

L'impact d'un programme scolaire de santé mentale sur les résultats d'apprentissage spécifiques dans les écoles de la Nouvelle-Ecosse

Lauria-Horner MD CCFP

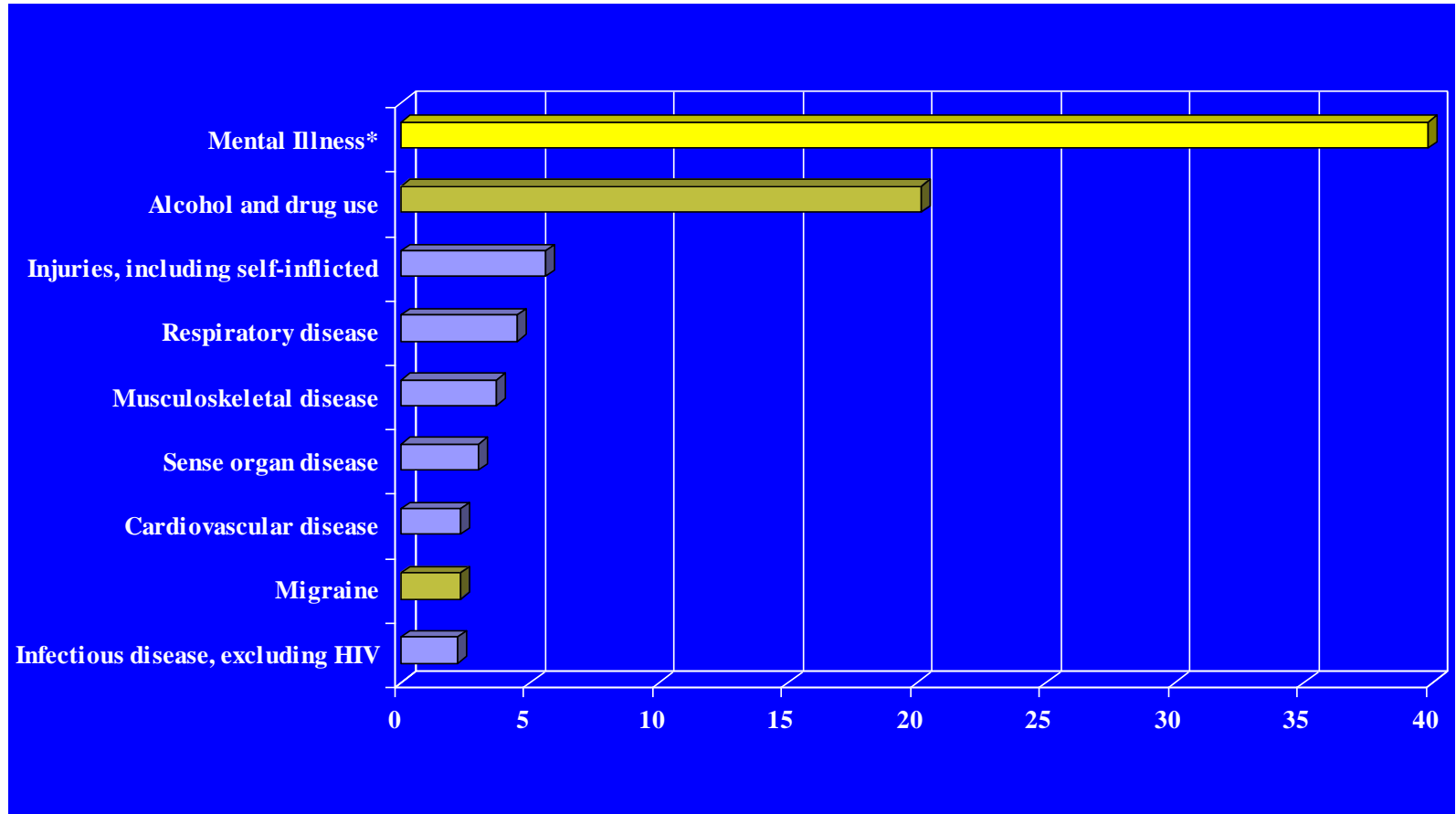


Savez-vous que...

- En un an 1 personne sur 5 souffre de problèmes de santé mentale
- Au travail, le coût aux canadiens en terme d'économie et perte de productivité de plus de \$51 milliard (Lim et al, 2008)
- Les travailleurs à plein temps avec 10 à 15 ans de service (années de travaille primordial) sont uniquement vulnérables

Causes d'infirmité: États-Unis et Canada

15-44 ans



La dépression et dommage au cerveau à long terme

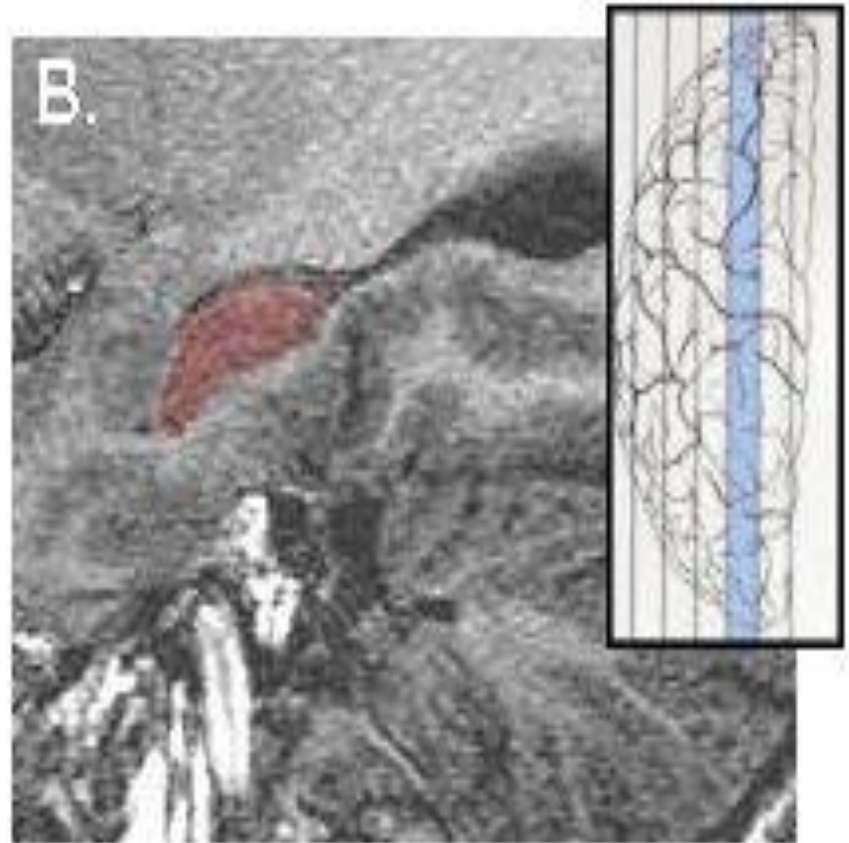
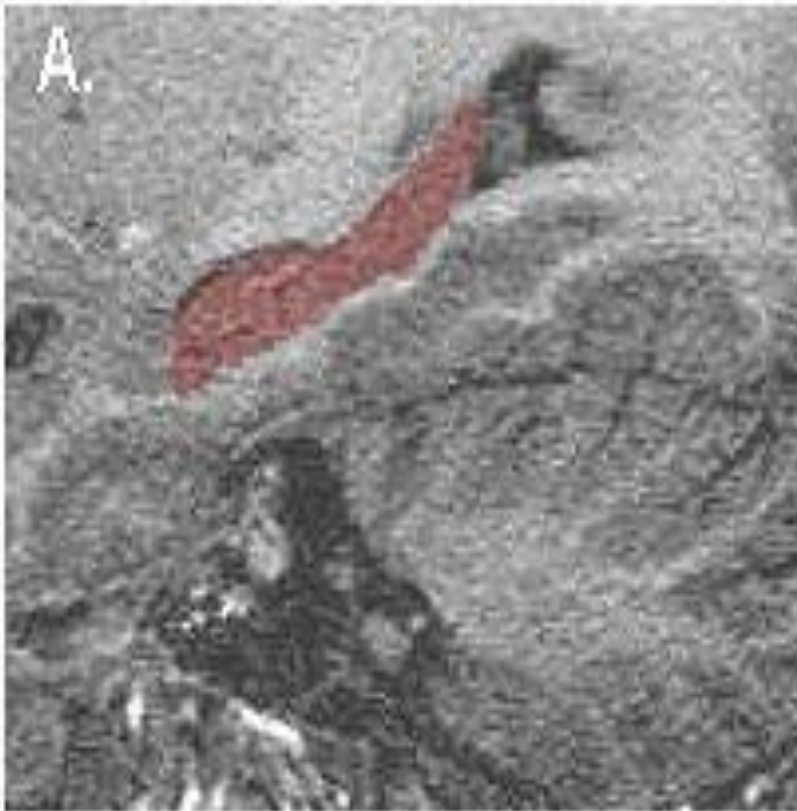
La dépression prolongée peut avoir pour résultat des dommages progressifs et cumulatifs

Prédisposition à la chronicité ou récurrente ¹⁻⁵

1. Sheline YI, et al. Proc Natl Acad Sci USA. 1996;93:3908-3913.
2. Sheline YI, et al. J Neurosci. 1999;19:5034-5043.
3. Bremner JD, et al. Am J Psychiatry. 2000;157:115-118.
4. Mervaala E, et al. Psychol Med. 2000;30:117-125.
5. Steffens DC, et al. Biol Psychiatry. 2000;48:301-309.

Hippocampe Normal

Hippocampe après plusieurs dépressions



Stigma

63% ressentent la honte, la crainte, la pression de pair comme les barrières majeures à chercher de l'aide

En plus... 38% de parents, auraient honte d'admettre que leur enfant a eu une maladie mentale



Qu'est ce qu'il faut?

“La santé mentale fait partie de la santé totale d'un individu”

Augmenter les connaissances, changer les attitudes dans ce domaine

Si on apprend à nos enfants à un jeune âge d'être confortable avec la notion de santé mentale, ils seront plus portés à chercher de l'aide si ils pensent qu'il peut y avoir un problème (diminution de l'image négative).

Santé Canada

Manque de services et ressources



- santé mentale



- région rurale



- enfants et adolescents francophones

Esprit Sain Corps Sain, Projet Pilote 2002

Écoles francophones rurales (grade 1-7)

- reconnaître les sentiments et comportements attendus
- reconnaître les signes avertisseurs
 - dépression
 - troubles d'anxiété,
 - trouble de déficit de la capacité d'attention avec/sans hyperactivité
- augmenter la tendance chez l'enfant à demander pour de l'aide auprès d'un adulte de confiance

Résultats

Données de base

quelques attitudes
négatives

peu de connaissance

Taux de réponses très bas
(30%)

Post programme;

statistiquement significatif

taux de réponses (90%)

attitudes améliorées

connaissance améliorée
(santé mentale, stratégies pour
aller chercher de l'aide)

Système scolaire réceptif à
apprendre

Collaboration avec le Ministère d'Education de la Nouvelle- Écosse et Support du RISF

Le programme sur les services aux Anglophone et Francophones a incorporé *Esprit Sain.Corps Sain* dans les objectifs du Ministère d'éducation et a fait l'implantation en 5 ans.

Le ministère d'Education et le RISF a facilité des présentations à plusieurs sessions de développement professionnels, et conférences (conseillers, parents, et administrateurs d'école), conférences nationales et internationales.

Tous les professeurs DPS ont reçu une copie d'*Esprit.Sain Corps Sain*

Changement de politiques dans la province

Le département d'éducation a adopté ce programme dans le programme scolaire en développant des résultats d'apprentissage spécifiques alignés avec *Esprit Sain. Corps Sain* pour les écoles anglophones et francophones de la Nouvelle-Ecosse.

Première année

- 1-A.4 montrez qu'il est disposé à communiquer ses sentiments
 - **1.7 Comment est-ce que je me sens?**

Deuxième année

- 2-A.1 exprimez que la santé mentale est aussi importante que la santé physique
 - **2.1 La santé mentale**
- 2-A.4, reconnaître les personnes à qui il peut se confier selon la situation
 - **1.10 Je peux compter sur toi**

Changement de politiques dans la province

Troisième année

- 3-A.4 acquérir des connaissances pour faire face aux situations d'anxiété
 - **1.3 Est-ce du stress ou de l'anxiété?**
- 3-A.5 reconnaître les facteurs qui augmentent les risques de tomber dans la dépression
 - **1.2 Te sens-tu triste**
- 3-C.4 respecter le fait que certains élèves souffrent du déficit de la capacité de l'attention
 - **2.4 Tout s'emmêle**

Changement de politiques dans la province

Quatrième année

- 4-B.6 reconnaître quand la tristesse devient un problème et comment elle peut influencer sa vie
 - **1.2. Te sens-tu triste?**

Cinquième année

- 5-A.5 pratiquer des moyens de se détendre et de mieux gérer leur stress et leur anxiété
 - **3.1. Quand il y a des choses qui m'énervent**

Neuvième année

- 8.1 définir le terme suicide et reconnaître quelques statistiques face au suicide
- 8.6 connaître les différentes étapes dans la façon d'aider un ou une suicidaire
 - **3.1 Reprends-toi Chris, je suis inquiet**

Conclusion

Le ministère de l' éducation de la Nouvelle Écosse a donné un soutien très important à l'incorporation de cette ressource en changeant les politiques et en facilitant la promotion du programme *Esprit Sain.Corps Sain*

Pour changer le stigma, il faut en parler!

Remerciements

- Ministère d'éducation de la Nouvelle-Ecosse
- Cette recherche a été soutenue en partie grâce au Réseau de Recherche Interdisciplinaire sur la Santé des Francophones en situation minoritaire (RISF), financé par une subvention de développement des capacités de recherche des IRSC.

