



RESÉAU de CHAMPIONS

À L'ÉCOUTE

Développé conjointement par



Bureau de santé de Grey Bruce
Bureau de santé de Timiskaming
Bureau de santé de Porcupine

Bureau de santé publique de Toronto
Bureau de santé du district de Thunder Bay
Bureau de santé publique de Niagara

Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles
Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents

Table des matières

Contexte à l'intention des animateurs	3
Matériel et préparation du jeu À l'écoute	4
Pendant le jeu : Les grands principes	6
Choisir ses mots!	8
Adhérer aux grands principes : Conseils et trucs	10
Références	13

Contexte à l'intention des animateurs

La santé mentale est un sujet qui nous touche tous. Une personne sur cinq connaîtra un problème de santé mentale au cours de sa vie. Il faut renseigner les jeunes sur la question et fournir les ressources qui pourraient leur être utiles afin d'aider un ami ou de s'aider eux-mêmes.

À l'écoute et Réseau des champions

Une équipe de jeunes et mindyourmind, un programme de santé mentale pour la jeunesse reconnu à l'échelle nationale, ont développé conjointement le jeu À l'écoute. mindyourmind travaille avec des jeunes et des professionnels au développement d'outils pertinents. Ce jeu interactif a pour objet de renseigner les jeunes sur la santé mentale.

En 2014, mindyourmind était invité à participer au projet des Champions de la toxicomanie et de la santé mentale pour la jeunesse par l'entremise de l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (RNAO), le Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents et l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles. Les responsables de la jeunesse et de la santé publique des bureaux de santé de Porcupine, Thunder Bay, Timiskaming, Grey Bruce, Toronto et Niagara ont lancé l'initiative avec l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.

En novembre 2014, les responsables de la jeunesse et leurs partenaires ont produit conjointement une version adaptée du jeu et ont modifié son image de marque en le renommant Réseau des champions À l'écoute.

Dans le cadre du jeu interactif, les élèves forment des équipes et testent leurs connaissances sur les problèmes de santé mentale, l'abus d'alcool et de drogues et la sensibilisation à la santé mentale. Des animateurs guident les jeunes participants qui, pour jouer et avoir accès au contenu intégré de la vidéo, doivent utiliser un ordinateur, un vidéoprojecteur et des haut parleurs.

Matériel et préparation du jeu À l'écoute

Matériel

Un ordinateur, un vidéoprojecteur (ou tableau blanc électronique SMARTBoard) et des haut-parleurs; un peu de temps pour installer le matériel avant de jouer.

- Branchez l'ordinateur au vidéoprojecteur ou SMARTBoard et aux haut-parleurs; puis réglez la taille de l'écran et le son, au besoin.
- Branchez la clé du jeu Réseau des champions À l'écoute sur le port USB.
- Si le jeu ne fonctionne pas automatiquement, allez dans le menu « Start » sur le bureau, coin inférieur gauche, et cliquez sur « Computer ». Déterminez dans quel dossier se trouve le jeu. Double-cliquez sur l'application pour lancer le jeu.
- Il est recommandé, mais non obligatoire, de donner à chaque équipe une feuille de papier blanc et un crayon ou un stylo pour répondre à la dernière question.

On encourage fortement les animateurs à jouer quelques parties afin de se familiariser avec le contenu du jeu et la façon de procéder avant d'animer une équipe.

Préparation

- Divisez le groupe en équipes. Invitez les participants à trouver un nom (limité à 11 caractères) pour leur équipe.
- Quand le jeu est lancé, un pupitre et un cahier d'exercices figurent à l'écran. Un feuillet autocollant qui propose des options pour une partie à deux, trois ou quatre équipes apparaît.
- Indiquez le nombre d'équipes participantes et cliquez sur « OK ». Tapez le nom de chaque équipe à droite sur un feuillet autocollant. Remarque : Le nom de l'équipe ne doit pas dépasser 11 caractères, il faut donc faire preuve de créativité!
- Après avoir inscrit le nom des équipes et vérifié qu'elles sont prêtes à jouer, appuyez sur « Play ».
- L'animateur doit donner un aperçu aux participants de ce que chaque catégorie représente.

Les catégories

Champions de la santé mentale pour la jeunesse Questions sur la santé mentale, la promotion de la santé et la défense des droits

Aider un ami Questions de type scénario sur la façon dont les jeunes peuvent appuyer leurs pairs

Effet du stress Questions sur les signes du stress et les stratégies d'adaptation

Pour commencer une partie

- Les équipes répondent tour à tour aux questions. Quand le feuillet autocollant jaune de votre équipe s'illumine et devient plus foncé, c'est à vous de jouer.
- Lisez les questions à haute voix. Donnez le temps aux participants de se consulter avant de répondre. Une fois qu'ils ont pris une décision, cliquez sur la réponse de leur choix. Si c'est la bonne, la case adjacente à la réponse choisie est cochée en vert. Si c'est la mauvaise, la case affiche un « X » rouge.
- Pour passer à la page suivante, appuyez sur la flèche « Continue », au bas du questionnaire.
- Après chaque question, des fenêtres contextuelles apparaissent à l'écran. Elles fournissent des informations supplémentaires sur le sujet ou incitent les participants à discuter du sujet. Il incombe à l'animateur de décider s'il veut mener les discussions. Pour passer à la question suivante, appuyez sur la flèche rouge « Continue ».
- Une courte vidéo suit parfois certaines questions. L'animateur clique sur l'icône du vidéoprojecteur, puis sur « Play » pour visionner la vidéo. Remarque : Il ne sera pas possible de passer à la question suivante sans avoir lu et visionné la vidéo. Si, pour une raison quelconque, vous ne voulez pas la voir, faites-la avancer rapidement.
- Au cours de la partie, quatre articles « Le saviez-vous? » apparaissent à l'écran. Quand les participants terminent une catégorie, un court article résume les principaux éléments d'information.

Pour terminer la partie

- L'animateur termine la partie en appuyant sur « Quit » après la fin du tour d'une équipe, mais avant que l'équipe suivante choisisse une catégorie à l'écran. À tout moment pendant la partie, l'animateur peut appuyer sur « Escape » pour mettre fin à la partie.

Dernière question

- Lorsque les équipes ont répondu à toutes les questions ou que l'animateur choisit de mettre fin à une partie ordinaire en cliquant sur « Quit », la dernière question apparaît.
- Donnez une feuille de papier et un crayon ou un stylo à chaque équipe. Lisez la dernière question à haute voix aux participants. Donnez-leur le temps de discuter des réponses possibles.
- Une fois prêtes, les équipes présentent leurs réponses. Réservez au moins dix minutes aux fins de discussion.

Pendant le jeu : Les grands principes

Présentez-vous!

Les participants doivent vous connaître, c'est-à-dire savoir qui vous êtes et le rôle que vous jouez en tant que champion pour la jeunesse. Vous abordez les questions de santé mentale et de toxicomanie, mais avisez les élèves que vous n'êtes ni un « expert » ni un « professionnel » sur le sujet. Ainsi, si vous ne connaissez pas les réponses à toutes leurs questions, vous pourrez « faire bonne figure » tout en les encourageant à découvrir les ressources susceptibles de les aider.

Le moment est peut-être venu d'expliquer pourquoi vous participez au projet Champions pour la jeunesse ou encore ce qui vous a amené à vous intéresser à la promotion de la santé mentale. Vous voudrez peut-être aussi souligner que l'objectif du jeu est d'ouvrir des discussions sur la santé mentale, l'abus de l'alcool et des drogues, et la manière de promouvoir des collectivités plus saines.

Exemple de scénario

« Nous allons jouer à un jeu intitulé Réseau des champions À l'écoute. L'objet du jeu est de parler de santé mentale, de maladies mentales, de l'abus de l'alcool et des drogues, et des gestes que vous pouvez poser pour promouvoir la santé dans votre école et votre collectivité. Je ne suis pas un expert en santé mentale. Si vous soulevez des questions particulières, je ne serai peut-être pas en mesure de vous répondre directement. Mais la question me passionne, parce que... Dans le cadre du jeu, nous tenons une conversation sur un sujet qui est d'importance critique et qui touche chacun de nous. La discussion devrait donner des idées utiles pour faire la promotion de la santé mentale dans nos écoles et nos collectivités. »

Adhérez aux « grands principes »

Il se peut que vos propres expériences soient utiles pendant les discussions avec les élèves. Cependant, il importe de ne pas parler de santé mentale ni de personnes qui souffrent de maladies mentales d'une façon qui renforce la stigmatisation et l'inquiétude ou qui révèle des renseignements particuliers permettant d'identifier des personnes que vous connaissez. Par ailleurs, des points de vue personnels peuvent représenter un outil puissant pour inspirer et relier les participants. N'oubliez pas de toujours revenir aux grands principes dans vos discussions.

Les « grands principes »

L'objectif du jeu Réseau des champions À l'écoute est d'encourager les jeunes gens à entamer des discussions sur la santé mentale. Jouer une partie ne leur apprendra pas tout ce qu'ils doivent savoir sur la santé mentale, mais une discussion bien dirigée peut contribuer grandement à lutter contre les préjugés. En tant qu'animateur, réfléchissez aux expériences que vous avez l'intention de partager et à la façon dont vous allez en parler. Indiquez les ressources communautaires

pertinentes afin d'aider les participants à en savoir plus. Pendant le jeu, tentez d'inculquer les grands principes suivants :

1. Savoir, c'est pouvoir. Il existe une foule d'idées fausses sur la santé mentale et les maladies mentales. Les faits brisent les mythes et favorisent la compréhension. Il est essentiel de connaître les faits!
2. Les jeunes peuvent s'aider eux-mêmes ou aider un ami qui connaît une période difficile. Surtout s'ils possèdent des connaissances sur les problèmes de santé mentale et sur la manière d'obtenir de l'aide. Pour aider un ami, il faut parfois chercher de l'aide ou avoir recours à des adultes obligeants.
3. La santé mentale n'est pas seulement l'absence de maladie mentale. La santé mentale, c'est prendre soin de soi et pouvoir traverser des moments difficiles. Il s'agit également de gérer le stress et de connaître les faits concernant l'abus de l'alcool et des drogues.
4. Devenez un champion dans votre collectivité. Les jeunes qui s'informent, font la promotion de la santé mentale et connaissent les ressources offertes dans la région peuvent opérer des changements dans leur école et leur collectivité.

Choisir ses mots!

Le langage que nous employons pour discuter de la santé mentale et des problèmes qui s'y rattachent est important. Les mots que nous choisissons ont le pouvoir d'inspirer, d'encourager et d'éduquer les gens. Prêtez une attention particulière à la façon dont vous et votre équipe parlez et abordez la question du langage pendant vos discussions avec les élèves.

- Si vous avez une discussion en groupe, soyez à l'affût de mots tels que fou, psychopathe, lunatique, etc. Profitez de l'occasion pour en tirer une leçon. À tout le moins, les jeunes réfléchiront au pouvoir des mots.

Exemple de scénario

« Quand vous avez dit "psychopathe", que vouliez-vous dire? Est-ce un mot positif ou un mot négatif? Où avez-vous appris ce mot? Où avez-vous entendu ce langage? »

Ligne directrice n° 1

Les gens passent avant tout. Une maladie ou une incapacité représente la caractéristique d'une personne, et non la qualité qui la définit.

Dites :

« Une personne ayant une maladie mentale »

« Une personne atteinte de schizophrénie »

« Une personne souffrant de psychose »

Au lieu de :

« Un malade mental »

« Un schizophrène »

« Un psychosé »

Ligne directrice n° 2

La maladie mentale ne définit pas la personne. Prenez soin de distinguer la personne de son diagnostic.

Dites :

« Je souffre de troubles bipolaires »

« Il a reçu un diagnostic de maladie mentale »

Au lieu de :

« Je suis bipolaire »

« C'est un malade mental »

Ligne directrice n° 3

Une étiquette unique ne convient pas à tout le monde. Les maladies mentales varient et comptent divers degrés de gravité, symptômes, comportements et stratégies de traitement. Parler des maladies mentales au singulier sous-entend qu'elles sont identiques.

Dites :

« Des personnes ayant des maladies mentales »

Au lieu de :

« Des personnes ayant une maladie mentale »

Autres éclaircissements et définitions pratiques

- **La stigmatisation** désigne les stéréotypes nuisibles que les gens perpétuent au sujet des personnes atteintes de maladies mentales ou leurs préjugés à l'égard d'une maladie considérée honteuse.
- **La santé mentale** est synonyme de bien-être social, affectif et comportemental; elle fait partie intégrante d'un développement sain.
- **Les problèmes de santé mentale** sont les défis faisant partie du cours normal de la vie que notre santé mentale doit relever. Dans l'ensemble, nous en tirons des leçons et apprenons à les affronter. Nous devons parfois avoir recours à des spécialistes qui possèdent les connaissances et les compétences pour résoudre ces problèmes.
- **Les maladies mentales** peuvent être diagnostiquées et, généralement, traitées; elles peuvent affecter l'humeur, le comportement et le processus de pensée d'une personne ainsi que sa vie quotidienne. Les maladies mentales sont variées et complexes; divers facteurs (sociaux, environnementaux et génétiques, entre autres) peuvent les causer ou les déclencher.

Adhérer aux grands principes : Conseils et trucs

L'objectif du jeu À l'écoute est d'amener les élèves à parler de santé mentale. La meilleure façon de procéder est de leur poser des questions sur le sujet ou de soulever des points de discussion liés aux réponses à venir. N'oubliez pas qu'il est important de faciliter la discussion en employant un langage respectueux (« Choisir ses mots! », page 8) et d'orienter la discussion qui débute par une histoire personnelle vers une discussion pertinente pour le groupe dans son ensemble. Si des personnes partagent des récits ou des points de vue personnels, faites de votre mieux pour revenir au vrai sujet du jeu. Assurez-vous de remercier sincèrement les participants pour leur contribution.

Conseils

1. Après chaque question du jeu À l'écoute, une fenêtre contextuelle apparaît contenant une question ou un point de discussion. Faites-en la lecture à haute voix, en tout ou en partie, aux élèves. Ces outils intégrés remarquables suscitent les discussions.
2. Après avoir obtenu une ou quelques réponses, posez des questions d'ordre général afin d'encourager les élèves à faire d'autres commentaires :

J'ai l'impression que vous saviez vraiment comment répondre à cette question. Comment se fait-il que vous connaissiez la bonne réponse?

Votre réponse n'était pas tout à fait exacte. Beaucoup de gens ne connaissent pas la bonne réponse. Qu'est-ce qui vous fait penser que c'était la bonne réponse?

Est-ce que la réponse surprend quelqu'un? Pourquoi? Pourquoi pas?

3. Les questions sur des sujets bien précis peuvent être un excellent moyen de faire le lien entre les « grands principes » et les matières ou catégories de questions particulières. Voici quelques idées pour vous aider.

EXEMPLES DE QUESTIONS À DÉBATTRE PENDANT LE JEU

Champions de la santé mentale pour la jeunesse

- Y aurait-il avantage à collaborer avec un adulte-guide dans votre école ou collectivité pour promouvoir la santé mentale? (Il pourrait disposer de connaissances utiles, aider à faire avancer les choses, donner de bonnes idées sur les systèmes et les règles que les jeunes ne connaissent pas encore, etc.)
- Qu'est-ce que le terme « champion pour la jeunesse » signifie pour vous par rapport à la santé mentale? (Quelqu'un qui fait état d'un problème, qui

lutte et plaide pour des changements, qui vit véritablement ses convictions
– ceci ne veut pas dire avoir une santé émotionnelle ou mentale parfaite
– mais être aussi franc et ouvert que possible concernant le fait que tous veulent se sentir bien et doivent surmonter les défis. Un champion tient des conversations franches et essaie de lancer des initiatives qui font la promotion de la santé et du bien-être pour tous.)

- Nommez les difficultés qu'un jeune pourrait devoir surmonter en essayant de lancer des initiatives, des activités ou des événements dans son école ou sa collectivité? (Il pourrait avoir besoin d'argent ou d'autres ressources pour faire son travail, être soumis à des règles ou des politiques qui lui sont inconnues et qui l'empêchent de faire son travail, avoir besoin de l'appui d'un adulte-guide, etc.)

Aider un ami

- Si vous aviez un ami qui vous semblait en situation de crise ou susceptible de se faire mal, que devriez-vous faire? (lui parler, le dire à un adulte de confiance, appeler la Ligne de crise ou Jeunesse, J'écoute pour demander de l'aide, etc.).
- Quelle est la différence entre vivre un moment difficile ou passer une mauvaise journée et se trouver en « situation de crise »? (vivre une crise signifie peut-être perdre espoir, traverser une période de graves difficultés, de troubles ou de danger, devoir prendre une décision importante ou un tournant décisif, ressentir une perte de contrôle, risquer de se faire mal ou de faire mal à autrui, etc.).
- Aider un ami peut être difficile. Prendre soin de soi est très important. Que feriez-vous si vous vous sentiez accablé en essayant d'appuyer un ami? (prendre une pause, faire une de vos activités préférées, parler à un adulte de confiance, encourager votre ami à chercher un soutien plus structuré, etc.).

Pour en savoir en plus sur la façon de vous aider vous-même ou d'aider un ami, consultez www.mindyourmind.ca/help.

Légende urbaine ou fait réel

- Les questions qui figurent dans la présente catégorie présentent les signes et symptômes des maladies mentales. Êtes-vous d'avis que chaque personne vit la maladie mentale de la même façon? Croyez-vous que les traitements sont les mêmes pour tous? (Les symptômes varient d'une personne à l'autre. Un traitement donne parfois de meilleurs résultats sur certaines personnes que sur d'autres. Certains sont atteints de plus d'une maladie mentale à la fois.)
- Que pensez-vous du lien entre la consommation d'alcool et de drogues, et la santé mentale? (Certaines personnes optent pour l'abus d'alcool ou de drogues afin de se sentir mieux, alors qu'un tel abus chez d'autres révèle parfois un problème sous-jacent, etc.).

Pour en savoir plus sur les questions de santé mentale et de maladies mentales, consultez www.mindyourmind.ca/illnesses.

L'effet du stress

- Avez-vous déjà vécu une situation où le fait d'être stressé vous a été utile? (étudier en vue d'un test, vous préparer à faire une présentation, etc.)
- À votre avis, que se passe-t-il quand une personne n'arrive pas à gérer son stress au quotidien? Quelles seraient les répercussions sur sa vie? (pourrait adopter des stratégies d'adaptation négatives, se rendre malade, devenir irritable, etc.)

Pour d'autres conseils sur la façon de gérer son stress et de bien se sentir, consultez www.mindyourmind.ca/wellness.

Références

ADLER SCHOOL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY, INSTITUTE ON SOCIAL EXCLUSION. (30 juillet 2012). Wherever You Live, Wherever You Work: The Social Determinants of Mental Health. [Vidéo en ligne] <https://www.youtube.com/watch?v=IGLzJ0CmgE>

BOURGET, Beverley, et Richard CHÉNIER. Connaissance de la santé mentale au Canada : Rapport sur la phase un, Projet sur la connaissance de la santé mentale. Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale. (mai 2007) <http://deslibris.ca/IDFR/223412>

CAMH CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE. Ontario Student Drug Use and Health Survey. 2015. http://www.camh.ca/en/research/news_and_publications/ontario-student-drug-use-and-health-survey/Pages/default.aspx

CHEO Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario. L'automutilation. www.cheo.on.ca/fr/automutilation-santementale

De l'ombre à la lumière : La transformation des services concernant la santé mentale, la maladie mentale et la toxicomanie au Canada. Comité sénatorial permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie. Partie III : Organisation et prestation des services. <http://www.parl.gc.ca/Content/SEN/Committee/391/soci/rep/rep02may06part2-f.htm>

En-tête : Reportage et santé mentale. <http://www.mindset-mediaguide.ca/>

GOVERNEMENT DU CANADA. L'aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada. 2006. http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_f.pdf

HABILO MÉDIAS. Pour connaître et se reconnaître : Diversité et médias. <http://habilomedias.ca/tutoriel/tutoriel-pour-connaître-et-se-reconnaître>

PARENT ACTION ON DRUGS. Building Resilient Youth. <http://parentactionondrugs.org/for-parents/building-resilient-youth/>

PEEL PUBLIC HEALTH. Don't Drive High. www.dontdrivehigh.ca/index.htm

RNAO ASSOCIATION DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS AUTORISÉS DE L'ONTARIO. Engaging Youth Who Use Substances. E-Learn Module. <http://rnao.ca/bpg/courses/engaging-youth-who-use-substances>

RNAO ASSOCIATION DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS AUTORISÉS DE L'ONTARIO. Enhancing Healthy Adolescent Development (rév. en décembre 2010). <http://rnao.ca/bpg/guidelines/enhancing-healthy-adolescent-development>

RNAO ASSOCIATION DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS AUTORISÉS DE L'ONTARIO. Social Determinants of Health. www.rnao.ca/sdh

TORONTO PUBLIC HEALTH. Favoriser la résilience chez les ados : Conseils pratiques pour aider votre ado à faire des choix sains. 2011. http://www1.toronto.ca/City%20Of%20Toronto/Toronto%20Public%20Health/Healthy%20Communities/Substance%20Misuse%20Prevention/Building%20Resilient%20Youth/files/pdf/resilientyouth_fs_fre_2011_aoda.pdf

Autres sources d'information

CMHA Association canadienne pour la santé mentale. www.cmha.ca

CAMH Centre de toxicomanie et de santé mentale. www.camh.ca

mindyourmind. www.mindyourmind.ca

maBoiteaOutils. www.maboiteaoutils.ca

Centre canadien de lutte contre les toxicomanies. www.xperimentations.ca

CPHA Association canadienne de santé publique. www.cpha.ca

Planning A Healthy Community. www.planh.ca

Ophea Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario. www.ophea.net

Vita-jeunesse. www.vita-jeunesse.ca