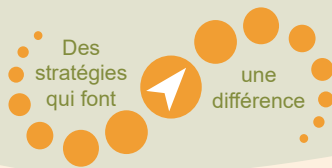


Dépression



La dépression se caractérise par des symptômes tels que des sentiments persistants de tristesse, de désespoir, de découragement et de culpabilité, le retrait des activités et de la compagnie des gens, une faible concentration, un manque d'énergie, l'insomnie, la perte ou le gain de poids, l'anxiété, l'irritabilité ou l'agitation, ou encore des pensées récurrentes de mort ou des idées suicidaires. La dépression peut être causée par une perte, par des facteurs génétiques ou biochimiques ou par un traumatisme passé ou actuel. Les élèves ayant une incapacité sont aussi susceptibles de subir la dépression que ne l'est la population en général. Le plus souvent, on traite la dépression à l'aide de thérapie ou de médication.

Conseils pour la planification et la sensibilisation

- Rencontrez l'élève et ses parents au début de l'année scolaire afin de discuter de la façon dont l'école peut répondre aux besoins de l'élève relativement à la dépression. Vous pourriez, entre autres, vous informer au sujet de ce qui suit :
 - les forces, les champs d'intérêt et les besoins de l'élève;
 - les symptômes particuliers qui pourraient avoir une incidence sur l'élève à l'école;
 - tout autre trouble connexe qui doit être pris en considération à l'école;
 - les stratégies fructueuses utilisées à la maison ou dans la communauté qui pourraient également être utilisées à l'école.
- Si l'élève prend des médicaments au cours de la journée scolaire, discutez avec les parents des effets secondaires possibles. Respectez la politique et le protocole connexe de l'école ou de l'autorité scolaire relativement à l'entreposage et à l'administration des médicaments.
- Il se peut que certains élèves ne se sentent pas à l'aise de prendre leurs médicaments devant les autres ou d'en parler. Discutez avec l'élève et sa famille afin de déterminer la meilleure façon de procéder.
- Développez un système qui permet de communiquer aux membres du personnel concernés l'information relative à la situation de l'élève et aux stratégies fructueuses qu'il utilise.
- Collaborez avec l'équipe de école ou de l'autorité scolaire afin de déterminer et de coordonner toute consultation et tout service qui pourraient s'avérer nécessaires.

Votre sensibilisation doit commencer par un dialogue avec les parents.

Conseils pour l'enseignement

- Reconnaissez le fait que la dépression peut nuire à l'apprentissage en entraînant, entre autres :
 - le manque de concentration;
 - le manque d'attention et de motivation;
 - le découragement rapide en raison d'un manque de confiance en soi;
 - la perte de mémoire et l'indécision;
 - la diminution de l'aptitude à former des idées claires et à analyser les problèmes.



- Soyez conscient du fait que les résultats de tests (de rendement et d'intelligence) des élèves souffrant de dépression pourraient ne pas refléter leurs vraies capacités.
- Structurez l'environnement de sorte à assurer à l'élève qui souffre de dépression de nombreuses réussites en fonction de petits objectifs réalisables. Aidez-le à suivre de près lui-même ses progrès.
- Encouragez l'élève à être proactif et à exercer de plus en plus de contrôle sur son environnement (p. ex. en établissant un contact avec les autres enfants, en demandant de l'aide au besoin ou en s'exprimant en classe).

Conseils pour l'amélioration du bien-être émotionnel et social de l'élève

- Veillez à ce que la classe soit un lieu sécuritaire doté de routines prévisibles et de règles claires.
- Enseignez à tous les élèves à nommer et à interpréter les émotions, à gérer la peur, la colère ou la déception et à y faire face, ainsi que la démarche à suivre s'ils s'inquiètent pour un compagnon de classe ou un ami.
- Intégrez aux routines de la classe de la musique, de l'art et des techniques de relaxation pour atténuer les symptômes de la dépression.
- Enseignez l'assertivité en tant que solution de rechange à la passivité ou à la colère.
- Enseignez les habiletés sociales au moyen de modelage et des jeux de rôles.
- Enseignez et encouragez le monologue intérieur positif (p. ex. : « Ce travail est difficile, mais j'ai réussi à apprendre des choses difficiles par le passé, quand je faisais des efforts. ») Travaillez de concert avec l'élève afin de choisir des phrases et des mots positifs qu'il peut utiliser dans diverses situations.

Les parents connaissent bien leur enfant et peuvent aider en donnant des suggestions de façons d'appuyer son bien-être émotionnel et social. L'emploi collaboratif de stratégies à la maison, à l'école et dans la communauté peut les rendre plus efficaces.

En réfléchissant à ces conseils, posez-vous les questions suivantes :

1. Ai-je besoin de reparler avec les parents afin de mieux comprendre les forces et les besoins de l'élève? Oui Non
2. Ai-je besoin d'un apprentissage professionnel ciblé?
Si oui, quels sujets et quelles stratégies devrais-je explorer? Oui Non
3. Ai-je besoin de consulter le personnel de mon autorité scolaire?
Si oui, quels enjeux et quelles questions explorerons-nous? Oui Non
4. Ai-je besoin de consulter des prestataires de services externes?
(p. ex. : Réseau d'adaptation scolaire, Santé à l'école, Alberta Children's Hospital, Hôpital Glenrose)
Si oui, quels enjeux et quelles questions explorerons-nous? Oui Non

Liens vers d'autres renseignements :

British Columbia Ministry of Education. *Teaching Students with Mental Health Disorders Resources for Teachers: Volume 2 Depression*,
http://www.bced.gov.bc.ca/specialed/docs/depression_resource.pdf.

Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie. *Quand ça ne va pas : Aide aux enseignants aux prises avec des élèves en difficulté*,
https://www.ctf-fce.ca/Research-Library/CPRF_Teachers_FR.pdf.

Veillez noter que ces sites Web sont proposés à titre de renseignement uniquement. Il revient à l'utilisateur d'en valider l'exactitude au moment de les utiliser.

