

Sans discrimination ni privilèges...

**POUR MIEUX COMPRENDRE
L'ÉTUDIANT AYANT
UN PROBLÈME DE SANTÉ
MENTALE**

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE	3
QUELQUES DIAGNOSTICS, EN BREF.....	4
<i>La dépression</i>	<i>4</i>
<i>La maniacodépression/maladie bipolaire</i>	<i>4</i>
<i>Le trouble anxieux.....</i>	<i>4</i>
<i>Le trouble panique</i>	<i>4</i>
<i>La schizophrénie.....</i>	<i>4</i>
<i>Le trouble de personnalité limite/état limite/borderline.....</i>	<i>5</i>
<i>Les troubles de la personnalité.....</i>	<i>5</i>
<i>L'anorexie et la boulimie.....</i>	<i>5</i>
CONSÉQUENCES SUR LES APPRENTISSAGES.....	5
PÉDAGOGIE.....	6
ATTITUDES À ADOPTER.....	6
ENCADREMENT	6
<i>Rôle de l'enseignant</i>	<i>6</i>
<i>Rôle de l'intervenant.....</i>	<i>6</i>
ÉVALUATION : EXAMENS ET TRAVAUX.....	7
FACTEUR TEMPS	7
STANDARDS ACADÉMIQUES	8
TRAVAIL EN ÉQUIPE.....	8
STAGES ET SORTIES ÉDUCATIVES	8
QUELQUES PISTES D'INTERVENTION.....	9
ATTITUDES À ADOPTER.....	9
SOUTIEN TECHNIQUE	9
CONCLUSION.....	10

Le présent document concerne aussi bien les femmes que les hommes. L'emploi du masculin ne vise qu'à simplifier la présentation et la lecture du texte.

La présente brochure s'adresse principalement aux professeurs mais également à toutes les personnes susceptibles de travailler auprès d'étudiants ayant un trouble de santé mentale.

Nous tenterons d'y cerner les difficultés que rencontrent ces étudiants et de dégager certaines attitudes susceptibles de les aider.

Nous espérons donc que le contenu de ces pages pourra aider les professeurs dans leur travail et faciliter ainsi l'intégration de cette clientèle à la communauté collégiale. Plus le collègue en sera prévenu tôt, meilleures seront les possibilités de mettre en place les accommodements et services conformément à l'évaluation du médecin ou au certificat médical ainsi qu'aux besoins de l'étudiant.

La responsable des Services adaptés doit toujours considérer en quoi la limitation affecte le processus d'apprentissage. Pour cela, une identification des besoins se fait avec l'étudiant en entrevue individuelle et les questions posées ne visent qu'un objectif : connaître l'étudiant, ses besoins, et voir avec lui les services qui permettraient de pallier ses limitations.

LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

L'étudiant qui présente un problème de santé mentale doit fournir un certificat médical pour être inscrit aux Services adaptés. Un diagnostic précis, un traitement médicamenteux, un suivi régulier, un réseau de support, des mesures de soutien, un revenu suffisant, un endroit approprié pour vivre et un projet de vie permettent à ces personnes de vivre adéquatement et de s'accomplir.

Personne ne sait vraiment quelle est la cause exacte des problèmes de santé mentale, mais les recherches démontrent qu'ils sont associés à un dérèglement chimique du cerveau. De nombreux facteurs ont été identifiés comme ayant un rôle possible dans la cause ou le déclenchement du développement d'un problème de santé mentale. Les facteurs génétiques augmentent le risque qu'une personne développe un tel problème. Un stress sévère ou prolongé semble également jouer un rôle et, même si nous ignorons s'il peut vraiment causer un problème de santé mentale, nous savons qu'il peut être un facteur déclenchant ou aggravant du problème.

Quelques diagnostics, en bref

La dépression

La dépression est le trouble de l'humeur le plus fréquent. Une personne déprimée se sent « très triste ou désespérée ». Les symptômes comprennent entre autres le sentiment d'impuissance, la modification des habitudes alimentaires, un sommeil agité, un état de fatigue permanent, l'impossibilité à avoir du plaisir et des pensées de mort ou suicidaires.

La maniacodépression/trouble bipolaire

La maniacodépression, que l'on appelle aussi psychose maniaco-dépressive ou maladie bipolaire, est une maladie qui entraîne des dérèglements de l'humeur se manifestant par des phases de dépression suivies de phases d'excitation. Ces phases peuvent être d'intensité variable et ont un impact significatif sur le fonctionnement global de la personne.

Le trouble anxieux

Les personnes ayant un trouble anxieux éprouvent des sentiments intenses et prolongés d'effroi et de détresse sans aucune raison évidente. Leur vie quotidienne est ponctuée de malaises et de peurs qui peuvent nuire à leur fonctionnement. Les troubles anxieux sont les problèmes de santé mentale les plus communs.

Le trouble panique

Ce trouble se manifeste par des crises répétées de panique qui surviennent sans raison évidente. Ces crises surviennent rapidement et atteignent leur paroxysme aussi rapidement (habituellement en moins de 10 minutes). Elles s'accompagnent souvent d'un sentiment de danger imminent et d'une envie de s'enfuir. Les personnes atteintes de trouble panique vivent dans la peur d'avoir une nouvelle crise. Elles peuvent aussi s'inquiéter des conséquences de la crise (perdre la maîtrise de soi, avoir une vraie crise cardiaque, devenir fou). En réaction aux crises, certaines personnes choisissent d'abandonner leurs études.

La schizophrénie

La schizophrénie est caractérisée par des signes de dissociation mentale, de discordance affective et d'activité délirante incohérente, entraînant généralement une rupture de contact avec le monde extérieur et parfois un repli autistique. La personne schizophrène peut présenter des phases de délire paranoïde de plus ou moins grande intensité. Il est très rare que ces personnes représentent une menace pour autrui, la personne schizophrène est généralement solitaire et effacée.

Le trouble de personnalité limite/état limite/borderline

Les personnes qui vivent avec un trouble de la personnalité limite présentent des émotions perturbées et des comportements pouvant parfois sembler excessifs, enfantins ou immatures. Elles ont tendance à réagir plus intensément que les autres à des niveaux de stress moindres. Les relations avec une personne souffrant de trouble de la personnalité borderline peuvent être extrêmement chaotiques du fait de leurs « tempêtes émotionnelles », changements d'humeur soudains et impulsivité.

Les troubles de la personnalité

Ces personnes présentent des conduites déviant de ce qui est attendu dans la société. Les troubles de la personnalité sont définis par des caractéristiques communément appelées traits de personnalité. Notons entre autres la méfiance, le perfectionnisme, le détachement par rapport aux relations sociales, les croyances bizarres, l'impulsivité, etc. Les traits de personnalité doivent être rigides et inadaptés pour être considérés comme des critères pour diagnostiquer des troubles de la personnalité.

L'anorexie et la boulimie

L'anorexie et la boulimie sont deux troubles du comportement alimentaire qui se traduisent dans le cas de la personne boulimique, par l'ingestion d'énormes quantités de nourriture et, pour l'anorexique, à ne plus s'alimenter ou presque. Les problèmes alimentaires sont toujours la conséquence d'une détresse, d'un traumatisme ou d'un malaise profond. Ils perturbent de façon importante le fonctionnement global de la personne.

Conséquences sur les apprentissages

- Difficulté à se concentrer;
- Difficulté à demeurer attentif sur une longue période;
- Troubles de mémoire;
- Troubles de l'organisation;
- Diminution de l'enthousiasme;
- Difficulté à exprimer clairement ses idées;
- Lenteur;
- Fatigue;
- Difficulté à établir ou à maintenir des relations sociales satisfaisantes;
- Difficulté à gérer des problèmes quotidiens;
- Humeur instable;
- Impulsivité;
- Idéations suicidaires.

Attitudes à adopter

N'oublions pas que l'un des buts de l'éducation est de rendre l'étudiant le plus autonome possible. Le cégep est le terrain sur lequel l'étudiant doit pouvoir exercer cette habileté. En général, lorsqu'il a accès à toutes les ressources qui lui sont nécessaires, et **qu'il les utilise**, il peut fournir un rendement comparable à celui des autres étudiants.

Encadrement

Le professeur qui reçoit dans ses cours un étudiant présentant un trouble de santé mentale, peut s'attendre à devoir investir un peu plus de temps et énergie pour adapter son cours, ses examens, et encadrer voire soutenir cet étudiant, s'il y a lieu. Le soutien pourra aussi consister dans l'organisation de la planification à court, moyen et long terme s'il y avait désorganisation, crise, hospitalisation ou ajustement de médication. Vous en serez alors prévenus.

Rôle de l'enseignant

- Le soutien tel que souhaité, ne devrait en aucun cas être la répétition d'un cours;
- Ce soutien consiste à éclairer certains points, à obtenir des explications supplémentaires ou à discuter d'aménagements particuliers à mettre en place comme l'adaptation des examens;

Note : Il est très rare qu'un étudiant présentant un problème de santé mentale accepte que le diagnostic soit divulgué dans la lettre d'information remise aux professeurs en début de session. Par respect pour l'étudiant qui refuse d'être identifié, l'intervenant des Services adaptés inscrira plutôt « problème de santé » sans préciser la nature de ce problème. Toutefois, certaines difficultés peuvent être mentionnées pour justifier les besoins mentionnés. L'enseignant peut rencontrer l'étudiant pour discuter avec lui des mesures de soutien mises en place et en tout temps nous vous encourageons à communiquer avec le répondant des Services adaptés pour de plus amples informations.

Rôle de l'intervenant

Encadrement scolaire

- Soutien pour la révision de la matière vue en classe (survol rapide);
- Aide à la planification des travaux et des examens et à la gestion du temps alloué à l'étude;
- Soutien à la compréhension des consignes;
- Toute autre intervention selon les besoins.
- Assurer le suivi auprès des enseignants;
- Favoriser le développement maximal de l'étudiant par des activités personnalisées;

- Mettre en place les services offerts à l'étudiant et s'assurer qu'ils sont dispensés correctement.

Évaluation : examens et travaux

Les examens présentent une situation où des adaptations sont nécessaires compte-tenu de l'anxiété que cela génère. Il est donc très important d'entretenir un lien étroit avec l'étudiant et les Services adaptés.

Examen écrit

Certains étudiants présentent un niveau d'anxiété plus élevé ou éprouvent des difficultés d'attention, de concentration ou d'organisation. Dans ce cas, des examens à réponses brèves peuvent s'avérer plus appropriés que les longs essais. Il faudra cependant que ce type d'examen soit aussi offert aux autres étudiants.

Dans l'esprit d'une évaluation formative, il serait souhaitable d'annoter les examens et les travaux dont vous remettez la copie à l'étudiant présentant un problème de santé mentale.

Vos réflexions et vos commentaires sont importants pour aider l'étudiant à progresser. C'est aussi une excellente façon de communiquer avec un étudiant plus timide et de l'inviter, au besoin, à venir demander des explications supplémentaires.

Facteur temps

Étant donné que l'étudiant qui présente un problème de santé mentale a parfois besoin de plus de temps pour répondre à certains examens, il existe maintenant une règle quasi universelle :

- **accorder 50% plus de temps** à ces étudiants pour la rédaction de dissertation en classe ou lors d'un examen (écrits longs ou longues lectures préalables); quant aux travaux écrits échelonnés sur une longue période et à faire à la maison, aucune prolongation de temps n'est nécessaire.

Dans certains cas particuliers, l'extension du temps pour l'examen en classe peut excéder cette règle. Il est donc **conseillé** au professeur de discuter de cette question des examens, des modalités d'adaptation possibles (temps, moment et lieu), avec l'étudiant et l'intervenant, avant le début de la session. Ils sont habituellement de bonnes ressources dans l'élaboration d'adaptations.

Enfin, l'équipe des Services adaptés est toujours à la disposition du professeur pour donner des informations relatives aux travaux, examens, local adapté et productions sonores (cassettes, MP3).

Standards académiques

Lorsqu'on envisage des modifications dans un processus d'évaluation, les standards académiques ne doivent pas être compromis, et ce, pour que les résultats d'examens soient valides et comparables à ceux des autres étudiants qui fréquentent le même cours.

Les étudiants ayant un problème de santé mentale ont le même droit que d'autres d'expérimenter l'échec comme élément de leur développement personnel.

Travail en équipe

Certaines disciplines font souvent appel au travail en équipe. Le rôle du professeur peut être ici déterminant :

- Il peut éventuellement inciter l'étudiant à participer, à trouver un rôle qui lui convient ou une responsabilité à sa mesure.
- Il peut aussi être un lien entre l'étudiant et une équipe plus ouverte, qui acceptera de l'intégrer. Cependant, l'étudiant se devra de travailler, de se soumettre aux mêmes règles que les autres et de ne pas se laisser porter par l'équipe. Cette dernière ne doit pas le surprotéger.
- Dans certains cas, il vaut mieux **éviter le travail en équipe, car l'anxiété vécue** par l'étudiant dans ces situations sociales risque d'entraîner une désorganisation pouvant nuire à sa performance académique et celle des autres. Si tel est le cas, l'intervenant en informe le professeur.

Stages et sorties éducatives

Les activités complémentaires des programmes contribuent à renforcer une certaine autonomie et initient l'étudiant au monde du travail. Les stages représentent pour tous les étudiants une expérience de sensibilisation cruciale aux exigences de la carrière qu'ils envisagent. Ce qui a été dit des travaux en équipe et des laboratoires peuvent très bien s'appliquer dans ce nouveau contexte.

Le professeur aurait donc intérêt à consulter la personne-ressource et les responsables des lieux de stages ou des sorties pour s'informer des ressources du milieu.

Attitudes à privilégier

- Intervenir auprès de l'étudiant le plus discrètement possible afin de respecter son souhait de ne pas être identifié.
- Établir clairement les attentes respectives en début de session et les répéter au besoin (temps alloué aux rencontres, contenu des rencontres, respect, attitudes en classe, etc.).
- Considérer l'étudiant ayant un problème de santé mentale comme les autres étudiants et avoir les mêmes exigences qu'avec les autres tout en tenant compte de ses difficultés.
- Faire preuve de vigilance et ne pas céder à la manipulation de certains étudiants visant à obtenir un traitement de faveur ou à justifier leurs performances en raison de leur problème de santé mentale.
- Discuter ouvertement de la problématique avec l'étudiant afin de favoriser un échange pouvant déboucher sur des façons constructives de se comporter en raison des différences.
- Toujours garder à l'esprit le but poursuivi, soit l'intégration sociale et le soutien aux apprentissages. Il demeure important d'amener l'étudiant à surmonter ses difficultés.
- Respecter le rythme de progression de l'étudiant et sa capacité de s'adapter aux situations nouvelles.

Soutien technique

- Procéder par des activités multisensorielles.
- Établir avec lui des objectifs réalistes et des priorités à court terme.
- Favoriser, par des encouragements et un appui personnel, la poursuite de ses efforts à l'intérieur de ses études.
- Aider l'étudiant à faire des liens ou des associations qui rendent la mémorisation plus facile.
- Tâcher de relier les nouveaux apprentissages à des acquisitions anciennes. Expliquer ce en quoi le nouvel apprentissage sera utile.
- Graduer du plus simple au plus complexe, du concret à l'abstrait, d'un seul élément à plusieurs éléments.
- Demander à l'étudiant d'utiliser un agenda ou un cahier de bord. La personne-ressource des Services adaptés lui montrera comment s'en servir.
- Encourager l'étudiant à s'exprimer, en parlant ou autrement. Éviter de faire semblant qu'on a compris si cela n'est pas le cas, sinon il devient frustré et a tendance à se retirer.

- Donner les renseignements importants de façon claire : les avis d'annulation de cours, le détail des travaux, etc., devraient être transmis par écrit ou inscrits au tableau.
- Répéter et souligner les informations et consignes importantes.
- Permettre l'utilisation de divers moyens techniques, appropriés comme le magnétophone à vitesse variable, l'ordinateur portable, etc.).

CONCLUSION

Les Services adaptés vise à mettre en place des mesures de soutien pour permettre aux personnes ayant des problèmes de santé mentale diagnostiqués et traités d'entreprendre des études postsecondaires ou de réintégrer un établissement collégial.

Nous remarquons que la société tend à reconnaître les besoins particuliers de cette clientèle et à offrir des services pour faciliter leur intégration. L'environnement scolaire permet d'évoluer en milieu régulier et normalisant, ce qui a pour effet de favoriser une meilleure estime de soi et une occasion d'entrevoir l'avenir avec un sentiment d'espoir.

Nous espérons que cette brochure vous aura permis de vous familiariser avec la réalité complexe et difficile des étudiants qui présentent un problème de santé mentale et que son contenu saura orienter et faciliter l'aide que vous leur apporterez.

Hélène Savard
Coordonnatrice des services adaptés pour l'Est-du-Québec
418-659-6600 poste 3724
helene.savard@cegep-ste-foy.qc.ca