

# *UN OUTIL INNOVATEUR DE SENSIBILISATION : LES STRATÉGIES DERRIÈRE L'ÉLABORATION*

Patrice Machabée, Directeur général

Stéfanny Trudeau, Intervenante psychosociale



**ALPABEM**  
ASSOCIATION LAVALLOISE DE PARENTS  
ET AMIS POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL

# Déroulement de la présentation

- Mise en situation
- Présentation de l'ALPABEM et mise en contexte
- Idéation et conception des Avatars
- Stratégies de partenariats
- Répercussions positives chez les jeunes
- Période d'échange

# Présentation de l'ALPABEM

## Fondée en 1983

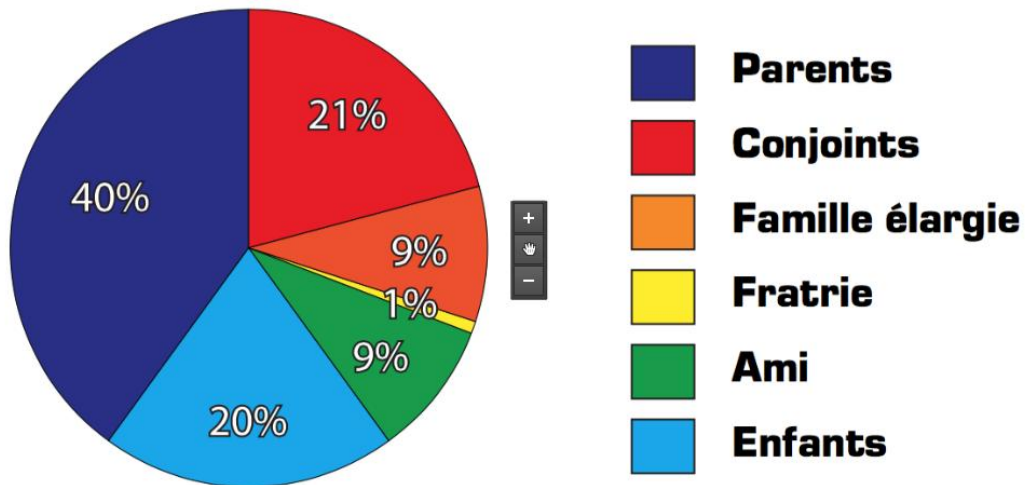
*« Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles qui ont un proche atteint de maladie mentale »*

- Participer à la fondation de la FFAPAMM (plus membre depuis 2015)
- Finaliste du prix d'excellence du MSSS pour les années 2010-2011 et 2013
- Récipiendaire du Solidaire Leadership (Centraide) en 2012
- Fiduciaire du projet Clés en main Laval 2014
- Fiduciaire du projet [Astumonnumero.com](http://Astumonnumero.com) 2016
- Finaliste prix Dunamis remis par la CCIL
- Reconnaissance des 150 leaders canadiens engagés pour la santé mentale, CAMH en 2017

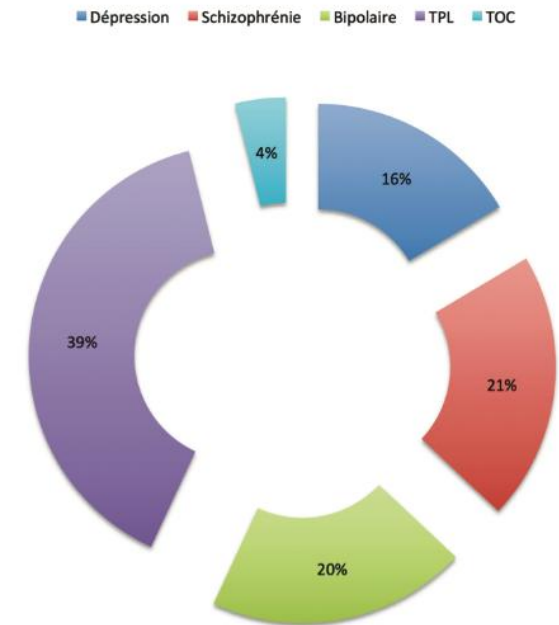
# Présentation de l'ALPABEM (2)

## Pour qui ?

- Parent, conjoint, enfant (6 ans+) et ami d'une personne qui souffre de maladie mentale



Maladies mentales que nous rencontrons



# Présentation de l'ALPABEM (3)

## Comment aidons nous ?

- Consultations individuelles et accompagnement
- Huit (8) programmes psycho-éducatif
- Conférences et magazines
- Un (1) groupe d'entraide hebdomadaire
- Activités de répit pour la famille
- Activités de formation et de répit
- Services jeunesse \*\*\*

**1372**

Nombre de rencontres individuelles réalisées par nos intervenants

**50%**

De nos clients ont 51 ans et plus

**OCTOBRE**

Mois où il y a eu le plus d'interventions  
**(305)**

**39%**

De nos clients consultent pour le TPL

# Idéation et conception

- Années 2000 – Programme solidaire pour la vie (\*)
- 1998- 2006 **Les préjugés...**



\* Stratégie québécoise d'action face au suicide - S'entraider pour la vie (1998)

# Idéation et conception

- Le rôle des troubles mentaux dans le suicide est bien démontré
- La détection et la reconnaissance des changements de comportement ou d'attitude (indicateur de détresse)
- Réticence des jeunes à consulter, propension à se confier plutôt à leurs pairs
- L'obstacle n'est pas l'accès aux services...C'est l'acceptation de l'existence d'un problème de santé mentale et de la nécessité de consulter
- Les amis et l'entourage vivent de la détresse

(\*) Ces éléments sont bien appuyés par la littérature (Lesage, 2002) et se retrouvent dans le Plan d'action en santé mentale 2005-2010 du Québec, lequel reprend la stratégie québécoise de prévention du suicide (MSSS, 1998) suite à son évaluation positive par l'INSPQ (INSPQ, 2004)

(\*\*) Une formation de sentinelles autant parmi les étudiants que parmi les professeurs est recommandée

# Idéation et conception



[J'ai accouché de ma mère](#) – Mathieu St-Onge



# Idéation et conception



2008 nouveau programme de sensibilisation dans les écoles en s'appuyant sur les meilleures pratiques et recommandations

1. Animation par deux intervenants
2. Seulement dans notre région
3. Mesures de soutien à l'école
4. Interventions (pas seulement orientation)
5. Aucune présentation (si suicide)

(\*) Avis scientifique sur la prévention du suicide chez les jeunes (INSPQ – 2004-2007)

# Idéation et conception

## 7.1 MESURES RETENUES

Un type d'approches et neuf mesures ont été retenues pour les jeunes âgés entre 6 et 17 ans.

1. approches Écoles promotrices de santé;
2. programmes de promotion de la santé mentale en milieu scolaire;
3. interventions pour améliorer l'environnement scolaire;
4. programmes de formation aux habiletés parentales pour les parents de jeunes présentant des problèmes de comportement;
5. interventions pour prévenir la violence (entre pairs et dans les relations amoureuses);
6. interventions pour prévenir l'abus de substances;
7. interventions auprès des jeunes à risque de dépression et d'anxiété;
8. interventions pour les jeunes endeuillés;
9. interventions pour les jeunes de parents séparés;
10. interventions pour les jeunes de parent atteint d'un trouble mental.

### **Efficacité**

Niveau de preuve : ①

Niveau d'efficacité : 

# Idéation et conception

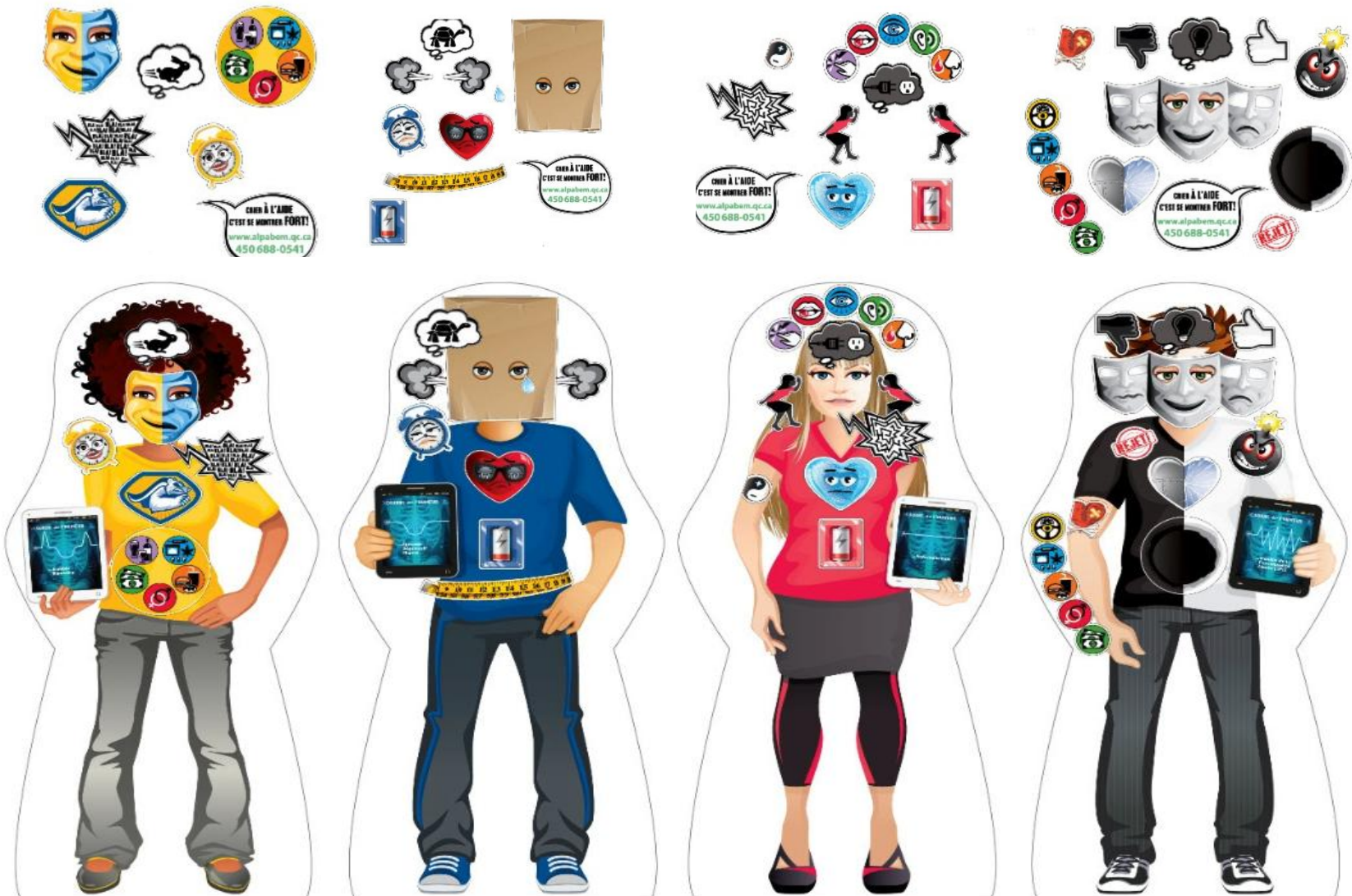
<b>TPL</b>	<b>SCHIZOPHRÉNIE</b>	<b>TROUBLE PANIQUE</b>	<b>TROUBLES DE LA PERSONNALITÉ</b> + I
<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulsivité</li> <li>Codère Intense</li> <li>Identité perturbée</li> <li>Sentiment de vide</li> <li>Relations instables</li> <li>Tout pour éviter l'abandon</li> <li>Souffrance constante</li> <li>Idees suicidaires</li> <li>Automutilation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manque d'énergie</li> <li>Inhibitions</li> <li>Manque de concentration</li> <li>Retrait social</li> <li>Affect plat</li> <li>Hallucinations</li> <li>Délire</li> <li>Discours désorganisé</li> <li>Perte d'intérêt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Étourdissements</li> <li>Terreurs irrationnelles</li> <li>Palpitations</li> <li>Impression imminente</li> <li>Impression de mort</li> <li>Suffocation</li> <li>Nausée</li> <li>Évitement</li> </ul>	<b>ANXIÉTÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tension musculaire</li> <li>Baisse de concentration</li> <li>Hypervigilance</li> <li>Inquiétudes excessives</li> <li>Agitation</li> <li>Fatigue / épuisement</li> <li>Irritabilité</li> <li>Troubles du sommeil</li> <li>Symptômes physiques</li> </ul>
<b>BOULIMIE</b>	<b>ANOREXIE</b>	<b>TOC</b>	<b>TROUBLES PSYCHOTIQUES</b> <b>TROUBLES ALIMENTAIRES</b> <b>TROUBLES ANXIEUX</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Frénésie alimentaire</li> <li>Honte et culpabilité</li> <li>Faible estime de soi</li> <li>Entraînement excessif</li> <li>Utilisation de laxatifs</li> <li>Vomissements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distorsion de l'image</li> <li>Entraînement excessif</li> <li>Utilisation de laxatifs</li> <li>de l'alimentation</li> <li>Contrôle excessif</li> <li>Vomissements</li> <li>Perfectionnisme</li> <li>Troubles de l'appétit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obsession / compulsion</li> <li>Pensées envahissantes</li> <li>Gestes rituels</li> <li>Souffrance</li> <li>Monopolisation du temps</li> <li>Irrationalité</li> <li>Isolement</li> </ul>	

# Idéation et conception

2012 - Développement de nouveaux outils (promotion et prévention)



# Idéation et conception



# Stratégies de partenariats

1. Animation par des intervenants
2. Seulement dans notre région
3. Direction, CÉ et professionnels formés et informés
4. Présentation aux élèves de secondaire III à V (anglais et français) de 60 à 90 minutes
5. Mesures de soutien à l'école
6. Interventions (pas seulement orientation)
7. Arrimages avec le RLS
8. Ateliers Anna pour la fratrie et répit

# Stratégies de partenariats

- Plusieurs présentations ont été faites dans différents milieux, entre autres, à l'école Mont-de-la Salle, aux usagers du Carrefour Jeunesse Emploi, aux étudiants du Cégep Ahuntsic et Montmorency
- 2332 jeunes ont été rejoints pour l'année 2015-2016
- 2189 jeunes ont été sensibilisés aux problématiques de santé mentale par l'entremise de nos avatars en 2016-2017

# Stratégies de partenariats

## Nos avatars voyagent

- La Malbaie (La Marée, octobre 2017)
- Saguenay (Le Centre Nelligan, Le Bouscueil et Santé Mentale Québec SLSJ, mai 2018)
- Notre objectif
  - Outiller les régions du Québec
  - Les intervenants peuvent aussi utiliser les outils auprès d'une clientèle adulte



# Témoignage

« Mme Péloquin, le but de mon message est pour vous dire à quel point la jeune et sa mère que j'ai référées chez vous ont été satisfaites du soutien obtenu lors des Ateliers Anna et la mer.

Mme me mentionnait que dans tous les services reçus, c'est cet atelier qui a été le plus supportant, autant pour elle, comme maman, que pour sa fille.

Les outils proposés ont apporté une aide concrète dans leur quotidien. La petite comprend maintenant qu'elle n'est pas responsable de la colère de sa mère, ce qui enlève un gros poids sur ses petites épaules.

Cette simple prise de conscience change tout dorénavant dans la gestion de leur relation.

D'autre part, la présence des autres jeunes a permis à l'enfant de réaliser qu'elle n'était pas la seule à vivre ces difficultés. Ceci lui a permis de sortir de l'isolement et la culpabilité dans lesquels elle était confinée. Merci encore »

- Mme Line Fiola, travailleuse sociale du CSSS de Laval

# Enjeux liés à la maladie mentale chez la clientèle jeunesse

- Référencement
- Reconnaissance de la maladie mentale

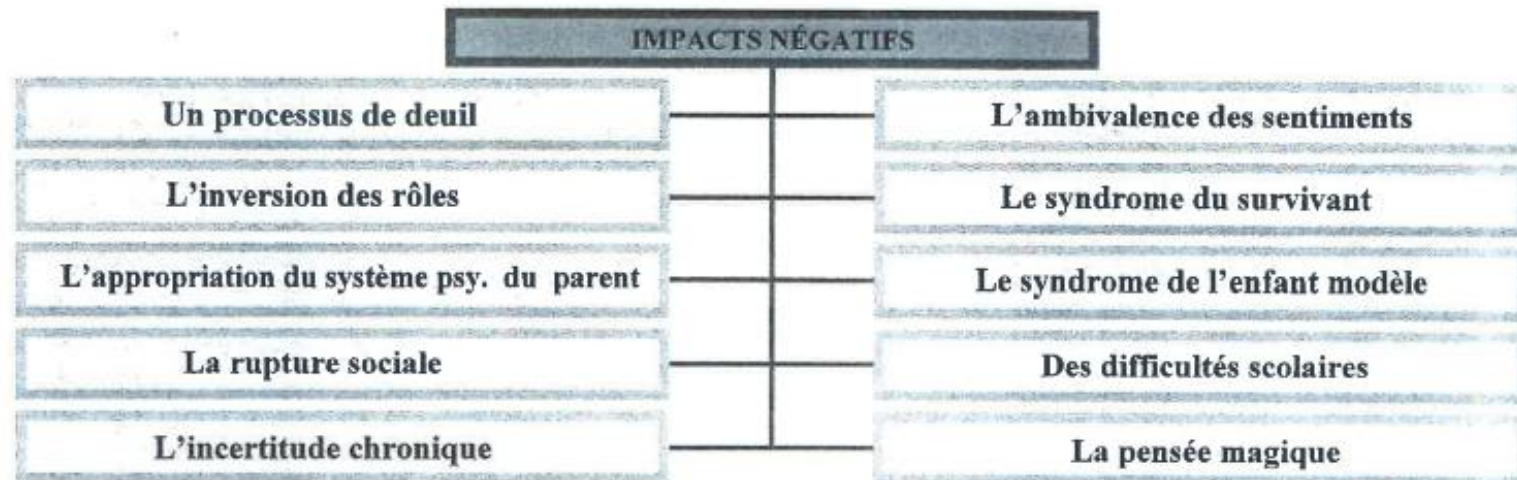
Nous prévenons ce manque par la prévention, la sensibilisation et en allant de l'avant avec nos services dans divers milieux

# Enjeux de la clientèle jeunesse



## LES IMPACTS DE LA MALADIE MENTALE SUR LES ENFANTS

*Si la fondation d'une maison n'est pas posée correctement, la structure au complet risque d'être compromise. Il en est de même pour les enfants en ce qui concerne leur développement. Les premières étapes sont cruciales pour tout progrès à venir. Lorsqu'il y a traumatisme ou perturbation importante en bas âge, et sans intervention précoce, l'enfant risque de porter des séquelles tout au long de sa vie.*



# Enjeux et caractéristiques de la clientèle jeunesse

- ✓ Parentification
- ✓ Difficulté à exprimer ses émotions
- ✓ Difficulté à contenir ses émotions
- ✓ Difficulté de concentration
- ✓ Difficulté à mettre ses limites
- ✓ Difficulté à demander de l'aide
- ✓ Conflit de loyauté
- ✓ Recherche d'un coupable
- ✓ Trouble du sommeil
- ✓ Anxiété
- ✓ Stress
- ✓ Sentiment de perte, de deuil
- ✓ Difficulté à parler de sa situation puisque c'est un sujet tabou
- ✓ Ne pas avoir conscience des comportements de son parent

# Répercussions positives d'un soutien psychosocial chez la clientèle jeunesse

- ✓ Comprendre qu'il n'est pas responsable de la maladie de son parent
- ✓ Comprendre les manifestations de la maladie
- ✓ Pouvoir reconnaître plus aisément ses émotions vécues
- ✓ Pouvoir exprimer ses émotions
- ✓ Pouvoir poser ses questions
- ✓ Se sentir compris et entendu
- ✓ Pouvoir mettre davantage ses limites
- ✓ Avoir un moment où l'on a toute l'attention d'un adulte
- ✓ Préparer un filet de sécurité, sert souvent à rassurer l'enfant
- ✓ Se sentir rassuré par l'information reçue
- ✓ Retrouver son rôle dans la famille
- ✓ Développer un lâcher prise
- ✓ Se sentir moins angoissé dans sa relation avec son proche

# Répercussions positives Avatars

- Favorise les échanges sur la maladie mentale, ainsi que la promotion d'une santé mentale positive
- Augmentation des discussions entre étudiants, corps enseignants et intervenants
- Diminution du sentiment que la maladie mentale est un sujet tabou
- Brise glace pour obtenir du soutien face à la maladie mentale

# Répercussions positives Avatars

- Reconnaître ses propres enjeux ou déceler qu'un être cher peut nécessiter du soutien
- Connaissance des ressources appropriées et demande d'aide
- Vulgariser la maladie mentale, les symptômes et la médication
- Développer des relations entre différentes instances pour favoriser le soutien aux jeunes

# Période d'échange



**Avez-vous des questions  
concernant notre projet?**