

# TROUBLES DE L'HUMEUR

Dépression et trouble bipolaire



SCHOOL MENTAL HEALTH-ASSIST  
ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ  
MENTALE DANS LES ÉCOLES



# Introduction

**Lors de la présentation les sujets suivants seront abordés :**

**1 - Qu'est-ce que la dépression? Qu'est-ce que le trouble bipolaire?**

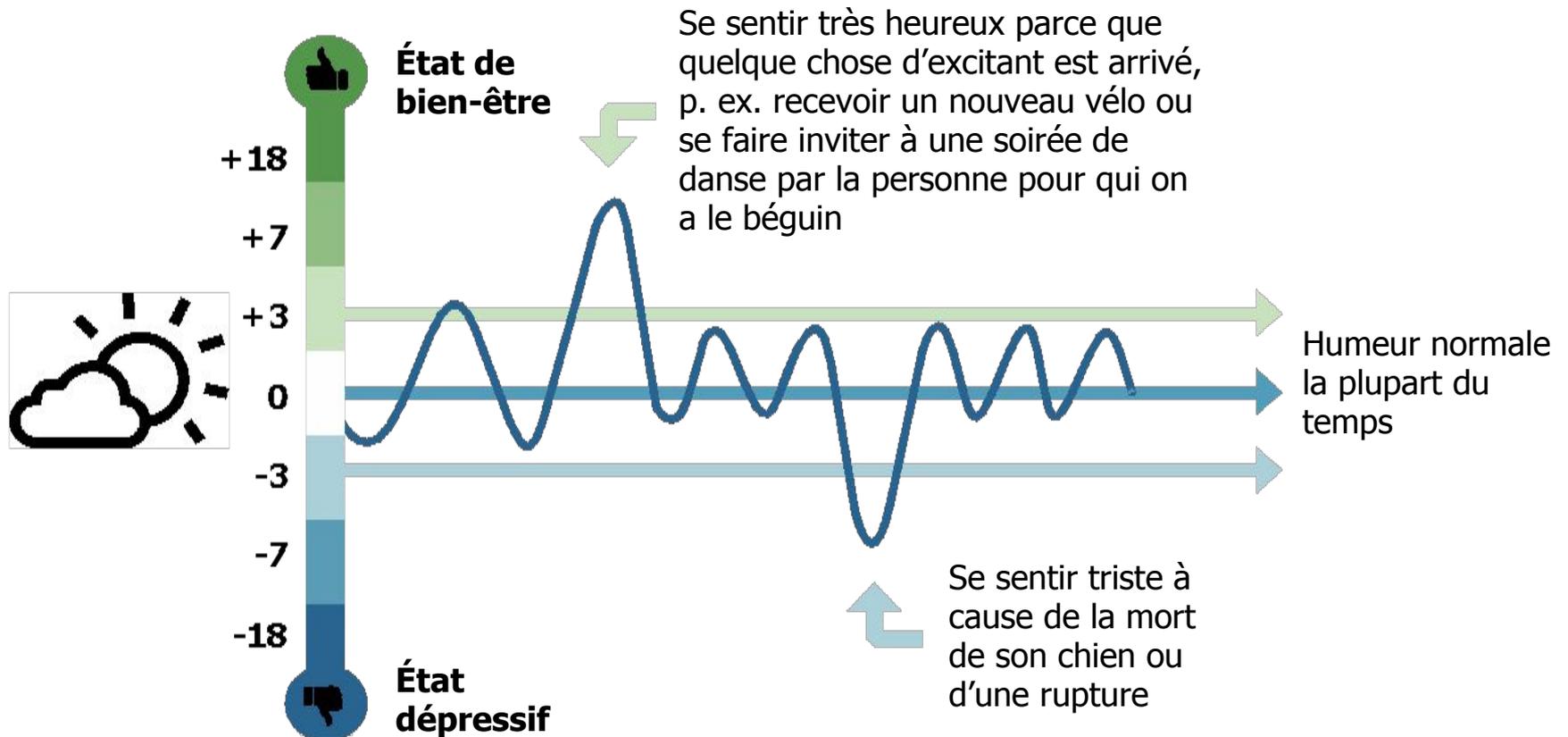
**2 - Les signes et les symptômes de la dépression et du trouble bipolaire**

**3 - Que peut faire le personnel scolaire? Stratégies pédagogiques en classe**

**4 - Que peut faire le personnel scolaire? Stratégies spécifiques**



# Les variations de l'humeur ressemblent au mouvement des vagues



Adaptation d'un document du Centre d'excellence

# Êtes-vous d'accord ou pas d'accord?

ÉNONCÉ	D'ACCORD	PAS D'ACCORD
La dépression peut être prévenue.		
Les personnes en dépression doivent se prendre en main et passer à autre chose.		
La dépression est contagieuse.		
Il y a une limite à ce que le personnel scolaire peut faire pour aider l'élève qui fait une dépression.		
La dépression peut frapper n'importe qui.		
Les élèves en dépression sont incapables d'apprendre.		



# J'avais un chien noir

(Organisation mondiale de la santé)



# LA DÉPRESSION

De façon générale, on parle de dépression pour désigner l'état d'une personne qui se sent triste et irritable et qui perd intérêt dans ce qui l'intéressait auparavant.

La dépression est considérée comme une maladie lorsque l'état perdure et nuit à la capacité de l'enfant ou de l'adolescente ou de l'adolescent de fonctionner.



# Les troubles dépressifs

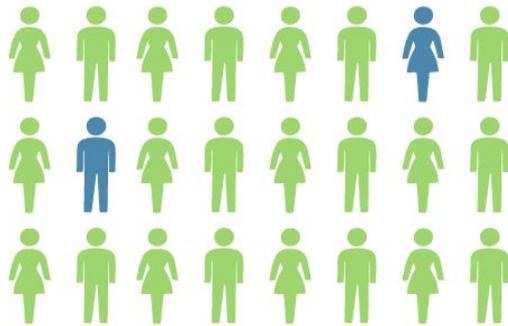
État normal	Trouble dépressif majeur	Trouble dépressif persistant (dysthymie)
Variations régulières de l'humeur.	Se sent triste, vide et irritable.	N'a pas de moral.
La personne s'adapte aux événements ou circonstances et l'humeur s'améliore.	Se sent ainsi pendant la majeure partie de la journée pendant plus de deux semaines.	Se sent ainsi régulièrement pendant plus d'un an.
Ne nuit pas de manière considérable aux activités quotidiennes.	Les études et les relations sociales sont très perturbées, comme l'indique la perte d'intérêt ou de plaisir.	Les études et les relations sociales risquent d'être perturbées mais peuvent aussi se poursuivre.
Peut se dire : « J'aimerais pouvoir y changer quelque chose. »	Peut se dire : « C'est sans espoir. » « Je suis nulle ou nul. » « Je ne veux voir personne. »	Peut se dire : « Je suppose que je suis faite ou fait ainsi. »

Adaptation de DSM-V.



# À quel point la dépression est-elle fréquente?

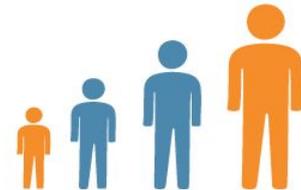
Dans une classe moyenne, il peut y avoir 1 ou 2 élèves qui ressentent des symptômes de dépression.



La prévalence de la dépression chez les enfants et les jeunes de moins de 18 ans est de 2,1 %.

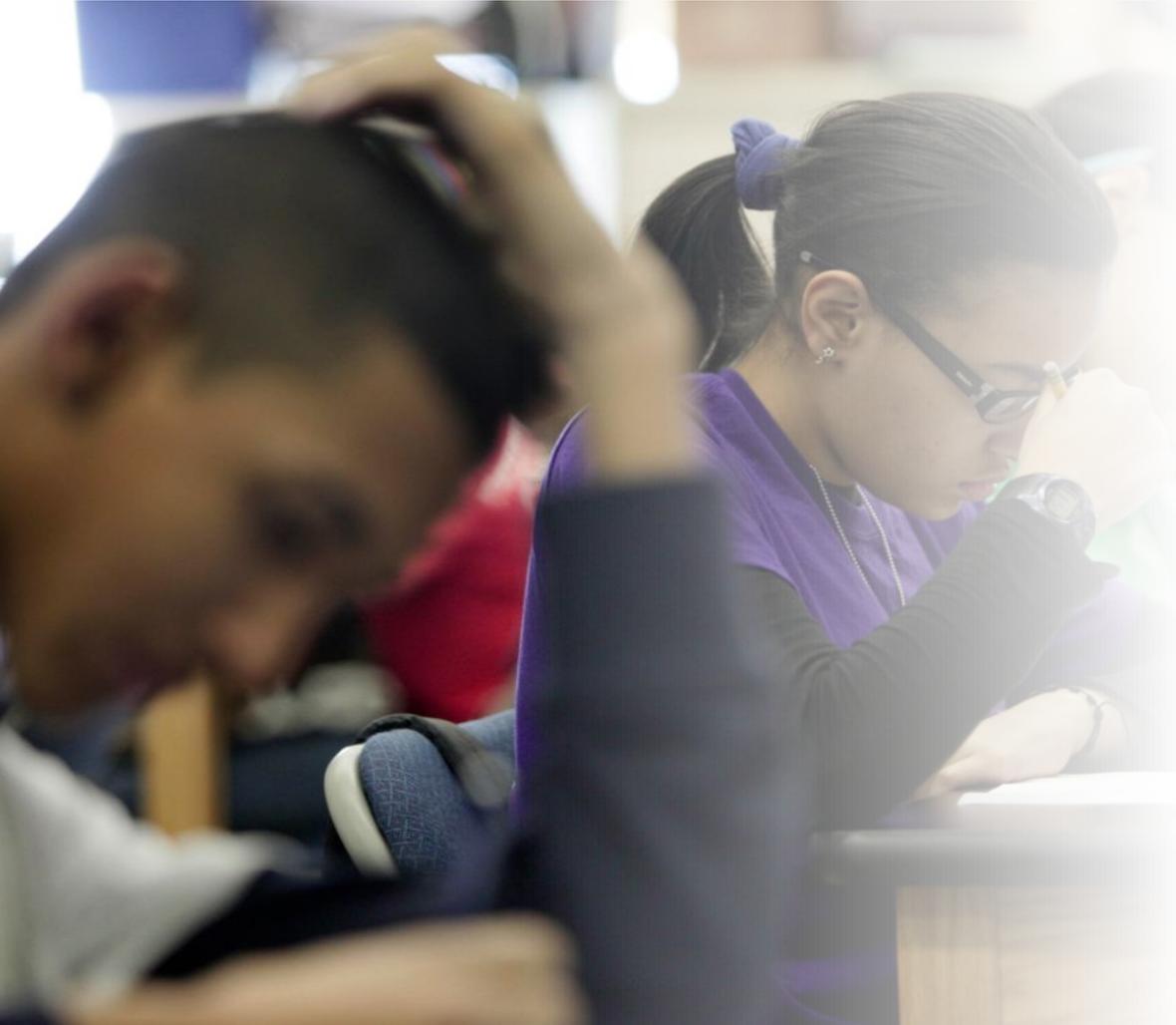


Plus courante du milieu à la fin de l'adolescence : elle atteint 4 % à 5 % des personnes.



Bien des élèves en dépression ne reçoivent pas d'aide, et ce, pour différentes raisons.

# Quelles sont les causes de la dépression?



- Facteurs biologiques
- Facteurs psychologiques
- Facteurs environnementaux

# Quelles sont les causes de la dépression?



# Difficultés connexes possibles



- Lien étroit entre la dépression et l'anxiété.
- Les élèves stressés qui ont subi une perte ou qui ont des troubles de l'attention, de l'apprentissage ou du comportement courent un risque plus élevé de dépression.
- L'alcoolisme et la toxicomanie sont monnaie courante.

# Les signes et les symptômes



# Signes et symptômes

An iceberg floating in the ocean, with the tip above water and a much larger, darker mass submerged below. The text is overlaid on the image, listing various symptoms of depression.

perte d'intérêt pour des activités quotidiennes  
perte d'énergie    variation de l'appétit et du poids  
changement de sommeil    fatigue inexplicquée  
colère    comportement téméraire  
irritabilité    difficulté de concentration  
douleurs inexplicquées    énergie réduite  
oublis ou difficultés à prendre des décisions

# Quand y a-t-il lieu de s'inquiéter?



## Disproportion

Le degré de tristesse ou d'irritabilité est démesuré par rapport à l'événement ou à la situation.



## Durée

Le même état est observé tous les jours pendant plus de deux semaines.



## Perturbation

La tristesse ou l'irritabilité, ou les deux, nuisent aux activités quotidiennes de l'élève.



## Détresse

Entraîne l'immobilité, le retrait ou des comportements perturbateurs.

# La dépression chez les élèves à l'élémentaire

Caractéristiques de la dépression chez les enfants	Manifestations à l'école
Problèmes physiques ou somatiques	Se dit malade, s'absente, ne participe pas, a l'air fatigué
Irritabilité	S'isole de ses pairs, a peu d'habiletés sociales, montre de la provocation
Difficulté à se concentrer sur les tâches ou les activités	Ne termine pas ses travaux
Troubles de la mémoire à court terme	Oublie de finir les travaux et a de la difficulté à se concentrer
Difficulté à planifier, à s'organiser et à exécuter des tâches	Refuse de finir ses travaux et ne respecte pas les échéances
Expressions faciales ou langage corporel indiquant une dépression ou de la tristesse	Travaille lentement
Hypersensibilité	Est facilement peiné, pleure, se met en colère
Faible rendement et difficulté à terminer les tâches	A de la difficulté à finir ses travaux
Inattention	Se laisse facilement distraire, est agité
Oublis fréquents	Travaille mal et a un rendement variable
Anxiété de séparation des parents ou parents-substituts	Pleure, a des symptômes somatiques, s'absente fréquemment et refuse d'aller à l'école



# La dépression chez les jeunes au secondaire

Caractéristiques de la dépression chez les adolescentes et adolescents	Manifestations à l'école
Mauvaise estime de soi	Fait des commentaires de dépréciation à son propre égard
Légère irritabilité	Brave les figures d'autorité, a de la difficulté dans ses relations avec les pairs, a tendance à argumenter
Perception négative de son passé et de son présent	Fait des commentaires pessimistes, a des idées noires ou suicidaires
Rejet par les pairs	S'isole et change fréquemment d'amis
Interruption des activités pratiquées auparavant et perte d'intérêt	Se tient à l'écart des autres
Ennui	Boude et refuse de se conformer aux règles
Comportement impulsif et dangereux	Vole, a une sexualité active, consomme de l'alcool ou des drogues et s'absente
Consommation d'alcool ou de drogues	A un comportement indésirable et dort en classe



# Ce que vous devez vous demander si vous avez des inquiétudes

- 1 ? Comment le comportement de l'élève se compare-t-il à celui des autres élèves du même âge?
- 2 ? Comment le comportement de l'élève se compare-t-il à son comportement habituel?
- 3 ? La tristesse de l'élève l'empêche-t-elle de participer aux activités qui lui plaisaient auparavant?
- 4 ? Son état nuit-il à ses travaux scolaires, à ses relations avec ses amis ou à sa vie familiale?
- 5 ? La tristesse de l'élève dure-t-elle pendant plus de deux semaines?

# LE TROUBLE BIPOLAIRE

Il se caractérise par des épisodes de manie ou d'hypomanie (p. ex. exaltation, pensées grandioses, pensées incontrôlables) alternant le plus souvent avec des épisodes de dépression.

Les symptômes les plus courants observés comprennent :

- les sautes d'humeur;
- l'irritabilité;
- les comportements irresponsables;
- l'agressivité;
- des états d'humeur non euphorique qui peuvent aussi se caractériser par une irritabilité ou des idées de grandeur.

Le plus souvent, le trouble bipolaire peut affecter le fonctionnement de l'élève à l'école, dans la famille, dans la communauté et avec des amis.

Il est associé à des pensées suicidaires, au suicide ainsi qu'à des problèmes de consommation d'alcool et de drogues.



# Stratégies pédagogiques

QUE PEUVENT FAIRE LES MEMBRES DU PERSONNEL SCOLAIRE?



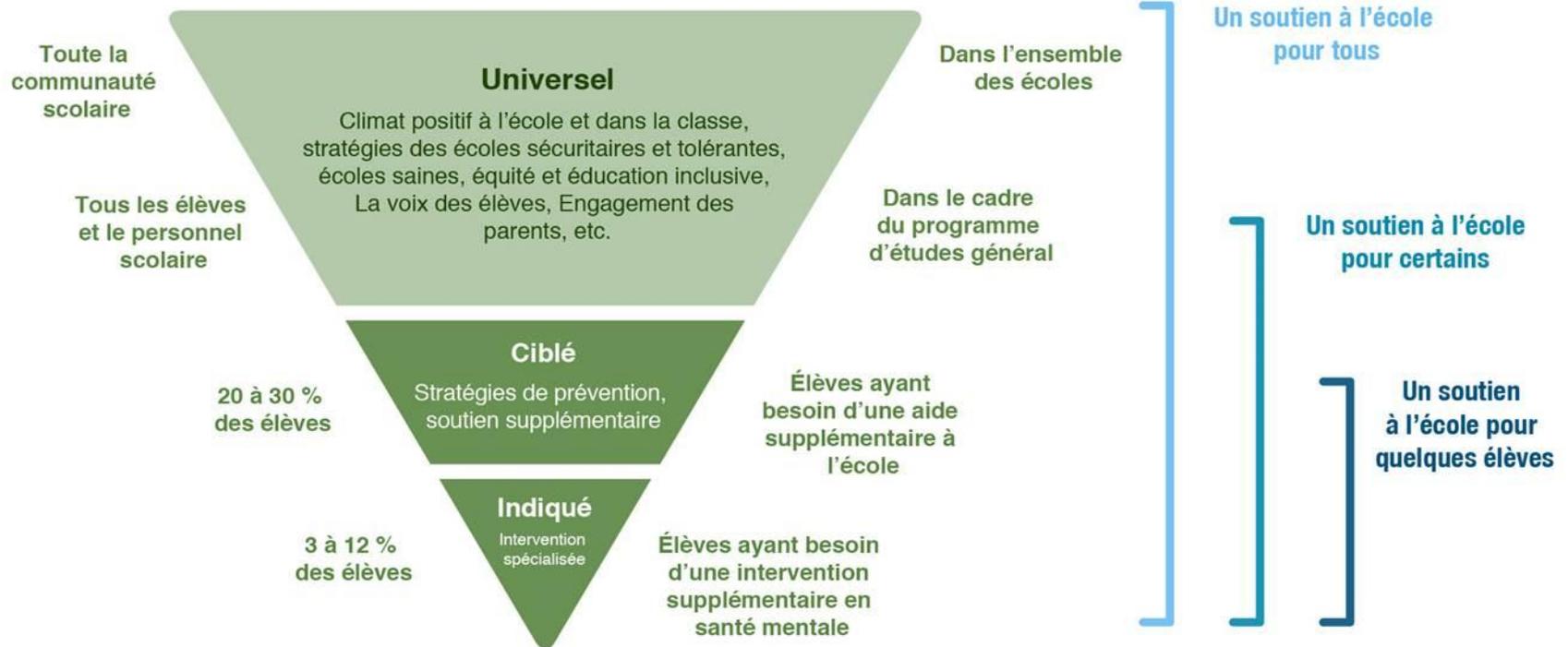
## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Apprendre à utiliser les stratégies universelles qui peuvent être bénéfiques à tous les élèves et peuvent être particulièrement nécessaires pour les élèves en dépression.
- Élaborer des stratégies servant à donner un sentiment de sécurité en classe afin d'encourager la participation des élèves et leur donner assez confiance pour se confier à une ou à un adulte attentionné leur apportant du soutien.

# Du soutien pour tous les élèves, pour certains et pour quelques-uns

Qui est concerné?

Niveau d'intervention



# Que peuvent faire les membres du personnel enseignant?



# Que peuvent faire les membres du personnel enseignant?



- Nouer des relations empreintes de confiance et de bienveillance.
- Faire preuve d'empathie et de compassion.
- Faire souvent des commentaires sur le rendement scolaire, les aptitudes sociales et le comportement.
- Apprendre à l'élève comment se fixer des objectifs et surveiller leur atteinte.
- Apprendre à l'élève comment s'organiser, planifier et exécuter les tâches demandées chaque jour ou chaque semaine à l'école.
- Donner à l'élève des occasions de participer aux décisions concernant les activités en classe et les travaux.

# Que peuvent faire les membres du personnel enseignant?



- Donner à l'élève des occasions de socialiser.
- Mettre en place un système de communication entre l'école et la maison afin d'échanger de l'information sur le travail scolaire, les relations sociales et les émotions de l'élève.
- Corriger les erreurs ou suggérer des améliorations en félicitant l'élève pour ses efforts et en lui donnant du soutien.
- Faire acquérir à l'élève les habiletés nécessaires pour trouver des solutions.

# Des stratégies bénéfiques à tous



- Organiser l'emploi du temps de manière aussi prévisible que possible.
- Aider l'élève à assumer la responsabilité pour les tâches et à évaluer son propre degré de réussite.
- Diviser les travaux en petits segments facilement gérables. Reporter les délais et convenir des nouvelles dates d'échéance.
- Aider à réduire le stress de l'élève en annonçant les transitions à venir.
- Amener l'élève à bien comprendre les notions sociales et émotionnelles et à acquérir le vocabulaire connexe.
- Donner à l'élève l'occasion de faire l'expérience de l'apprentissage coopératif pour favoriser l'apprentissage de la maîtrise de soi.

**Stuart Shanker – *Calm, Alert & Learning***



# Études de cas



## STRATÉGIES SPÉCIFIQUES AIDER LES ÉLÈVES EN DÉPRESSION

### STRATÉGIES SPÉCIFIQUES : SOUTIEN AXÉ SUR LA COLLABORATION

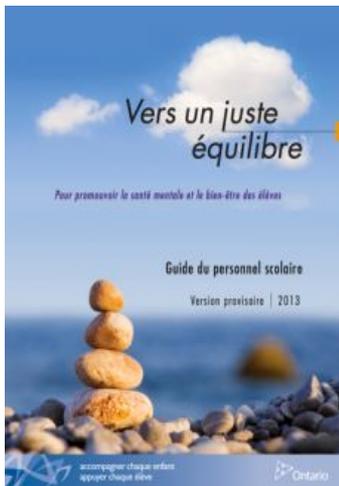
Il est important que les fournisseurs de services de santé mentale et les enseignantes et enseignants collaborent afin de soutenir les élèves ayant reçu un diagnostic de dépression.

#### Examinez :

- Du soutien pour tous les élèves, pour une partie ou pour quelques-uns
- Tableau 2.1 du document *Vers un juste équilibre*
- L'iceberg

#### Discutez :

- de l'étude de cas et des stratégies pouvant être utilisées en classe
- des stratégies à exclure



# Enseigner à des élèves en dépression

- Apprendre à connaître chaque élève et comprendre les forces de chacune et chacun en matière d'apprentissage.
- Communiquer régulièrement avec les parents ou tuteurs.
- Connaître les manifestations et les symptômes de la dépression qui sont illustrés dans le graphique d'iceberg.
- Faire des modifications ou des adaptations afin de tenir compte des variations de l'humeur de l'élève, de sa capacité de concentration ou des effets secondaires de ses médicaments pendant l'enseignement et opter pour des stratégies qui maximisent l'apprentissage.
- Faire souvent des commentaires sur le rendement scolaire, les aptitudes sociales et le comportement.
- Apprendre à l'élève comment se fixer des objectifs et surveiller leur atteinte.
- Faire acquérir à l'élève les habiletés nécessaires pour trouver des solutions.
- Apprendre à l'élève comment s'organiser, planifier et exécuter les tâches demandées chaque jour ou chaque semaine à l'école.
- Savoir qui sont les membres clés du personnel scolaire avec qui communiquer au sujet de l'élève.
- Donner à l'élève des occasions de socialiser.



# Dépression et risque de suicide

- Apprendre à connaître l'élève et être à l'affût des changements dans son humeur.
- Prêter attention aux choses tant explicites qu'implicites que l'élève peut dire, écrire ou dessiner et qui pourraient être liées au suicide.
- Prendre au sérieux et reconnaître les préoccupations de l'élève.
- Appliquer le protocole d'intervention en cas de suicide du conseil scolaire (qu'on peut obtenir auprès de la ou du responsable en matière de santé mentale) et communiquer ses préoccupations au membre du personnel scolaire approprié.
- Continuer de surveiller le travail de l'élève, ses écrits et les choses qu'elle ou qu'il dit.
- Continuer de signaler les préoccupations à un membre désigné du personnel ou à un membre de la direction de l'école (personne formé ASIST), comme l'indique le protocole d'intervention en cas de suicide.



# Gestion et interventions à l'école

- Cerner des préoccupations et des comportements en particulier.
- Faire participer les parents ou les tuteurs de l'élève à l'élaboration d'un plan de soutien.
- Normaliser les craintes : « tout le monde à des inquiétudes et des soucis ».
- Rassurer l'élève et lui offrir un environnement structuré et sécuritaire.



# Gestion et interventions à l'école

- Élaborer avec l'élève un plan de soutien comprenant des stratégies spécifiques.
- Renforcer les stratégies d'adaptation.
- Faire preuve de souplesse et adapter les attentes à l'égard du travail au besoin.
- Éviter d'attirer l'attention sur l'élève qui a besoin d'une aide particulière dans la classe.
- Assurer la cohérence des attentes et adopter un emploi du temps prévisible.



# Surveiller les interventions

- Surveiller et évaluer le plan de soutien au fil du temps en tenant compte des commentaires de l'élève.
- Recourir aux sources de soutien scolaires ou communautaires offertes, au besoin, pour des évaluations et la planification des traitements.
- Continuer de communiquer avec les professionnelles et professionnels en santé mentale de l'école pour obtenir un soutien continu.



# Savoir à qui s'adresser

- Qui peut fournir du soutien dans votre école?
- Comment recommandez-vous un élève pour une étude de cas?
- Qui sont les professionnelles et professionnels en santé mentale dans votre école? Quel est le processus de référence?
- Qui est la ou le responsable en matière de santé mentale de votre conseil scolaire?
- Qui peut vous mettre en contact avec des organismes communautaires?
- Quelle est la marche à suivre pour communiquer avec chacune de ces ressources?



# Créer ma boîte à outils

## RAPPELEZ-VOUS

- La dépression se distingue de la tristesse. Elle est d'une intensité disproportionnée, elle perturbe la vie quotidienne, est prolongée et cause de la détresse.
- Les élèves en dépression peuvent sembler non motivés, distraits et renfermés.
- Les élèves en dépression peuvent également avoir une humeur changeante et être rebelles et pessimistes.
- Il est important que l'élève reçoive du soutien à l'école et que des adaptations soient faites pour l'aider à gérer sa dépression.

## RENSEIGNEZ-VOUS

- *Depressed Child: A Parent's Guide for Rescuing Kids*  
– **Douglas Riley**
- *Battling the Blue: the Handbook for Helping Children and Teens with Depression*  
– **Kim Frank**
- *Hot Stuff to Help Kids Cheer Up: the Depression and Self-Esteem Workbook*  
– **Jerry Wilde**
- *Aidez votre enfant à vaincre la tristesse ou la dépression – Guide d'entraide pour parents et enfants*  
– **Sarah Hamil**
- *Le mal de vivre chez les adolescents*  
– **Kate Scowen**

## SITES WEB

- [teenmentalhealth.org](http://teenmentalhealth.org)
- [troubleshumeur.ca](http://troubleshumeur.ca)
- [ladepressionfaitmal.ca](http://ladepressionfaitmal.ca)
- [psychcentral.com](http://psychcentral.com)
- [esantementale.ca](http://esantementale.ca)
- [kidsHealth.org](http://kidsHealth.org)
- [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org)
- [theBalancedMind.org](http://theBalancedMind.org)
- [helpguide.org](http://helpguide.org)
- [suicideprevention.ca](http://suicideprevention.ca)



# La science du bonheur



<https://www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg>



[https://www.youtube.com/watch?v=M4ALRY5LyBM&list=PLzvRx\\_johoA\\_QznIVHjbByQdHZAhWRQzr&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=M4ALRY5LyBM&list=PLzvRx_johoA_QznIVHjbByQdHZAhWRQzr&index=6)



[https://www.youtube.com/watch?v=IkMHZ7mchVo&index=8&list=PLzvRx\\_johoA\\_QznIVHjbByQdHZAhWRQzr](https://www.youtube.com/watch?v=IkMHZ7mchVo&index=8&list=PLzvRx_johoA_QznIVHjbByQdHZAhWRQzr)



[https://www.youtube.com/watch?v=V9xhpLpZZSg&index=12&list=PLzvRx\\_johoA\\_QznIVHjbByQdHZAhWRQzr](https://www.youtube.com/watch?v=V9xhpLpZZSg&index=12&list=PLzvRx_johoA_QznIVHjbByQdHZAhWRQzr)