

L'enseignant comme intervenant en santé mentale?

par Bruno Fortin, psychologue



Introduction

L'enseignant expose régulièrement ses étudiants à sa façon d'établir un cadre de collaboration, de régler les conflits, de gérer les émotions, d'affronter les défis et de gérer les frustrations. Nous vous offrons ici une réflexion sur la notion de santé mentale ainsi que sur les moyens pour en favoriser le développement.

Le rôle d'enseignant: tout un contrat!

Enseigner en 1999, c'est tout un contrat! Les attentes des parents, de l'administration, et de la société en général sont élevées. Pour satisfaire tous les besoins et répondre à toutes les attentes, il faudrait que l'enseignant soit à la fois un parent substitut, un psychologue, un travailleur social, un psychoéducateur, un orthophoniste, compense pour toutes les défaillances de la société au niveau de la transmission des valeurs (non racistes, non sexistes et non violentes), fasse à la fois la transmission des connaissances et la discipline, garde les étudiants en classe mais ne tolère pas de comportements inacceptables, tout voir, tout entendre, tout déceler avant même que les problèmes ne s'aggravent et quoi d'autre encore.



Lui revient-il vraiment de s'assurer de la préparation des jeunes à la vie en société, de s'assurer que tous ont accès à la connaissance, d'humaniser les milieux d'étude, d'encadrer les élèves, de s'assurer de la qualité de la langue, de s'assurer du bonheur de l'étudiant? Doit-il viser l'actualisation du potentiel humain, intégrer tous les

étudiants malgré les limitations physiques et sensorielles? Est-il responsable de donner à chacun et à chacune l'occasion de réussir à la mesure de ses talents et de ses intérêts?

Et la complexité croissante des sociétés? L'engorgement du marché de l'emploi? L'absence de lieux de vie pour les adolescents en dehors de l'école?

Doit-il vraiment se considérer en plus de tout cela comme un intervenant en santé mentale? Encore un autre chapeau? Faut-il prendre sur ses épaules la souffrance des jeunes victimes d'abus, de ceux qui pensent au suicide, qui vivent des relations parents-enfants impossibles, qui sont abandonnés, qui vivent des deuils, la trahison de leurs amis, les ruptures amoureuses?



10 à 20 % des enfants et des adolescents ont ou auront, à un moment donné, des problèmes de santé mentale pour lesquels une évaluation spécialisée pourra être demandée, qu'il y ait ou non de traitement proposé par la suite (Frappier, J.-Y., Lambin, m. et Marra, D. , 1997).

Selon les parents, près de 20% des jeunes de 6 à 14 ans présentent un trouble mental et la moitié de ceux-ci ont du mal à s'adapter. Près de 15% des élèves de 6 à 11 ans et au moins 17% des élèves de 12 à 14 ans rapportent au moins un trouble mental (phobie simple, angoisse de séparation, anxiété généralisée, dépression, hyperactivité, trouble d'opposition, trouble des conduites). Environ 6,5% des 6-11 ans ont consulté un psychologue ou un travailleur social à l'école, alors qu'environ 5 % ont consulté un psychologue, 2% un travailleur social et 1% un psychiatre hors de l'école. Environ 12% des 12-14 ans ont consulté un psychologue ou un travailleur social à l'école, alors qu'environ 6% ont consulté un psychologue, 3% un travailleur social et 1% un psychiatre hors de l'école.

Un jeune sur 20 se sent constamment stressé et 7% jugent qu'ils sont incapables ou peu en mesure de composer avec leurs angoisses. Chez 65% des répondants à une enquête auprès de 800 adolescents entre 14 et 18 ans, l'école apparaît comme la source de stress la plus importante. Quatre pour cent ont été diagnostiqués par un professionnel comme souffrant d'une dépression. Au total, 10% ont consulté un professionnel pour un problème de santé mentale. Si 19% des jeunes ont eu des idées suicidaires sans toutefois les mettre à exécution, 4% ont tenté de mettre fin à leurs jours.

Les besoins sont là. Est-ce le problème des enseignants? Certains répondront: pas le temps, pas le goût, pas les ressources, pas la formation, pas avec les étudiants que j'ai, pas dans le contexte de travail actuel, ce n'est pas mon mandat, ce n'est pas mon job! Et ils référeront au psychologue scolaire qui passe par là une demi-journée aux deux semaines...



Ces enseignants-là ne liront probablement pas ce texte. Mais que leur répondre? Le rôle d'intervenant en santé mentale que je décris dans ce texte n'est pas un ajout à votre tâche. Il en fait partie intégrante à travers votre enseignement.

Qu'est-ce que la santé mentale? Ma définition de la santé mentale dans mon livre Prendre soin de sa santé mentale (réédité en livre de poche aux éditions du Méridien) regroupe les 31 éléments de définitions en six grands thèmes: 1) Une relation positive avec soi-même, 2) une relation mutuellement satisfaisante avec autrui, 3) l'autonomie, 4) un état d'équilibre en mouvement, 5) une perception et une évaluation justes et 6) l'accès aux émotions et à l'expression. Nous reprendrons ces éléments dans le texte qui suit. Vous constatez jusqu'à quel point l'enseignement façonne plusieurs des composantes de cet état. Mais avant cela, voyons quelques recommandations générales.

Assumez un rôle d'adulte responsable.



Vous le faites à travers différentes interventions, à chaque fois où, au lieu de réagir spontanément d'une façon qui vous permettrait de satisfaire exclusivement vos propres besoins (se défouler, se soulager, se valoriser,



se divertir, diminuer sa tension, se sentir en contrôle, éviter l'effort et la complication), vous choisissez d'agir dans le but d'influencer positivement l'étudiant.

Vous faites alors une intervention qui permet à l'étudiant d'observer un adulte capable de mettre ses besoins personnels de côté pour se consacrer à une tâche qu'il considère prioritaire, quitte à supporter un certain malaise.

Pour certains étudiants, ce sera la seule occasion de côtoyer des adultes qui ne sont pas au service de la satisfaction de leurs propres besoins. En lui expliquant les raisons pour lesquelles il est puni et pourquoi il est suivi de si près, vous l'aidez à trouver un sens à ce qu'il vit en classe. Les adultes peuvent être bienveillants et sensés, préoccupés par son apprentissage et son avenir.

Clarifiez votre objectif pour vous-même.

Qu'est-ce que le succès auprès d'un étudiant? Quel est votre critère de succès? Votre objectif principal? Est-ce le résultat strictement académique? Est-ce l'étudiant plus autonome, plus responsable, et plus apte à coopérer avec les autres?

Établissez un cadre de travail.

Vous aider l'étudiant lorsque vous l'aider à comprendre votre rôle, votre tâche, ce que vous ferez pour lui et jusqu'où vous êtes prêt à aller. Cela amène également une clarification de ce que vous ne pouvez pas faire pour lui. Vous évitez ainsi les déceptions et les frustrations.

C'est ce que fait l'enseignante du primaire lorsqu'elle explique à l'enfant qui l'invite à son anniversaire à la maison en fin de semaine que ce n'est pas le genre de relation qu'elle va avoir avec elle, qu'elle n'est pas une de ses tantes, mais qu'elle est là pour l'aider à apprendre à l'école et que c'est là qu'elles pourront se rencontrer.

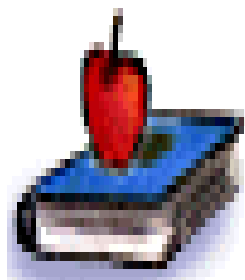


C'est également ce que fait l'enseignant du secondaire lorsqu'il refuse d'embrasser une étudiante tombée en amour avec lui. Il lui explique que ce n'est pas le genre de relation qu'ils vont avoir ensemble.

J'aide l'étudiant en reconnaissant et en établissant mes limites. L'enseignant aménagera la distance nécessaire avec ses étudiants en gardant la relation chaleureuse et souple fermement centrée sur l'objet d'étude. Son champ d'influence et de compétence relève de la pédagogie. Dans ce champ de compétence, il constate que vous êtes intéressé à ce qu'il réussisse son apprentissage.

Voyons maintenant les six éléments de santé mentale que nous avons mentionnés antérieurement.

1. Aidez l'étudiant à développer une attitude positive envers lui-même.



Vous souhaitez favoriser la connaissance de soi, l'acceptation de soi, l'estime de soi et la confiance en soi. En donnant l'occasion à l'étudiant de vivre des succès et de mettre en évidence ses forces et ses habiletés (Premier rôle de pièces de théâtre à une personne théâtrale en classe). En structurant les occasions d'apprentissage pour augmenter les chances de succès.

Cela peut être utile d'être au courant de l'histoire de l'étudiant, des problèmes qu'il a vécus et des solutions qui ont été efficaces. Mais attention à l'effet des étiquettes négatives! Elles affectent la perception qu'a l'étudiant de lui-même, la perception des autres à son égard, et la

perception des enseignants vis-à-vis de lui. Attention aux prophéties à réalisation automatique: en prédisant que l'étudiant est incapable de faire quelque chose, on augmente les chances qu'effectivement il n'en soit pas capable. (Il percevra notre point de vue, fera moins d'effort, ou fera des efforts moindres, ou abandonnera plus rapidement devant l'adversité, ce qui le privera d'expériences d'apprentissage et de succès).

Pour améliorer la confiance en ses capacités:

- Fournissez des modèles qui savent faire ce que vous voulez que l'étudiant apprenne.
- Établissez des buts précis.
- Renforcez les succès en le récompensant.
- Fragmentez les tâches en petites étapes.
- Fournissez du feed-back encourageant sur ce que l'étudiant fait.
- Amenez l'étudiant à concevoir l'habileté comme quelque chose qu'il peut apprendre et perfectionner.
- Amenez l'étudiant à imaginer des facteurs pouvant l'aider à réaliser la tâche en question.
- Cultivez votre sens de l'humour, recherchez à vous maintenir dans une humeur joyeuse.
- Amenez l'étudiant à faire l'expérience du succès et à s'en attribuer la responsabilité.

2. Aidez l'étudiant à développer des liens satisfaisants avec autrui.



Vous souhaitez favoriser chez l'étudiant l'épanouissement de sa capacité d'écoute, de sympathie et de sollicitude. Il lui sera très utile de pouvoir établir des relations mutuellement satisfaisantes avec les gens. Vous prônez par l'exemple et par vos interventions la réflexion et l'expression verbale comme façon de régler les conflits de besoins ou de valeurs. Vous leur

démontrez comment résoudre les conflits à chaque fois que vous les aider à mettre des mots sur leurs conflits, à les conceptualiser en termes relatifs, à reconnaître l'existence de points de vue différents, à reconnaître que leur propre point de vue peut changer avec le temps et qu'il leur faut respecter le point de vue des autres.

L'école est souvent le lieu des premiers amours. L'étudiant y explorera sa capacité d'aimer, de s'engager et d'être fidèle en amour et en amitié.

Les étudiants répètent le mode relationnel dont ils ont été témoins dans leur famille. L'école peut leur fournir des modèles alternatifs. Certains y apprendront pour la première fois comment aller chercher une forme d'attention positive tant chez l'adulte que chez ses pairs.

3. Favorisez l'autonomie.

Le chemin qui mène l'étudiant vers l'adulte qu'il deviendra passe par la capacité d'être responsable de soi-même, la capacité d'exercer son jugement: de s'organiser, de planifier, et de prévoir les conséquences de ses actes, la capacité de s'adapter, celle de faire des efforts avec persévérance, la capacité d'atteindre un certain niveau de compétence, de pouvoir satisfaire ses besoins et ses désirs, de faire des choix libres, de se défendre, de se contrôler, et d'affronter l'existence de la solitude et de la mort. Cela prend toute une vie. Mais cela s'apprend progressivement chaque jour.



Plus un élève sent qu'il contrôle son apprentissage, ou autrement dit se sent responsable de ce qui lui arrive, meilleure est sa performance. En général, les élèves qui réussissent le mieux attribuent leurs succès aux efforts qu'ils fournissent et à leurs capacités intellectuelles, alors qu'ils attribuent leurs échecs à des causes internes, modifiables et contrôlables comme l'effort (Viau, 1994, p. 69).

Les élèves qui souffrent d'impuissance apprise ont tendance à attribuer leurs succès à des causes externes, comme la chance, et leurs échecs à des causes internes stables et incontrôlables, comme leurs capacités intellectuelles. Leurs échecs les conduisent ainsi à se diminuer, et ils ne s'accordent aucun crédit pour leurs succès.

L'enseignant favorise l'autonomie en aidant l'étudiant à régler lui-même ses problèmes. Il peut lui fournir une stratégie systématique à cet effet. En voici un exemple:

- Qu'est-ce qui me préoccupe?
- Qu'est-ce que je veux?
- Qu'est-ce que je peux faire?
- Qu'est-ce que cela me donnerait et à quels coûts?
- Qu'est-ce que je choisis?
- Est-ce que je peux le faire?
- Maintenant, je le fais!
- Est-ce que cela a été efficace?

4. Favorisez un état d'équilibre en mouvement.



Nous recherchons chez l'étudiant un équilibre de la pensée et des émotions. Nous souhaitons qu'il développe un état d'équilibre résistant au stress, qu'il ait la capacité de retrouver son équilibre s'il le perd, tout en apprenant quelque chose de son expérience. Il établira alors un nouvel équilibre à un niveau supérieur de fonctionnement.

Nous souhaitons également que l'étudiant se trouve un idéal stimulant qui maintient chez lui le désir de s'améliorer.

5. Aidez l'étudiant à développer une perception et une évaluation justes.

Nous souhaitons que l'enfant développe sa capacité de voir et d'entendre ce qui est là. Il aura avantage à évaluer d'une façon réaliste son niveau de compétence, l'importance de la situation, la quantité d'énergie disponible, la quantité d'énergie requise pour faire face à une situation. Nous souhaiterons également qu'il voit sa contribution à ce qu'il vit.

Nous ne parlons pas d'arithmétique et de mathématique. Nous parlons ici des jugements que le jeune porte sur ce qui l'entoure et sur ce qui l'habite. Nous référons au développement d'un "moi observateur" qui évitera bien des problèmes à l'étudiant tout en lui permettant de choisir les options les plus fécondes.



Celui qui surestime ses capacités se condamne à des échecs et à la perte de sa crédibilité. Celui qui sous-estime ses capacités se prive d'occasions d'apprentissages et par le fait même crée une situation qui risque d'atrophier son niveau de fonctionnement.

6. Favorisez l'accès aux émotions et à l'expression.

Nous souhaitons que l'étudiant puisse se sentir bien dans sa peau, qu'il ait accès au plaisir, qu'il soit capable de ressentir et d'exprimer ses émotions.



En vous voyant entreprendre des choses difficiles et en vous voyant persévérer, en vous voyant réagir lorsque les choses ne se passent pas comme vous le souhaitiez ou comme vous vous y attendiez, les étudiants constatent que l'on peut avoir un certain contrôle sur ses émotions et qu'il est acceptable de les exprimer dans certains contextes. Vous les influencez encore une fois en

leur donnant l'exemple par la gestion de vos propres peines, de vos propres inquiétudes et de votre propre colère.

Après ces six zones d'intervention propre à la santé mentale, voyons maintenant d'autres suggestions générales.

Concentrez-vous sur votre zone de pouvoir et d'influence.

Qu'est-ce qui est si épuisant dans le travail d'enseignant? D'où provient l'épuisement que l'on observe chez certains? Plusieurs raisons peuvent expliquer cet état mais je crois personnellement qu'une des sources de cet épuisement est le rôle de témoin impuissant de la misère humaine. L'enseignant verra l'enfant qui n'a pas assez de nourriture pour manger à sa faim, l'adolescent qui passe de l'absentéisme à la grossesse en route vers la misère sociale et l'aliénation, le jeune victime de violence ou de négligence. Que de souffrance!

L'enseignant devra donc apprendre à prendre à coeur son travail sans prendre sur ses épaules la responsabilité de régler les problèmes sur lesquels il n'a aucun pouvoir. Faire sa part. Utiliser sa zone de pouvoir et d'influence.

Évitez de valoriser les troubles de santé mentale.



Les problèmes de santé mentale sont loin de se manifester bruyamment dans tous les cas. Certains problèmes, du fait de bons résultats académiques, sont au contraire valorisés, voire renforcés par le milieu scolaire. Pensons à l'anorexie ou à la simple timidité excessive.

Référez au besoin.

Quand suggérer une consultation à un professionnel de l'intervention en santé mentale? Lorsque le problème persiste et lorsqu'il a des répercussions importantes (résultats scolaires, comportements en classe, avec ses pairs, dans ses loisirs, dans sa famille).

Une enseignante me décrivait dernièrement son intervention:
Jean est un enfant agité qui se désorganise facilement en classe.

- Je me mets près de lui lorsque j'explique le travail.
- Je vérifie s'il a tout son matériel.
- Je lui demande de m'expliquer la tâche dans ses mots.

- **J'apporte une présence sécurisante.**
- **J'utilise l'humour, l'ignorance intentionnelle, l'isolement, les conséquences directes (reprendre le temps perdu et ne pas faire autre chose tant qu'il n'a pas fait ce qu'il devrait faire).**
- **Je le valorise lorsque j'en ai l'occasion.**
- **J'applique les conséquences que je lui ai annoncées.**

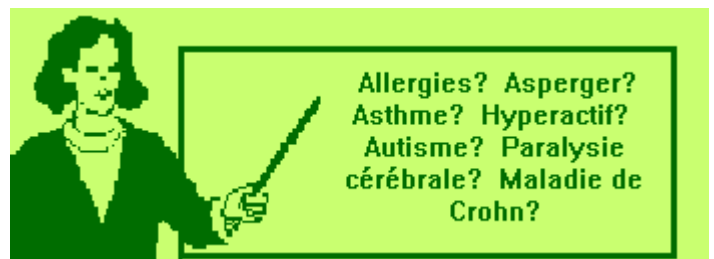
J'ai convoqué les parents afin de les amener à avoir des attentes réalistes envers leur enfant, tant sur le plan du développement social que sur le plan scolaire (académique). Les parents ne se sont pas présentés. Ce jeune a besoin de services qui ne sont pas accessibles.

Cette enseignante m'a-t-elle décrit une intervention en santé mentale? Vise-t-elle à améliorer la qualité de vie de l'étudiant? La réalité est là. Une fois que l'on a fait tout ce que l'on pouvait pour améliorer la situation, il faut parfois revenir sur notre zone de pouvoir et d'influence et faire du mieux que l'on peut avec les moyens que l'on a. L'aide plus spécialisée devra provenir de services plus spécialisés qui pourront parfois vous suggérer quelques stratégies plus spécifiques à l'enfant qui se retrouve dans votre classe.

La référence peut rencontrer les réticences de l'étudiant, des parents et des enseignants. "Je ne suis pas fou!" "Mon enfant n'est pas fou!" On peut contourner ces réticences en suggérant une évaluation, pas nécessairement un suivi. On peut également souligner que référer, c'est reconnaître le potentiel de changement chez l'étudiant. C'est croire en ses capacités d'améliorer la situation.

Différents chemins peuvent amener à la consultation spécialisée. La souffrance psychologique s'exprime souvent à travers des symptômes physiques. Pas besoin de savoir ce que l'on a pour aller voir l'infirmière. Une fois la confiance établie, celle-ci pourra référer ailleurs au besoin. Elle pourra susciter le désir d'être aidé.

La référence sera mieux acceptée si elle provient d'un enseignant en qui l'étudiant a confiance, qui a pris le temps de tenter une intervention pédagogique, et s'il comprend qu'il ne s'agit pas d'une punition. L'enseignant doit lui-même être convaincu



du bien-fondé de la démarche. L'enseignant communique avec persistance son inquiétude et la pertinence de la référence tout en sachant que cela peut prendre du temps avant que l'idée fasse son chemin dans la tête de l'étudiant ou dans celle de ses parents.

Le respect de la confidentialité est primordial. Obtenez l'autorisation de l'enfant et de sa famille. La confidentialité a toutefois des limites. On ne peut ni ne doit accepter qu'un adolescent soit en danger en raison d'un secret qu'il nous aurait confié. La loi de la protection de la jeunesse nous oblige à signaler les situations qui mettent en danger l'enfant.

Maintenez des attentes réalistes.

L'enseignant qui réfère demeure souvent avec un sentiment d'insatisfaction partielle persistant. Ses attentes s'adaptent au calendrier scolaire: on s'attend à ce qu'à court ou à moyen terme, le problème soit réglé. Une fois passé ces échéances, on cherche des responsables. "Hey, l'intervenant, ton affaire ça marche pas. Ça fait trois fois que tu le vois et il ne va pas mieux en classe."

Certains jeunes s'améliorent... lentement. L'intervention en santé mentale vise à ce que cet enfant ait une vie intéressante. Toute une vie. Cette perspective demande parfois des interventions qui s'échelonnent sur quelques années.

Références:

Fortin, B. (1997). Intervenir en santé mentale. Montréal: Fides.

Fortin, B. (1997). Prendre soin de sa santé mentale. Montréal: Éditions du Méridien.

Frappier, J.-Y., Lambin, M. et Marra, D. (1997). École et santé mentale: Pourquoi doit-on s'y intéresser? Prisme, 7(2), p. 246-250.

Viau, Rolland (1994). La motivation en contexte scolaire. Saint-Laurent: Éditions du Renouveau Pédagogique.

Psychologue en milieu hospitalier depuis près de 30 ans, Bruno Fortin s'intéresse particulièrement aux stratégies d'adaptation face aux situations stressantes de la vie. Il a une vaste expérience d'enseignant et d'animateur d'ateliers. Il est l'auteur et le coauteur de nombreux ouvrages dont Intervenir en santé mentale (réédité en 2006 dans une version revue et augmentée aux éditions Fides), La gestion du stress au travail, La gestion des émotions, Se motiver et convaincre et le tout dernier Vivre avec humour (aux éditions CPF).



Source : <http://www.geocities.com/HotSprings/3475/prof.html>