



**COMMENT
TU VAS?**



NVA

Curriculum Équilibre semaine 3

Clique ici pour regarder la vidéo



Marie Laferrière

Durée: 2 min

Objectif:

Encourager les ados qui vivent une période difficile au niveau de leur santé mentale en leur rappelant que Dieu est avec eux et qu'il est en contrôle.

Passages du jour

- Matthieu 11,28: Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.
- Luc 22,44: En proie à l'angoisse, il pria avec plus de ferveur encore, et sa sueur devint comme des gouttes de sang tombant à terre.
- 1 Corinthiens 10,13: Aucune épreuve ne vous est survenue qui n'ait été humaine; or Dieu est digne de confiance: il ne permettra pas que vous soyez mis à l'épreuve au-delà de vos forces; avec l'épreuve il ménagera aussi une issue, pour que vous puissiez la supporter.

Jeu brise-glace

Kahoot sur les préjugés répandus au sujet de la santé mentale.

Clique ici pour jouer!



Questions à explorer

1. À quoi fait-on référence lorsqu'on parle de santé mentale?

- La maladie mentale se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, et qui lui causent de la détresse ou de la souffrance. L'état de stress post-traumatique, les troubles anxieux, le trouble de la personnalité limite (TPL), le trouble obsessionnel-compulsif, la dépression, la bipolarité et la schizophrénie en sont des exemples.
- Tout comme chacun d'entre nous avons un état de santé physique, nous avons également une santé mentale dont il faut prendre soin.
- La maladie mentale et la déficience intellectuelle sont deux états complètement différents qu'il ne faut pas confondre. On parle de déficience intellectuelle lorsqu'une personne rencontre des déficits d'aptitudes intellectuelles (raisonnement, jugement, compréhension, connaissances générales, mémoire, vitesse de traitement de l'information ...) et adaptatives dans divers domaines (tels que la communication, la socialisation, les activités de la vie quotidienne et la motricité) pendant la période développementale, soit avant 18 ans. C'est notamment le trouble du spectre de l'autisme (TSA)

2. Selon vous, qui peut être atteint de maladie mentale?

- Tout le monde, peu importe l'origine, le sexe, l'âge ou la classe sociale. 1 personne sur 5 souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.
- Plus de 42% des gens aux prises avec un problème de santé mentale ne l'ont pas dit à leur famille ou à leurs amis de peur d'être jugés.
- La dépression fait plus de victimes que les accidents de la route! 80% des suicides sont causés par la dépression

3. Selon vous, est-ce que la maladie mentale est un péché?

- Il doit être clair que la maladie mentale N'EST PAS un péché, ce n'est pas quelque chose que l'on choisit, il ne faut donc pas en avoir honte.
- Par contre, la maladie mentale peut nous amener à pécher et c'est sur cela que nous avons un contrôle.
- Jésus lui-même a vécu de l'anxiété avant sa mort sur la croix (lire Luc 22,39-46) il peut donc nous comprendre lorsque nous vivons des moments difficiles

4. Comment doit-on réagir lorsqu'on fait face à une épreuve dans notre santé mentale?

- EN PARLER!! à un proche, à un ami ou à un leader. Cela va permettre d'avoir un regard plus objectif sur la situation et de la dédramatiser.
- Il est important d'aller consulter un professionnel lorsque notre état nous empêche d'accomplir les tâches habituelles du quotidien.
- Un problème de santé mentale, ça se règle, tu n'es pas obligé de vivre avec.
- Il faut nous remettre entre les mains de Dieu parce que tout comme il peut nous guérir physiquement lorsqu'on a une blessure ou une maladie, il peut aussi nous guérir émotionnellement.

5. Comment faire ça concrètement remettre sa santé mentale entre les mains de Dieu?

- Prier, confier notre situation à Dieu et arrêter de nous en inquiéter
- En parler à un leader ou un pasteur car Dieu nous encourage à nous confier les uns aux autres
- Avoir confiance que Dieu n'est pas l'auteur de la maladie mentale mais qu'il est souverain sur elle, qu'il est en contrôle.
- Se rappeler que Dieu t'aime tellement qu'il va utiliser tes souffrances pour l'accomplissement de son plan parfait pour ta vie
- Si tu vis une situation difficile en ce moment, ose demander à Dieu: Que veux-tu développer en moi à travers cette souffrance?

6. Quelle est la bonne façon de réagir quand il y a un ami autour de nous qui ne va pas bien?

- L'entourage joue un rôle très important dans le rétablissement lorsqu'on vit une épreuve, souvent les amis et la famille offrent même un meilleur support que les professionnels pour la personne qui ne va pas bien
- D'abord il faut reconnaître que notre ami ne va pas bien (les signes à observer sont un repli sur soi, un manque d'appétit, la fatigue, la déprime, la consommation inhabituelle d'alcool ou de drogue ou des sautes d'humeur)
- L'écouter et le supporter sans juger va l'aider à se sentir moins seul et plus libre de parler ouvertement de sa situation

- Lui proposer des activités divertissantes pour lui changer les idées peut lui faire du bien
- Même si la guérison de ton ami prend du temps et que tu as l'impression que ton aide ne fait pas de différence, ça ne fait pas de toi un moins bon ami. Rappelle toi qu'on ne peut pas imposer aux autres des solutions et que chaque personne est différente. L'ami doit choisir lui-même ce qui va l'aider et comment agir pour améliorer sa situation.
- Dans les cas où l'ami a des problèmes de consommation, de violence ou des pensées suicidaires, il faut aller chercher l'aide d'un professionnel (intervenant, professeur, parents, médecin, etc). Même si l'ami aurait préféré que sa situation reste entre vous, l'important pour le moment est qu'il obtienne de l'aide.

Points à retenir

- La santé mentale n'est pas un péché, ce n'est pas quelque chose que l'on choisit donc il n'y a aucune raison d'en avoir honte
- Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide quand notre état mental nous empêche d'accomplir nos tâches habituelles
- La souffrance ne dure pas toute la vie, il y aura une fin et il faut garder courage.
- Dieu est souverain de ta souffrance, il va l'utiliser pour l'accomplissement de son plan parfait pour ta vie.

The logo for NVA, consisting of the letters 'NVA' in a bold, dark blue, sans-serif font.