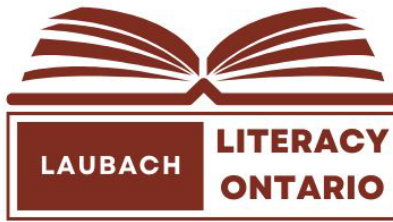


MANUEL DE LA PERSONNE APPRENANTE

PROGRAMME D'ÉTUDES SUR LA SANTÉ MENTALE ET LES DÉPENDANCES



Publié par : Laubach Literacy Ontario

<https://www.laubach-on.ca/>

Droits d’auteur 2024

Rédacteur : Alan McQuarrie

Éditrice : Michelle Bogias

Éditrice informatique : Johanne O’Leary

Canada 



Ontario 

Ce projet d’Emploi Ontario est financé par le gouvernement du Canada
et le gouvernement de l’Ontario.



N'oubliez pas que les exercices que vous effectuez peuvent déclencher une certaine anxiété. Veuillez en parler à votre formateur ou formatrice si vous commencez à vous sentir mal à l'aise. De plus, ces informations ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie. Il peut être nécessaire de demander l'aide ou les conseils d'un professionnel ou d'une professionnelle. Votre médecin de famille peut vous fournir des contacts.

MODULE 1

Introduction

La maladie mentale est un état dans lequel les pensées, l'humeur et les comportements des personnes ont un impact négatif sur leur vie quotidienne.

Elle se manifeste également par un ensemble de symptômes pouvant inclure la dépression, l'anxiété, les troubles psychotiques, les troubles de la personnalité, le trouble obsessionnel compulsif, ainsi que d'autres conditions.

1. Remplissez les trous :

Les maladies mentales sont très courantes. Dans une salle de _____ personnes, il est probable que _____ d'entre elles aient souffert d'une maladie mentale à un moment donné au cours de l'année.

2. Répondez par vrai ou faux aux affirmations suivantes.

a) Si vous vous sentez triste à la suite d'un événement malheureux, **il s'agit d'une maladie mentale.**

- i. Vrai
- ii. Faux

b) Si vous ressentez de la peur ou de la nervosité à cause de quelque chose qui va arriver, **c'est une maladie mentale.**

- i. Vrai
- ii. Faux

3. Quels mots blessants avez-vous entendus pour décrire une personne atteinte d'une maladie mentale? (Inscrivez-en 2 ou 3) :

4. La santé mentale est :

5. La santé mentale peut être affectée par :

6. Listez 4 signes courants ou symptômes d'une maladie mentale :

7. Écrivez dans votre journal :

Utilisez l'espace suivant pour écrire tous les sentiments que vous pourriez ressentir après cette première séance.

[illegible]

Fin du module 1

MODULE 2

Gérer les dépendances

Le terme « dépendance » n'est pas un diagnostic, mais une description de comportements.

8. Comment décririez-vous le « sevrage » ?

1. Énumérez trois types de dépendances qui n'ont pas encore été mentionnées :

2. Citez une chose que vous avez apprise dans la vidéo :

3. Citez trois facteurs qui peuvent conduire à la dépendance :

4. Écrivez dans votre journal :

Quelqu'un que vous connaissez a-t-il été touché par une dépendance ?
Comment vous êtes-vous senti ou sentie ?

5. Il n'est généralement pas utile de faire la morale, de _____,
de menacer ou de _____ une personne dépendante.

6. Énumérez trois conseils pour vous aider à vous remettre d'une
dépendance :

Fin du module 2



MODULE 3

Gérer le stress et l'anxiété

Le stress est une réaction normale à des évènements qui nous arrivent ou qui pourraient nous arriver lorsque nous les considérons comme excitants, menaçants ou dangereux.

7. Nommez des signes de stress.

8. Quelle est la différence entre un bon stress et un stress nocif?

9. Citez trois symptômes du stress chronique :

10. Écrivez dans votre journal :

a) De quelles manières le stress vous a-t-il affecté ou affectée ?

b) De quelles manières pouvez-vous adapter votre situation pour réduire votre stress ?

c) Comment gérez-vous votre stress ?

11. Vous allez maintenant réaliser une tâche jalon. Cette tâche jalon vous permettra d'être créatif ou créative en rédigeant des messages positifs à votre sujet. Créez une image de mots en utilisant des mots positifs à propos de vous-même ou de votre vie, ou utilisez des mots qui vous font du bien. Utilisez au moins dix mots. Voici un exemple. Votre image de mots ne doit pas nécessairement ressembler à cela. Elle peut être plus petite et utiliser moins de mots.



Fin du module 3

MODULE 4

Gérer les effets d'un traumatisme

Le traumatisme est la réaction émotionnelle durable qui résulte souvent du fait de vivre un événement pénible.

12. Faire de la méditation après un trauma peut vous aider à vous rétablir. De nombreuses vidéos sont disponibles, comme celle-ci :

<https://www.youtube.com/watch?v=Qh8FM0UtTD4> 12:23

Votre formateur ou votre formatrice vous demandera peut-être de visionner cette vidéo, puis de répondre à quelques questions. Votre formateur et votre formatrice peut utiliser cet exercice comme preuve que vous avez réalisé une tâche jalon.

1. Recherchez les informations suivantes lorsque vous regardez la vidéo :

a) Quel est l'objectif principal de la vidéo ?

b) Quelles sont les idées principales de la vidéo ?

c) Quelle est la séquence des informations présentées dans la vidéo ?

d) Y a-t-il d'autre information qui semble importante ?

2. Après avoir regardé la vidéo, il se peut qu'on vous pose une série de questions supplémentaires. Utilisez l'espace ci-dessous pour écrire vos réponses.

Tenir un journal est un moyen de faire face aux effets d'un trauma. Vous pouvez écrire vos pensées où bon vous semble : dans un carnet, sur votre téléphone ou sur votre ordinateur. Sachez simplement qu'à moins que vous ne définissiez des limites de confidentialité, n'importe qui pourrait voir vos pensées personnelles.

Fin du module 4



Comment savoir si vous avez besoin d'aide et où la trouver

[illegible]

MODULE 6

Comment améliorer votre santé mentale

1. Énumérez trois stratégies simples pour améliorer votre santé mentale :

2. Créez votre propre définition de « pensées négatives » :

3. Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour créer de nouvelles relations sociales ?

4. Quels principaux changements de vie avez-vous vécus ?

5. Dressez une liste de cinq actions que vous allez entreprendre pour maintenir une bonne santé mentale :

Fin du module 6

