

Éducation psychologique

Pour les troubles mentaux fréquents

Guide repère des interventions en éducation
psychologique pour l'intervenant

Clientèle Jeunesse



Auteurs ou crédit :

Ce document est le fruit d'un travail collectif des membres du Groupe de travail développement clinique PQPTM du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale) qui s'inscrit dans le déploiement national du Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM).

Nous tenons à remercier particulièrement madame Annie Bellavance, psychologue et professionnelle conseil au secteur des pratiques professionnelles de la Direction des services multidisciplinaires (DSM-pp) du CIUSSS de la Capitale-Nationale, pour son leadership dans la conception et la rédaction de ce guide repère des interventions en éducation psychologique pour les intervenants.

Dans le présent document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Pour citer ce document

Groupe de travail développement clinique PQPTM du CIUSSS de la Capitale-Nationale. (2023). Éducation psychologique pour les troubles mentaux fréquents : Guide repère d'intervention en éducation psychologique pour l'intervenant. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Production

© Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale, 2023

Table des matières

Objectif du guide.....	p.2
Mise en contexte.....	p.2
Éducation psychologique.....	p.4
Qu'est-ce que l'éducation psychologique ?.....	p.4
Quel est l'objectif de l'éducation psychologique ?.....	p.4
A qui s'adresse l'éducation psychologique?.....	p.6
Processus clinique en éducation psychologie.....	p.6
Outils cliniques.....	p.11
Vignettes cliniques.....	p.13
Références.....	p.16

Liste des figures

- Figure 1. Continuum de l'éducation psychologique pour l'enfant et l'adolescent
- Figure 2. Continuum de l'éducation psychologique pour la famille et l'entourage

Liste des tableaux

- Tableau 1. Tableau synthèse des outils

Objectif du guide

Ce guide repère a été conçu afin de soutenir les intervenants dans l'utilisation de **l'éducation psychologique** dans leur pratique clinique. L'éducation psychologique est l'une des modalités d'intervention recommandée dans le guide de pratique clinique *Troubles mentaux fréquents*¹ du Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM)².

Mise en contexte

Le PQPTM est un programme clinique qui s'inscrit dans une vision intégrée de l'accès à des services de santé mentale au Québec en y intégrant une organisation de soins et services par étapes. On appelle modèle de soins en étapes une organisation de services qui comporte une gradation d'interventions allant d'un faible niveau d'intensité (ex : appréciation du profil de risque, l'éducation psychologique, surveillance active) jusqu'au niveau le plus élevé (ex : pharmacothérapie combinée à la psychothérapie). La personne n'a pas à passer par l'ensemble des étapes afin de bénéficier des soins et des services dont elle a besoin.

Le PQPTM repose sur **3 grands piliers** :³

- 1- Une organisation et des services fondés sur les données probantes;
- 2- La mesure clinique en continu;
- 3- Des intervenants formés et soutenus cliniquement.

Le **pilier 1** réfère à l'offre de soins et services destinée aux jeunes, à leur famille et leur entourage que l'on retrouve aux différentes étapes de la trajectoire de soins et services, allant des portes d'entrée jusqu'aux services spécialisés. Les guides de pratique clinique proposés par le PQPTM⁴ contiennent les traitements recommandés pour les divers troubles mentaux ou symptômes associés et ce, aux différentes étapes de la trajectoire de soins et services.

¹ Guide *Trouble mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services*

² Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM). A propos.

³ Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM). Principes.

⁴ Les guides de pratique clinique proposés par le PQPTM proviennent du *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE). Ils ont été traduits, adaptés et contextualisés pour le Québec.

Le **pilier 2** réfère quant à lui à la mesure clinique en continu. Celle-ci s'effectue avec l'aide de différents questionnaires d'appréciation scientifiquement validés permettant aux intervenants de mieux connaître le jeune et d'ajuster leurs interventions, en collaboration avec le jeune, selon leurs progrès et besoins.

Le **pilier 3** propose quant à lui que les intervenants soient formés et soutenus cliniquement. Des capsules de formation sur le PQPTM sont disponibles pour tous les intervenants sur l'environnement numérique d'apprentissage (ENA). De plus, les guides de pratique clinique, les outils qui sont associés aux guides tel que ce guide repère sur l'éducation psychologique ainsi que le soutien clinique sont des éléments clés de ce pilier.

Par ailleurs, les choix des modalités d'intervention privilégiées sont déterminés à l'intérieur d'un processus de prise de décision partagée entre le jeune, la famille et l'entourage ainsi que l'intervenant. Le processus repose sur une analyse basée sur différents facteurs tels que l'analyse du besoin prioritaire, la gravité et la persistance des symptômes, l'altération du fonctionnement, la complexité de la situation clinique, la réponse au traitement offert et les préférences ainsi que les valeurs du jeune, de sa famille et de son entourage. Le jugement clinique de l'intervenant ainsi que son autonomie professionnelle demeurent également centraux dans les possibles traitements offerts au jeune, sa famille et son entourage.

Particularités jeunesse

La famille et l'entourage d'un jeune qui présente des symptômes relatifs à un trouble mental contribuent à son bien-être psychologique, son développement et assurent la sécurité de ce dernier. Ils constituent un facteur de protection important et jouent un rôle dans le processus de rétablissement du jeune. Ils peuvent toutefois aussi s'avérer être un facteur de prédisposition, précipitant ou de maintien de la problématique. Par conséquent, la famille et l'entourage doivent pouvoir compter sur un soutien professionnel afin de faire face aux défis liés à la situation du jeune. Ils devraient également obtenir, lorsque requis, des soins et services individuels ou familiaux visant le renforcement de leurs capacités. Ces services permettront l'actualisation de leur rôle et responsabilités auprès du jeune.

Qu'est-ce que l'éducation psychologique?

Selon le Guide de pratique clinique **Trouble dépressif chez les enfants et les adolescents : repérage, orientation et traitement**, l'éducation psychologique réfère à :

« Une intervention qui vise un apprentissage par l'information et l'éducation de la personne. Elle peut être utilisée à toutes les étapes du processus de soins et de services. Il s'agit de l'enseignement de connaissances et d'habiletés spécifiques visant à maintenir et à améliorer l'autonomie ou la santé de la personne, notamment à prévenir l'apparition de problèmes de santé ou de problèmes sociaux incluant les troubles mentaux ou la détérioration de l'état mental. L'enseignement peut porter par exemple sur la nature de la maladie physique ou mentale, ses manifestations, ses traitements y incluant le rôle que peut jouer la personne dans le maintien ou le rétablissement de sa santé et aussi sur des techniques de gestion de stress, de relaxation ou d'affirmation de soi. »⁵

Quel est l'objectif de l'éducation psychologique?

Pour l'enfant et l'adolescent

L'objectif de l'éducation psychologique est de **permettre à l'enfant ou à l'adolescent de faire des apprentissages par le biais d'activités d'éducation** (ex : transmission d'informations) afin d'intégrer de nouvelles stratégies qui permettront un changement de comportement.

Pour la famille et l'entourage

L'objectif est de **permettre à la famille et à l'entourage de faire des apprentissages par le biais d'activités d'éducation** qui visent à améliorer leurs connaissances afin de mieux comprendre la situation de leur jeune et d'adopter des pratiques éducatives qui permettront de le soutenir dans son rétablissement. L'éducation psychologique est habituellement considérée comme une intervention de première intention (deux premières étapes du modèle de soins par étapes). Elle peut également devenir une composante d'une intervention de haute intensité si elle est combinée avec un autre traitement, en étapes supérieures du modèle de soins par étapes.

⁵ Guide de pratique clinique *Trouble dépressif chez les enfants et les adolescents : repérage, orientation et traitement*, p. 44.

La figure 1 permet de situer le jeune, sa famille et son entourage dans son processus d'apprentissage et d'identifier les meilleurs outils d'éducation psychologique à leur offrir.

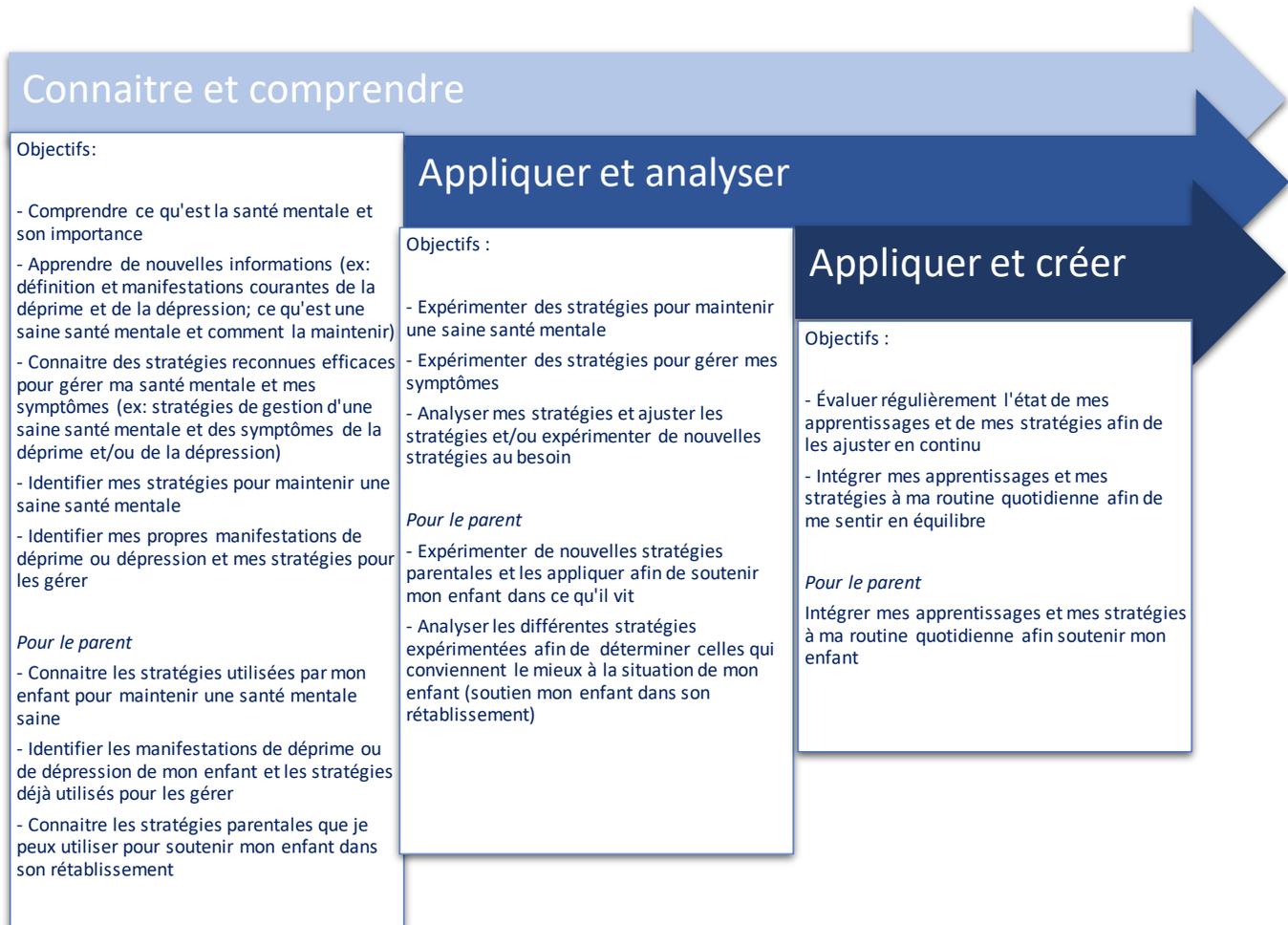


Figure 1. Continuum de l'éducation psychologique pour l'enfant, l'adolescent et ses parents⁶

⁶ Inspiré de la taxonomie de Bloom et adapté au processus d'éducation psychologique

À qui s'adresse l'éducation psychologique?

L'éducation psychologique s'adresse à toute personne qui présente des symptômes ou un trouble mental confirmé et qui accepte de mobiliser ses ressources personnelles et de s'investir dans son rétablissement. Il s'adresse également à toute personne qui est membre de la famille ou de l'entourage d'un jeune qui présente des symptômes et/ou un trouble et qui souhaite se mobiliser pour soutenir le jeune dans son rétablissement.

L'éducation psychologique pourra permettre de **développer de nouvelles connaissances et aptitudes** dans le but de **changer un comportement et d'améliorer son bien-être**. Selon le niveau de services requis, l'éducation psychologique pourra être offerte seule, comme modalité d'intervention de première intention, ou encore en complément à d'autres interventions. Tous les intervenants de la santé et des services sociaux peuvent être appelés à offrir de l'éducation psychologique lorsque les conclusions issues du processus de prise de décision partagée orientent vers cette recommandation.

Processus clinique en éducation psychologique

Pour le jeune

L'éducation psychologique est un **processus d'apprentissage qui vise à rendre un jeune plus autonome** en lui offrant des moyens de développer et d'élargir son champ de connaissances et de compétences sur un sujet précis (ex : anxiété/humeur). Ces nouvelles connaissances et compétences lui permettront d'être plus outillée pour ensuite se mettre en action à travers différentes stratégies afin de faire face aux défis adaptatifs qui se présentent. Les modalités d'éducation psychologique devraient être adaptées aux préférences et caractéristiques du jeune (ex : niveau de littératie, rythme d'apprentissage) afin de soutenir son processus de rétablissement et favoriser le développement de stratégies d'autogestion de sa santé mentale.

Pour le parent, la famille et l'entourage

L'éducation psychologique est un **processus d'apprentissage qui vise à permettre aux parents** d'élargir leur champ de connaissances et de compétences sur un sujet précis (ex : anxiété/humeur). Ces nouvelles connaissances et compétences leur permettront d'être plus outillés pour ensuite soutenir leur jeune dans son rétablissement. Les modalités d'éducation psychologique devraient être adaptées aux préférences et caractéristiques du parent, de la famille ou de l'entourage (ex : niveau de littératie, rythme d'apprentissage).

Nous pourrions comparer le continuum de l'éducation psychologique à l'évolution de la construction d'une maison.

Chaque étape est essentielle et nécessaire à l'étape subséquente.

Les fondations doivent être solides pour pouvoir bien construire et intégrer la suite.

Les premiers apprentissages que l'on fait sont importants.

En éducation psychologiques, les premières informations que l'on reçoit (ex : j'ai lu sur Internet que la dépression ça peut affecter mon intérêt pour mes activités habituelles) permettront ensuite de faire des liens et de commencer à me poser des questions et à faire des observations (ex : je constate que j'ai moins envie d'aller pratiquer mon activité favorite, est ce que j'ai aussi moins d'énergie que d'habitude, et depuis quand?). Si par exemple on m'a toujours dit que la dépression c'était juste une *mauvaise passe* et qu'il n'y a rien à faire, il est possible que je ne prenne pas l'habitude de me questionner et de m'observer. Je n'aurai pas non plus tendance à mettre en place des stratégies efficaces.

Une connaissance des notions de base permet ensuite à la personne de s'approprier ce qui la concerne, pouvoir expérimenter et développer des stratégies adéquates et durables ajustées à sa situation. Une fois les stratégies acquises, la personne peut les intégrer à son quotidien afin de garder un équilibre. Tout comme pour le processus de construction d'une maison, il importe de faire régulièrement des analyses de la situation et s'ajuster au besoin. Lorsqu'une tempête survient, il est possible que nous devions retourner aux fondations pour nous assurer qu'elles soient toujours solides et revoir les stratégies afin de voir si tout est encore en place ou si des ajustements sont nécessaires !

Voici un aide-mémoire pour vous permettre de bien soutenir la personne à chacune des étapes de son processus d'intégration et d'expérimentation de nouvelles connaissances et stratégies.

Pour le jeune

Étapes	Objectifs	Moyens/outils
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Connaître et comprendre</p>	<p>Transmettre de l'information au jeune afin qu'il développe ses connaissances et assimile de nouvelles informations. Dans le cadre du PQPTM, l'éducation psychologique portera par exemple sur ce qu'est une santé mentale saine, la distinction entre les termes déprime, dépression et sur l'identification des principales causes et manifestations.</p> <p>À la fin de cette première étape, le jeune sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Spécifier ce qu'est une santé mentale saine et l'importance d'en prendre soin <input type="checkbox"/> Définir ce qu'est la déprime ou la dépression à l'enfance ou l'adolescence dans ses propres mots et nommer quelques-unes des manifestations possibles <input type="checkbox"/> Distinguer la déprime de la dépression et savoir l'expliquer en ses propres mots <input type="checkbox"/> Décrire les principales manifestations (aussi appelées symptômes) qui peuvent être associées à la dépression et identifier celles qu'il reconnaît dans son propre vécu. <input type="checkbox"/> Décrire quelques stratégies reconnues efficaces dans la gestion des affects dépressifs et identifier celles qu'elle pourrait maintenir et/ou développer. 	<p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fiche Aide-mémoire pour le jeune (à venir) <input type="checkbox"/> Site Web <i>Fondation jeunes en tête- trousse jeunes</i> <input type="checkbox"/> Capsule vidéo sur déprime, dépression et la santé mentale <i>On parle de santé mentale (Télé-Québec)</i> <input type="checkbox"/> Guides d'information à l'intention du public du PQPTM
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2. Appliquer et analyser</p>	<p>Lorsque le jeune est en mesure de comprendre et reconnaître les principales manifestations et stratégies pour gérer ses symptômes, il doit se mettre en action et les appliquer à sa situation. Il pourra expérimenter différentes stratégies et analyser celles qui correspondent le mieux à sa réalité.</p> <p>À la fin de cette deuxième étape, le jeune sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Expérimenter de nouvelles stratégies et les appliquer dans son quotidien Ex : Je sais que j'ai des symptômes dépressifs. J'ai identifié des stratégies que je souhaite expérimenter pour gérer mes symptômes soit la méditation : gestion des émotions négatives et celle de l'image corporelle positive, faire de l'exercice physique (faire du vélo) trois fois semaines et parler avec mon intervenante scolaire lorsque je ne vais pas bien. <input type="checkbox"/> Évaluer l'impact des stratégies sur sa gestion de ses symptômes Ex : Après expérimentation de différentes stratégies, j'évalue que la méditation des émotions négatives et de parler de ce que je vis sont ceux qui fonctionnent le mieux pour moi. Je les intègre dans mon quotidien. 	<p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Site web <i>Fondation jeunes en tête-trousse jeunes</i> <input type="checkbox"/> Stratégies parapluie (en cas de crise) <input type="checkbox"/> Exercices de pleine conscience et de méditation (Balados) <input type="checkbox"/> Référer à un groupe d'éducation psychologique

3. Évaluer et créer

L'objectif terminal vise à ce que le jeune adopte de nouveaux comportements et les maintienne dans le temps (deviennent des habitudes). Il importe d'amener le jeune à intégrer ses apprentissages à sa réalité quotidienne pour amener des changements à long terme.

À la fin de cette troisième étape, le jeune sera capable de :

- Maitriser les stratégies qui lui conviennent le mieux pour gérer les affects dépressifs et reconnaître dans quelle situation il est le plus optimal de les utiliser.
Ex : Je connais les stratégies pour maintenir une santé mentale saine et pour gérer mes affects dépressifs et je les ajuste en fonction des situations (je choisis la bonne stratégie pour la bonne situation – en période d'examen de fais davantage de sports; lorsque je vis des difficultés rapidement j'en parle à une personne et je suis attentif à mes pensées négatives pour ne pas les laisser m'envahir).
- Modifier son comportement pour atteindre ses objectifs et maintenir un équilibre à plus long terme.
Ex : Je change mes habitudes de vie pour améliorer mon bien-être (ex : je fais du vélo au moins 3 fois par semaine, j'évite les écrans au moins une heure avant d'aller dormir, je dors au moins 8 heures par nuit, je fais une chose pour me faire plaisir chaque jour, je me félicite lorsque je fais de bonnes choses).

À cette étape, il se peut que des outils d'intervention d'intensité plus élevée soient requis, exemples :

- Référer à des groupes de gestion des émotions
- Référer à des ateliers d'autogestion tel qu'*Aller mieux à ma façon*

Pour les parents

Étapes	Objectifs	Moyens/outils
<p>1. Connaître et comprendre</p>	<p>Transmettre de l'information au parent pour qu'il augmente ses connaissances et assimile de nouvelles informations. Dans le cadre du PQPTM, l'éducation psychologique auprès du parent portera par exemple sur ce qu'est une santé mentale saine, la distinction entre les termes déprime, dépression et sur l'identification des principales causes et manifestations chez les jeunes.</p> <p>À la fin de cette première étape, le parent sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Spécifier ce qu'est une santé mentale saine chez les jeunes et l'importance d'en prendre soin; <input type="checkbox"/> Définir ce qu'est la déprime ou la dépression à l'enfance ou l'adolescence dans ses propres mots et nommer quelques-unes des manifestations possibles afin de pouvoir l'expliquer à son jeune; <input type="checkbox"/> Distinguer la déprime de la dépression et pouvoir l'expliquer en ses propres mots à l'enfant et l'adolescence <input type="checkbox"/> Décrire les principales manifestations (aussi appelées symptômes) qui peuvent être associées à la dépression chez l'enfant ou l'adolescent et identifier celles qu'elle reconnaît dans le vécu de son enfant; <input type="checkbox"/> Décrire quelques stratégies reconnues efficaces dans la gestion de la dépression chez l'enfant ou l'adolescent et identifier celles utilisés par son jeune; <input type="checkbox"/> Décrire les stratégies parentales qu'il peut utiliser comme parent afin de soutenir son jeune dans son processus d'apprentissage. 	<p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fiche Aide-mémoire pour le parent (à venir) <input type="checkbox"/> Site web Fondation jeunes en tête (Trousse Familles) <input type="checkbox"/> Site web Société canadienne de pédiatrie

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2. Appliquer et analyser</p>	<p>Lorsque le parent est en mesure de comprendre et reconnaître les principales manifestations et stratégies de son jeune, il doit se mettre en action et utiliser des stratégies parentales afin de soutenir celui-ci dans sa situation. Il pourra expérimenter différentes stratégies et analyser celles qui répondent le mieux à la situation de son jeune.</p> <p>À la fin de cette deuxième étape, le parent sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Expérimenter de nouvelles stratégies parentales et les appliquer afin de soutenir son jeune dans ce qu'il vit; Ex : Lorsque le comportement de mon jeune me préoccupe, je le questionne avec bienveillance (entretenir une relation ouverte et bienveillante). Je soutiens celui-ci dans ce qu'il vit à lui apprenant à gérer ses émotions sainement. J'amène mon jeune à adopter de saines habitudes de vie (routine de vie saine); <input type="checkbox"/> Évaluer l'impact des stratégies sur la gestion des symptômes de mon jeune Ex : J'observe et j'échange avec mon jeune à propos des stratégies qu'il a mis en place (ex: est-ce que tu trouves que cela te fait du bien de te coucher plus tôt ? De faire des activités physiques plus souvent ? Trouves-tu que ton humeur et ton énergie sont meilleures ?); <input type="checkbox"/> Analyser les différentes stratégies expérimentées afin de déterminer celles qui conviennent le mieux à la situation de mon jeune (je soutiens mon jeune dans son processus de rétablissement); Ex : Après expérimentation de différentes stratégies, nous constatons, mon jeune et moi, que l'apprentissage de la gestion de ses émotions est le moyen qui l'aide à gérer ses symptômes. L'élaboration d'une routine de vie saine, notamment l'activité physique et l'utilisation saine des écrans, sont également des moyens qui ont eu des impacts bénéfiques pour lui. 	<p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fiche Aide-mémoire pour les parents (à venir) <input type="checkbox"/> Site web <i>Fondation jeunes en tête</i> (Trousse famille) <input type="checkbox"/> <i>On parle de nos ados</i> (Télé-Québec)
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">3. Évaluer et créer</p>	<p>L'objectif terminal vise à ce que le parent soutienne son jeune, dans l'intégration de ses nouvelles habitudes, comportements et l'encourager à ce qu'il les maintienne dans le temps. Il importe d'amener la personne à intégrer ses apprentissages à sa réalité quotidienne pour amener des changements à long terme.</p> <p>À la fin de cette troisième étape, le parent sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reconnaître les stratégies qui conviennent le mieux à la situation de son jeune et dans quelles situations il est le plus optimal de les utiliser pour lui. 	<p>À cette étape, il se peut que des outils d'intervention d'intensité plus élevée soient requis.</p>

Le tableau synthèse qui suit comporte différents outils utiles en intervention d'éducation psychologique auprès des enfants, des adolescents et de leurs parents.

Auteur Outil	Type d'outil	Clientèle	Brève description	Lien pour y accéder
Fondation jeunes en tête <i>Pour le jeune : Des réponses pour y voir plus clair</i> Pour les parents: <i>Aider un adolescent</i>	Site WEB d'information et d'outils cliniques	11 ans et + Jeunes et parents	Offre aux adolescents, à leurs parents et au personnel scolaire des outils en ligne et des ateliers de sensibilisation dans les écoles afin de prévenir la détresse psychologique des jeunes de 11 à 18 ans. Déstigmatiser, sensibiliser et outiller pour faire face aux défis de la vie. Exemples: <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce qui se passe dans ma tête • Comment aller mieux • Déprime ou dépression • Garder l'équilibre • Reconnaître la détresse • Être présent • Comment aider un jeune en difficulté psychologique 	Une fondation pour la jeunesse Fondation Jeunes En Tête (fondationjeunesentete.org) Trousse Jeunes - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org) Trousse Familles - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)
Fondation jeunes en tête <i>Mieux comprendre la santé mentale des ados</i>	Balados sur Spotify	11 ans et + Jeunes et parents	Des balados avec des experts en santé mentale, des séances de méditation pleine conscience, des conseils donnés aux parents, au personnel scolaire et aux jeunes pour mieux comprendre la santé mentale des adolescents et l'entretenir. Ex. : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Méditation : l'image corporelle ▪ Méditation : la gestion des émotions difficiles ▪ Pleine conscience : la pause éclair 	Mieux comprendre la santé mentale des ados avec la Fondation Jeunes en Tête Podcast on Spotify
Société canadienne de pédiatrie <i>De l'information pour les parents de pédiatres canadiens</i>	Site WEB d'information	Parents	Information sur la santé mentale. Ex. : <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'anxiété et les troubles anxieux ▪ L'attachement : un lien pour la vie ▪ Aider les enfants à affronter leurs peurs ▪ La santé mentale de votre enfant 	Santé mentale Soins de nos enfants (cps.ca)

<p>Télé-Québec</p> <p><i>On parle de santé mentale</i></p>	<p>Série disponible sur le WEB</p>	<p>13 à 17 ans</p>	<p>Information sur la santé mentale, dans l'humour avec Rosalie Vaillancourt. Ex. :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ C'est quoi la santé mentale ▪ Déprime ou dépression ▪ Prendre soin de soi ▪ ▪ Effets de l'activité physique sur la santé mentale ▪ Sommeil 	<p>Télé-Québec (telequebec.tv)</p>
<p>Tout.tv / CBC Radio-Canada</p> <p><i>Parfaitement imparfait</i></p>	<p>Série disponible sur le WEB</p>	<p>Adolescents</p>	<p>Série qui aborde les tabous entourant la santé mentale de manière lumineuse et décomplexée</p>	<p>Parfaitement imparfait Séries ICI TOU.TV</p>
<p>Tout.tv / CBC Radio-Canada</p> <p><i>On parle de nos ados</i></p>	<p>Série disponible sur le WEB</p>	<p>Parents d'adolescents</p>	<p>Informations et conseils pour les parents d'adolescents sur une foule de sujets relatifs à la santé mentale</p>	<p>On Parle De Nos Ados (telequebec.tv)</p>

VIGNETTE 1

Vous rencontrez Max (adolescent) à la demande de son médecin. Celui-ci mentionne qu'il vient vous rencontrer, car son médecin lui a mentionné qu'il semblait vivre un épisode de dépression. Max ne sait pas vraiment de quoi il s'agit. Il aimerait que vous lui communiquiez de l'information à ce sujet. Vous rencontrez également les parents de Max à leur demande car ils souhaitent mieux comprendre ce que vit leur fils. Ils nomment se sentir un peu démunis face à tout cela. Si vous aviez à définir où se situent Max et les parents de Max sur le continuum de l'éducation psychologique, où les situeriez-vous et quels seraient les objectifs, les actions et les outils à prioriser?

Étape : Connaître et comprendre

Objectifs | actions : Transmettre de l'information à Max et à ses parents sur la distinction entre le terme déprime et dépression, leurs principales causes et manifestations.

Outils proposés :

- Fiche Aide-mémoire pour le jeune (à venir)
- Fiche Aide-mémoire pour le parent (à venir)
- Site Web Fondation jeunes en tête-*trousse jeunes*
- Site web Fondation jeunes en tête-*trousse familles*
- Capsule vidéo sur déprime, dépression et la santé mentale *On parle de santé mentale (Télé-Québec)*
- Guides d'information à l'intention du public du PQPTM
- Site web Société canadienne de pédiatrie

VIGNETTE 2

Vous rencontrez Julie (adolescente) pour la première fois. Elle vous nomme qu'elle vit des symptômes de dépression depuis plusieurs années. Elle mentionne qu'elle connaît bien les manifestations de la dépression et qu'elle a des stratégies pour gérer ses symptômes mais les stratégies qu'elle utilise habituellement ne suffisent plus. Elle souhaite avoir de l'aide pour apprendre de nouvelles stratégies qui pourraient mieux répondre à sa réalité actuelle. Vous rencontrez également les parents de Julie. Ils mentionnent qu'ils connaissent bien les manifestations, symptômes et les stratégies liés à la situation de leur fille et qu'ils se sentaient outillés pour la soutenir mais depuis quelques temps les symptômes augmentent et les parents ne savent plus comment agir. Ils souhaitent donc avoir de l'aide pour expérimenter d'autres stratégies qui pourraient mieux répondre aux besoins actuels de leur fille. Si vous aviez à définir où se situe Julie et ses parents sur le continuum de l'éducation psychologique où les situeriez-vous et quels seraient les objectifs, les actions et les outils à prioriser?

Étape : *Appliquer et analyser*

Objectifs | actions : Expérimenter de nouvelles stratégies, les appliquer dans son quotidien et évaluer l'impact des stratégies sur sa gestion de symptômes. Il serait utile de faire un bref retour avec Julie sur l'information qu'elle a déjà reçue (étape connaître et comprendre) afin de s'assurer que les informations de base étaient justes (se permettre de faire des rectifications au besoin) et qu'elles ont été bien assimilées. Également, cette étape peut servir à analyser les stratégies actuelles : *Est-ce qu'elles sont efficaces pour moi ? Est-ce que j'aurais avantage à en connaître et à en expérimenter d'autres ?* Cette analyse peut lui permettre de faire un bilan, de choisir et d'expérimenter d'autres stratégies. Par exemple, si Julie ne pouvait avoir recours à sa stratégie habituelle (ex: activité physique) en raison d'une blessure, à quelle autre stratégie pourrait-elle avoir recours pour gérer ses symptômes dépressifs (ex : pleine conscience, méditation)? Les parents pourraient prendre le temps de revoir leurs stratégies : *Est-ce qu'elles sont toujours efficaces pour soutenir noter fille dans ce qu'il vit ? Est-ce que nous aurions avantage à en connaître et à en expérimenter d'autres ?* Cette analyse peut leur permettre d'expérimenter d'autres stratégies s'ils le souhaitent.

Outils proposés :

- Site web Fondation jeunes en tête-*trousse jeunes*
- Site web Fondation jeunes en tête-*trousse parents*
- Site web Fondation jeunes en tête-*stratégies parapluie*
- Site web Fondation jeunes en tête-*exercices de pleine conscience et de méditation (Balados)*
- Télé-Québec- *On parle de nos ados*
- Référer le jeune à un groupe d'éducation psychologique

VIGNETTE 3

Vous rencontrez Anne (adolescente) depuis plusieurs semaines pour un état dépressif récurrent. Elle connaît très bien ses symptômes, ses facteurs de risque et les stratégies qu'elle peut utiliser pour se maintenir en bonne santé mentale. Elle vous mentionne qu'elle maintient sa nouvelle routine de vie soit d'aller nager trois matins par semaine avant d'aller à l'école et faire de la pleine conscience au moins 3 fois par semaines. Elle voit les bienfaits sur ses symptômes dépressifs et elle se sent plus en équilibre. Le fait d'anticiper positivement ses activités plaisantes a également un impact positif sur son humeur. Anne réalise toutefois qu'elle doit prendre le temps de planifier ses activités à son agenda pour maintenir sa motivation à long terme. Vous rencontrez également les parents de Anne pour un suivi après plusieurs semaines. Vous avez eu des rencontres avec eux afin de les soutenir dans les stratégies parentales à adopter pour soutenir leur fille. Ils mentionnent qu'en général les stratégies de soutien auprès de leur fille fonctionnent bien. Toutefois, lorsque leur fille se sent plus déprimée et qu'elle ne peut pas participer à ses activités physiques, ils essaient d'être plus présents et à l'écoute. Ils adaptent donc leurs stratégies à l'état de leur fille et à ses besoins. Si vous aviez à identifier où se situent Anne et ses parents sur le continuum de l'éducation psychologique où les situeriez-vous et quels seraient les actions ou objectifs à prioriser

Étape : *Évaluer et créer*

Objectifs | Actions: L'un des objectifs sera qu'Anne adopte de nouveaux comportements et les maintiennent dans le temps. Pour ce faire, elle devra arriver à réévaluer régulièrement ses stratégies et les adapter à de nouvelles situations/contextes afin de maintenir un équilibre à plus long terme. Par exemple, vous pourriez proposer à Anne de regarder comment elle pourrait adapter ses stratégies pour qu'elles lui soient utiles dans d'autres contextes (ex : en période d'examen j'augmente la fréquence de mes activités de pleine conscience. Lorsque je vis une déception je prévois une activité qui me fait plaisir) ?

Important : Il serait pertinent de faire un retour sur les étapes subséquentes pour assurer une bonne intégration.

Outils proposés :

À cette étape, un bilan avec un intervenant serait pertinent. Il se peut que des outils d'intervention d'intensité plus élevée soient requis.
Exemples :

- Référer le jeune à un groupe de gestion des émotions
- Référer le jeune à des ateliers d'autogestion tel qu'*Aller mieux à ma façon*
- Référer les parents à un intervenant pour regarder des stratégies d'accompagnement

RÉFÉRENCES

Bloom B.S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives, Handbook I: The Cognitive Domain*. New York: David McKay Co Inc.

Fondation jeunes en tête repéré à https://fondationjeunesentete.org/?gad=1&gclid=EAlaIQobChMI_aLc55CogQMVdERHAR0T2QLoEAAYASAAEgl2ovD_BwE

On parle de santé mentale. Documentaire repéré à [On parle de santé mentale | Télé-Québec \(telequebec.tv\)](#)

On parle de nos ados. Documentaire repéré à [On Parle De Nos Ados \(telequebec.tv\)](#)

Parfaitement imparfait. Documentaire repéré à [Parfaitement imparfait | Séries | ICI TOU.TV](#)

Science pédagogie (2022). *Le guide complet de la taxonomie de Bloom*. <https://www.bienenseigner.com/taxonomie-de-bloom/>

Ministère de la santé et des services sociaux. *Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM). Principes*. <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-mentale/programme-quebecois-pour-les-troubles-mentaux/principes/>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM). Guides de pratique clinique*. <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/sante-mentale/programme-quebecois-pour-les-troubles-mentaux/guides-de-pratique-clinique/>

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2021, septembre). *Troubles mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services*. Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux (publication no : 21-914-11W) <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-11W.pdf>

Université Laval. Service de soutien à l'enseignement (2022). *La taxonomie de Bloom révisée (domaine cognitif)*. https://www.enseigner.ulaval.ca/sites/default/files/Ress_preparer_son_cours/la_taxonomie_de_bloom_2022.pdf

Société canadienne de pédiatrie. Soins de nos enfants.cps.ca repéré à [Santé mentale | Soins de nos enfants \(cps.ca\)](#)



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**

Québec 