de l'aide.

**Il s'agit donc d'une compétence essentielle à développer dans une perspective de promotion d'une santé mentale positive.**

En 2023, 41% de nos interventions professionnelles auprès des 12-17 ans concernaient la santé mentale.

La présence d'idées ou d'actes suicidaires était la 3<sup>e</sup> raison de contact la plus fréquente. Les questionnements quant à un problème de santé mentale sont eux aussi nombreux. Le plus souvent, ils et elles...

- **Reconnaissent certains signes inquiétants et souhaitent en discuter avec un·e professionnel·le .**
- **Veulent prévenir que leur état ne s'aggrave.**
- **Cherchent des moyens de se sentir mieux.**

## Voici quelques-unes de leurs questions fréquentes :



**Qu'est-ce qu'un trouble de santé mentale?**



**Comment savoir si j'ai un trouble de santé mentale?**



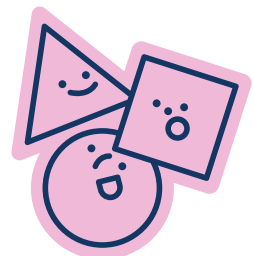
**Est-ce normal de se sentir déprimé·e?**



**Quelle est la différence entre la déprime et la dépression?**



**Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété?**





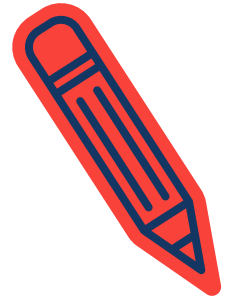
**Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...**

**Connaître les signes d'une santé mentale plus fragile ou de détresse.**

**Relever des moyens de prendre soin de soi.**

**Repérer les situations où il est nécessaire de demander de l'aide.**

**Reconnaître ses propres capacités et limites.**



## Notes pour l'animation :



### **Co-établir des règles de fonctionnement avec le groupe**

Ceci permet non seulement d'établir un cadre, mais aussi de laisser les élèves s'exprimer sur leurs besoins et attentes pour créer un espace favorable aux échanges et aux réflexions. Voir [les règles de fonctionnement proposées dans les ateliers de Tel-jeunes](#) à titre indicatif.



### **Favoriser les discussions de façon ouverte et bienveillante**

Certains sujets peuvent susciter des inconforts ou des désaccords dans le groupe. Dans tel cas, plutôt que de chercher à convaincre qu'un certain point de vue est plus valable qu'un autre, encourager les élèves à s'exprimer de façon respectueuse en dépersonnalisant leurs propos, et les amener à développer une réflexion critique en relevant des nuances ou en apportant des pistes de réflexion.



### **Faire preuve de non-jugement et d'empathie**

Cette posture répond aux grands besoins des jeunes de se sentir entendus, pris au sérieux et rassurés. Encourager ces mêmes attitudes au sein du groupe cultive un climat favorable aux échanges respectueux.



### **Rappeler le soutien disponible après la rencontre.**

Voici un exemple à personnaliser : « Si à la suite de l'atelier tu as des questions ou des doutes, je te rappelle que tu peux aller voir (personne-ressource de l'école) ou consulter le site de Tel-jeunes ».



## Quelques règles de fonctionnement utiles :

**1****Respect :**

Respecter les tours de parole, les consignes ou encore la diversité d'opinions dans le cadre des échanges.

**2****Participation :**

Prendre parole si on est à l'aise de le faire, mais aussi écouter de façon active les idées des autres.

**3****Empathie :**

Se mettre à la place de ses collègues qui ont le courage de partager leurs idées et faire preuve de bienveillance.

**3****Ouverture :**

Faire prendre de non-jugement et d'intérêt envers la thématique comme les idées partagées par le reste de la classe.

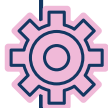


## Départager le vrai du faux

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 15 minutes	<u>Fiche de contenu 1</u>

### ÉTAPE 1

Lire chacun des énoncés du vrai ou faux et demander au groupe de voter (un poing levé équivaut à un faux et une main ouverte équivaut à un vrai). Demander à quelques élèves de justifier leur choix. Après chaque énoncé, donner la réponse en complétant avec les éléments de contenu proposés (section 1.1).



***Variantes possibles:** Utiliser une application en ligne permettant de voter de façon anonyme et d'afficher les résultats en temps réel pour un rendu plus dynamique.*

### ÉTAPE 2

Conclure avec les messages clés (section 1.2).



## Section 1.1 – Énoncés du vrai ou faux

### **1) Tout le monde a une santé mentale.**

Vrai!

À l'image de la santé physique, tout le monde a une santé mentale qui parfois va très bien et parfois rencontre des défis.

### **2) Vivre sans trouble de santé mentale (qu'on appelle parfois maladie mentale) = avoir une bonne santé mentale.**

Faux!

La santé mentale ne se limite pas au fait d'avoir ou non un trouble de santé mentale comme le trouble anxieux ou la dépression. Une bonne santé mentale implique le bien-être général d'une personne, sa capacité à affronter et se relever des défis du quotidien (comme le stress avant un examen, un conflit avec ses ami.e.s, une moins bonne performance dans son sport, etc.) et d'avoir un certain équilibre dans sa vie.

Ainsi, les personnes sans problématique de santé mentale peuvent aussi vivre des périodes où elles ont plus de mal à apprécier leur vie ou à faire face aux difficultés du quotidien. À l'inverse, les personnes vivant avec une problématique peuvent aussi avoir une bonne santé mentale (par exemple, bien vivre avec un trouble anxieux).

### **3) La santé mentale est seulement héréditaire.**

Faux!

Plusieurs facteurs influencent directement la santé mentale d'une personne, comme ses habitudes de vie (exemple : bouger, bien dormir, sa consommation), ses relations avec les autres (exemple : relations de confiance vs conflictuelles), le soutien dans ses milieux de vie (exemple : avoir un bon sentiment d'appartenance à l'école) ou encore certains stressseurs (exemple : la discrimination et la stigmatisation, un déménagement, un deuil, une rupture, etc.). Les antécédents familiaux ne sont qu'un facteur parmi plusieurs.

**4) Avoir une bonne santé mentale veut dire ne pas avoir de défis.**

Faux!

Avoir une bonne santé mentale (qu'on appelle parfois florissante) n'empêche pas de rencontrer des situations difficiles qui échappent à notre contrôle ou de ressentir des émotions comme de la tristesse, de la honte ou encore de la colère. Toutefois, elle permet d'y faire face plus facilement (mieux les supporter, les maîtriser ou en diminuer l'intensité).

**5) On peut facilement surmonter seul-e les défis qui affectent sa santé mentale.**

Ça dépend!

On a parfois besoin d'abord de chercher des réponses par soi-même et c'est correct. Cependant, règle générale, en parler à une personne de confiance est vraiment aidant et permet d'identifier et d'agir plus efficacement sur ce qui pose problème. Lorsque le défi qu'on rencontre devient envahissant et nuit à notre quotidien, il faut en parler à un adulte de confiance ou un-e professionnel-le

**6) On peut demander de l'aide sans avoir de trouble de santé mentale.**

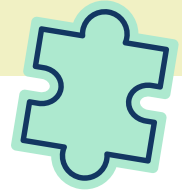
Vrai!

On peut demander de l'aide à tout moment qu'on en ressent le besoin.

## Section 1.2 – Messages clés



- **La santé mentale, c'est la façon dont on se sent dans sa tête et dans son cœur. C'est notre capacité à gérer les émotions, comme la joie, la tristesse, la colère ou le stress, et à faire face aux défis de la vie quotidienne.**
- **Une bonne santé mentale permet de se sentir bien avec soi-même, d'avoir de bonnes relations avec les autres et de profiter pleinement de la vie.**
- **La santé mentale est aussi importante que la santé physique, et il est normal d'avoir besoin d'aide ou de parler à quelqu'un lorsqu'on traverse des moments difficiles.**



## Pis toi, les signes qui montrent qu'on va moins bien, t'en penses quoi?

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 60 minutes	Capsule témoignage <a href="#">Pis toi, c'est quoi les signes qui te montrent que tu vas moins bien?</a> <a href="#">Fiche de contenu 2</a> Capsule <a href="#">Comment prendre soin de ma santé mentale</a> <a href="#">Fiche de réflexion personnelle</a>

### ÉTAPE 1

Faire visionner la capsule témoignage [Pis toi, c'est quoi les signes qui te montrent que tu vas moins bien?](#) Pendant le visionnement, demander au groupe de relever certains éléments clés parmi les témoignages des ados interviewé.e.s :

- Les signes que leur santé mentale est plus fragile.
- Leurs défis à parler de santé mentale.
- Leurs trucs pour prendre soin de leur santé mentale.

### ÉTAPE 2

Faire un retour sur les réponses, puis animer la discussion de groupe en vous inspirant des pistes de questions et de réponses proposées ([section 2.1](#)).

### ÉTAPE 3

Faire visionner la capsule [Comment prendre soin de sa santé mentale?](#)

### ÉTAPE 4

[Faire compléter la fiche de réflexion personnelle.](#)

### ÉTAPE 5

[Conclure avec les messages clés \(section 2.2\).](#)

## Section 2.1 – Questions d’animation

### 1) Dans la capsule, les ados interviewés partagent les signes qui leur indiquent qu’ils/elles/iels vont moins bien. Quels sont-ils?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Symptômes physiques (boule de stress, maux de ventre).
- Les pensées négatives de Noah prennent plus de place que le reste.
- Elly se sent paralysée et est incapable de faire ses tâches. Elle veut seulement être dans son lit et ne rien faire.
- Émile s’isole un peu. Il a moins envie de voir ses ami.e.s et a besoin de solitude.
- Andreh commence à être dans sa tête, à avoir des pensées qui roulent en boucle.
- Andreh constate une baisse dans son estime et des changements brusques dans son humeur.
- Benjamin veut être chez lui dans sa bulle et se couper de ses notifications.

### Connaissez-vous d’autres signes à surveiller?

**Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :**

#### Les signes d’une bonne santé mentale vs une santé mentale plus fragile\*

- Il s’agit de signes pour faciliter l’introspection et cibler des éléments sur lesquels il est possible d’agir. Attention : se reconnaître dans des signes d’une santé mentale plus fragile ne veut pas dire qu’on a une mauvaise santé mentale. À l’inverse, se reconnaître dans des signes que ça va bien ne veut pas dire qu’on ne rencontre aucun défi.
- Tous ces signes sont sur un continuum, ce qui peut te donner l’impression d’être « entre les deux ».

\*Contenu développé depuis la revue de littérature de JULIEN, Dominic, et Monique BORDELEAU (2021). La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 48 p. <https://www.statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-conceptet-mesure.pdf>

	Exemples de signes d'une bonne santé mentale (dite florissante)	Exemples de signes d'une santé mentale plus fragile
Émotions	<p>Je ressens souvent de la joie, de l'enthousiasme, de la fierté, de la gratitude ou d'autres émotions qui me font sentir bien.</p> <p>Même dans les moments plus difficiles (exemple : une peine d'amour, une déception, un conflit avec un proche), il y a des petits moments où je me sens bien.</p> <p>Bien que je vive une vaste gamme d'émotions, incluant certaines plus difficiles, j'ai généralement un bon moral.</p>	<p>Je ressens souvent des émotions qui ne me font pas sentir bien, comme de la tristesse, du désespoir, de la colère. J'ai un sentiment de vide.</p> <p>Je me sens plus à fleur de peau, irritable.</p> <p>Mon moral fluctue souvent et parfois sans que je sache pourquoi.</p> <p>Ce qui m'apportait de la joie avant comme voir mes ami.e.s ou faire mon activité préférée ne me procure plus vraiment de plaisir.</p>
Satisfaction par rapport à la vie	<p>Globalement, je suis satisfait.e de ma vie. Sans dire que tout est parfait, je me sens bien dans mes relations, mes activités et mes engagements.</p>	<p>Je suis moins satisfait.e de ma vie présentement.</p> <p>Différents aspects me déçoivent, me dérangent ou me frustrent.</p>
Estime de soi	<p>Sans dire que j'aime tout de moi, j'aime la plupart des facettes de qui je suis.</p> <p>J'arrive à me reconnaître des forces et des qualités.</p> <p>Je ne me juge pas trop sévèrement.</p>	<p>Je suis très critique envers moi-même, je me donne peu le droit à l'erreur.</p> <p>Je me compare beaucoup aux autres et j'ai tendance à me dévaloriser, par exemple sur mes accomplissements ou mon apparence physique.</p>


 Suite

<b>Autonomie</b>	<p>Je me sens à l'aise d'exprimer mes idées.</p> <p>J'ai confiance en mes choix.</p> <p>Je prends des décisions qui me font du bien et qui concordent avec ce qui est important pour moi (exemple : je m'implique à l'école, je m'investis dans mon sport, je prends du temps pour mes ami.e.s).</p>	<p>J'évite de prendre des décisions et je laisse les autres choisir pour moi, car j'ai tendance à croire qu'ils feront de meilleurs choix que moi.</p>
<b>Sentiment de compétence</b>	<p>J'arrive à nommer des choses dans lesquelles je me sens bon.ne ou qui me rendent fier.ère.</p> <p>Quand je fais face à un défi, je sens généralement que je serai en mesure de le surmonter.</p>	<p>Je ne sais pas dans quoi je me trouve bon ou bonne. J'ai du mal à identifier des choses qui me font sentir bien.</p> <p>Quand je fais face à un défi, j'ai tendance à douter de moi, à craindre d'échouer et j'ai souvent envie de baisser les bras.</p>
<b>Relations positives</b>	<p>Je sens que j'évolue comme personne, que je m'améliore.</p>	<p>Je sens que je fais surplace, que je stagne.</p>
<b>Impression que la vie a un sens</b>	<p>Je sens que ma vie a un sens. J'ai des buts qui me motivent et me stimulent.</p> <p>Je m'implique dans des activités qui ont du sens pour moi.</p>	<p>Je sens parfois que la vie n'a pas de sens.</p> <p>J'ai l'impression de ne pas savoir où je vais. J'ai du mal à identifier mes buts.</p> <p>Je me sens perdu.e ou démotivé.e.</p>
<b>Fonctionnement au quotidien</b>	<p>Même si je suis parfois un peu moins motivé.e, je réponds assez facilement à mes tâches quotidiennes et mes responsabilités.</p>	<p>J'ai plus de difficulté à me concentrer à l'école ou à trouver la motivation pour faire mes tâches quotidiennes, même si j'arrive tout de même à les faire.</p>

## 2) Qu'est-ce qui peut rendre le fait de parler de santé mentale difficile pour les ados?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Le regard des autres.
- La peur du jugement.
- La pression sociale (personne n'en parle, parler c'est être faible).
- Banaliser en se disant que tout le monde a des problèmes.
- La peur de décevoir ses proches.

Autres exemples de réponses possibles :

- La peur d'être incompris.e.
- La peur que tout le monde sache qu'on ne va pas bien.
- Ce n'est pas encouragé autour de soi, dans l'entourage.
- L'impression de déranger.
- Ne pas nécessairement comprendre pourquoi on se sent d'une certaine façon ni pourquoi (exemple : confusion sur comment on se sent).
- L'isolement.
- L'accessibilité et la disponibilité des ressources professionnelles (connaissance des ressources, moments où les ressources sont présentes, temps d'attente, etc.).
- Etc.

**Vous reconnaissez-vous dans ces défis?**

## 3) Dans la capsule, les ados interviewés partagent leurs trucs pour prendre soin d'eux/elles/iels dans les moments difficiles. Quels sont-ils?

Exemples de réponses tirées de la capsule :

- Elly ne fait rien, se donne un «break mental».



Suite



- Émile s'écoute et prend du temps pour lui plutôt que de se forcer à voir ses ami.e.s quand ça ne lui tente pas. Il prend une journée ou deux pour se reposer et faire des choses qu'il aime.
- Andreh se tourne vers le sport.
- Elly fait des activités qui lui remettent les idées en place et la sortent des pensées négatives.
- Atlas relax et se coupe du monde en enlevant ses notifications.
- Benjamin et Elly en parlent avec une personne de confiance ou une personne extérieure à leur situation.

### **Que pensez-vous de ces stratégies? En connaissez-vous d'autres?**

#### **Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :**

##### **Prendre soin de soi, ça veut dire...**

- S'accorder de la valeur :
  - Se respecter dans ce qui est important pour soi (ses choix, préférences, besoins, limites).
  - Reconnaître ses forces.
  - Souligner ses bons coups.
  - Se donner le droit à l'erreur.
- Faire preuve de gentillesse envers soi :
- Être un peu moins dur envers soi-même. Éviter de se rabaisser, dénigrer, critiquer trop sévèrement.
- Se demander si on parlerait de cette façon à un.e ami.e peut aider à prendre conscience de l'exigence démesurée qu'on peut avoir envers soi.
- Faire des choses qu'on aime et qui nous font du bien.
- S'accorder des pauses : c'est correct de se couper momentanément des autres pour recharger ses batteries.
- Demander de l'aide : parler à des personnes de confiance, de la façon qui nous convient le mieux.

#### 4) À votre avis, dans quelles situations est-il nécessaire de demander de l'aide?

##### Exemples de réponses possibles :

- À tout moment qu'on le souhaite. Tu n'as pas besoin d'aller mal pour demander de l'aide.
- Cependant, quand on rencontre plusieurs signes que notre santé mentale est plus fragile, c'est une bonne idée de demander de l'aide.
- En cas de signes de détresse, il faut absolument aller chercher de l'aide à un adulte de confiance le plus rapidement possible.

##### **Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :**

Il est possible de se tourner vers de l'aide professionnelle à tout moment, dès qu'on en ressent le besoin. Cependant, il a des signes qui nous indiquent très clairement qu'il faut se tourner spécifiquement vers des professionnel-le-s.

##### **1. C'est persistant**

- Je me sens fragile depuis un moment (exemple : depuis plusieurs semaines) et ça ne s'est pas amélioré ou ça s'est empiré

##### **2. C'est intense**

- Je sens que je perds le contrôle
- Ça prend toute la place dans ma tête
- Je vis de façon intense des émotions difficiles (exemple : déprime, désespoir, panique, anxiété paralysante, etc.).

##### **3. Ça impacte mon quotidien**

- Plusieurs sphères de ma vie sont affectées, comme mes relations, l'école, ma famille, mon sommeil, mon alimentation, etc.
- Mon sommeil (je ne dors plus ou excessivement, je ressens une fatigue extrême) ou mon alimentation sont affectés.
- Je m'isole (exemple : je n'ai pas envie d'être avec les gens ou je m'en sens incapable.)

- J'ai beaucoup de difficultés ou je me sens incapable de fonctionner comme avant (exemple : aller à l'école, pratiquer mon sport, voir mes ami.e.s, travailler, etc.). Tout me semble être une montagne.
- Rien de ce qui me fait généralement du bien ne me procure plus de plaisir ou de bonheur.

#### 4. Ça me met à risque

- Je pense au suicide.
- Je pense à me faire du mal.
- Je pense à consommer plus qu'avant.
- Je pense à des moyens de gérer mes émotions difficiles qui ne sont pas sains pour moi.



**Note à la personne animatrice :** pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter notre outil [Demander de l'aide](#) pour compléter vos explications au besoin.

## Section 2.2 – Messages clés



- Oser parler de santé mentale contribue à baisser les barrières comme la peur du jugement ou la pression sociale.
- Les signes indiquant une santé mentale plus fragile touchent tant les émotions, la façon de voir ta vie, les relations, l'estime personnelle que le fonctionnement au quotidien. Les connaître te permet de les identifier rapidement et de pouvoir y répondre.
- Il existe différents moyens de prendre soin de soi. L'important est de mettre en place ceux qui te conviennent le mieux, selon ta situation. Tu es la meilleure personne pour faire les bons choix pour toi.
- En cas de signes de détresse (par exemple, pensées suicidaires, sentiment de perte de contrôle), bien que les moyens que l'on connaît pour prendre soin de soi puissent faire du bien, il est impératif d'aussi chercher immédiatement l'aide d'un adulte ou d'un.e professionnel.le de confiance.



## La minute d'introspection

*T'inquiètes pas, tu n'auras pas à partager tes réponses. Ça reste entre toi et toi.*

**1. Identifie au moins une chose que tu retiens de la capsule.**

**2. Quels sont tes signes à toi que tu traverses une période difficile ou que tu vas moins bien? Pour t'aider, tu peux penser aux éléments suivants :**

- Ce qui se passe dans ton corps (symptômes physiques)
- Ce que tu ressens (émotions)
- Ce à quoi tu penses (pensées)
- Ce que tu fais (comportements)

**3. Qu'est-ce qui toi pourrait t'aider à te sentir mieux dans ces situations? Identifie au moins une stratégie.**

**4. À combien évalues-tu tes chances de réellement tester ta nouvelle stratégie?**

Aucune chance!

100% confiant.e



**5. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te rapprocher d'un 5?**

**6. Quel pourrait être ton indicateur qu'il est préférable de demander de l'aide à un adulte de confiance autour de toi?**

**7. Qui serait cet adulte et pourquoi est-ce une personne de confiance pour toi?**