

Santé mentale, Approche du Counseling en milieu scolaire et Education thérapeutique

Introduction

Selon l'organisation mondiale de la santé, la santé mentale englobe la promotion du bien-être, la prévention des troubles mentaux, le traitement et la réadaptation des personnes atteintes de ces troubles.

En Algérie le sujet de la santé mentale intéresse chercheurs et spécialistes de la santé, la sociologie, l'anthropologie et la psychologie. Plusieurs séminaires et congrès essayent d'actualiser le sujet de la santé mentale de l'enfant et l'adolescent en milieu scolaire ou en milieu familial.

La santé mentale concerne aussi l'enfant et l'adolescent et non seulement le sujet adulte, cette catégorie d'enfants dans notre société parfois souffre implicitement et explicitement, et les conséquences de cette souffrance peuvent se déclencher et apparaître au milieu scolaire.

Counseling et santé mentale

Le counseling est une méthode spécifique proche de la psychothérapie, il inspire ses idées novatrices de la psychothérapie de Freud, Rank, Adler. De nouvelles théories dans la compréhension de la personnalité insistent sur la nécessité de travailler avec les représentations personnelles que possède l'individu de son style de vie, de son existence, de ses rôles sociaux, de sa personne toute entière. La démarche du counseling s'appuie sur la clarification des solutions que la personne peut trouver en elle-même pour résoudre les difficultés devant lesquelles elle se trouve. Il vise la facilitation du développement humain, du potentiel d'évolution et de changement. En 1939, Rollo May, promoteur de nombreuses études dans le champ de la psychothérapie existentielle, publiait "The art of counselling". Carl Rogers, en 1942, il publiait "Counselling and Psychothérapie". Dans ce livre, le premier paragraphe indique que le terme de counseling recouvre des entretiens d'aide ou de conseil. Sur le plan de la méthode, il est fait mention d'une similitude avec la psychothérapie dans le sens où il s'agit de part et d'autre d'une série de "consultations directes avec un individu en vue de l'aider à changer ses attitudes et son comportement". Le texte mentionne une tendance à utiliser le terme "aide psychologique" pour des entretiens accidentels et superficiels et à réserver le terme "psychothérapie" pour des contacts plus intensifs et de plus longue durée faite en vue d'une réorganisation plus profonde de la personnalité. (Priels.JM). Le counseling dans l'orientation et la guidance scolaire et professionnelle est lié aux différentes problématiques qui relèvent de la santé mentale. Le conseiller dans son accompagnement de l'élève se réfère généralement aux différentes composantes et formes de counseling qui sont :

- Le counseling individuel
- Le counseling en petit groupe
- Counseling de carrière
- Counseling d'urgence

La santé mentale

Pour H - G. GADAMER "La santé c'est l'équilibre du souffle, du métabolisme et du sommeil (...) qui, dans leur déroulement, génèrent vitalité, vigueur et énergie(Sanchez Ovando, M,2006) . Selon l'OMS (2007), la santé mentale est aujourd'hui reconnue comme problème de santé publique en Algérie.les experts estiment que 3% à 7% de la population Algérienne souffre de maladies mentales. En 1998, il a été recensé 140.000 personnes présentant une affection mentale entraînant un handicap, parmi lesquels 20.000 enfants, et pour lesquels 150.000 consultations psychiatriques sont assurées annuellement. Un chiffre énorme qui renferme différents troubles.

Les troubles mentaux représentent 1,5% (la dépression nerveuse en premier), et 7% des affections chroniques sont représentées par des maladies mentales. (Ziad ,H,2002) .

Le conseiller de l'orientation et la guidance scolaire et professionnelle:

Dans le milieu scolaire Algérien ,l'orientation scolaire et professionnelle est un domaine qui relève de l'éducation nationale, il intègre des diplômés en psychologie qui deviennent conseillers de l'orientation scolaire et professionnelle après avoir passer un concours qui les qualifie dans ce corps de l'éducation nationale. Le conseiller de l'orientation scolaire et professionnelle touche dans ses activités variées dans le milieu scolaire à la santé mentale de l'élève.

Les institutions éducatives et pédagogiques auxquelles il appartient lui permettent de se rapprocher des enfants et adolescents élèves afin de les accompagner dans leurs réalisations de projet scolaire et les aider à affronter et faire face aux différents problèmes qui peuvent entraver la bonne démarche de leur scolarité.

La tâche du conseiller de l'orientation et la guidance scolaire et professionnelle est beaucoup plus une tâche préventive et un counseling « qui est une forme d'accompagnement psychologique et social, désigne une situation dans laquelle deux personnes entrent en relation, l'une faisant explicitement appel à l'autre en lui exprimant une demande aux fins de traiter, résoudre, assumer un ou des problèmes qui la concerne. »(Tourette-Turgis ,C. 1996).

Quand il s'agit de santé mentale. Le conseiller de l'orientation et la guidance professionnelle, décèle des cas d'élèves porteurs de pathologies (dépistage) et met en évidence un problème au niveau des interactions. Le problème peut se situer dans les interactions enfant-parents. Cela amène le conseiller de l'orientation et guidance scolaire et professionnelle à inviter la famille à consulter en dehors de l'école ou dans les interactions enfant-enseignant.

« Le rôle essentiel d'un conseiller sera d'ouvrir un espace dans l'institution où l'élève puisse penser sa situation et rechercher des solutions personnelles pour la faire évoluer. L'activité psychologique vise à réintroduire du mouvement, du possible, de la temporalité, de l'histoire. Dans cette situation ce qui est en jeu c'est la capacité d'instaurer une relation qui permette au jeune de construire lui-même ses réponses, et récupérer ainsi un espace de pensée et d'action » (Guillard ,S. Guillemard ,J.C, 1994) .

Le conseiller de l'orientation et la guidance scolaire et professionnelle intervient dans les collèges et lycées, chaque conseiller exerçant au lycée réalise ses tâches dans un bureau individuel, un lieu d'écoute et d'aide et guidance permettant de recevoir les élèves dans un cadre de confidentialité pour le suivi et la prise en charge psychologique.

Cet espace est important et pour le conseiller de l'orientation et la guidance scolaire et professionnelle et pour l'élève. Le fait que les entretiens avec les élèves se déroulent dans un bureau loin des yeux des enseignants, de l'équipe administrative et des camarades de classe représente une source de confiance et sécurité facilitant le travail thérapeutique et sécurisé l'élève.

Les tâches du conseiller de l'orientation et de la guidance scolaire et professionnelle en Algérie sont définies selon le journal officiel comme suit : Les conseillers de l'orientation scolaire et professionnelle sont chargés

- d'accompagner les élèves durant leur cursus scolaire et de les guider dans la construction de leur projet personnel en fonction de leurs vœux, aptitudes et les exigences de la planification scolaire.
- évaluation, analyse, et synthèse des résultats scolaires ainsi que des opérations d'enquêtes et de sondages
- participation au suivi des élèves présentant des difficultés sur le plan psychopédagogique afin d'assurer la continuité de leur scolarité.
- ils exercent leurs activités dans le collège et les lycées (Journal officiel n°59,47 année , 12octobre2008) .

Le counseling scolaire

- Le counseling scolaire consiste à approcher le problème d'une manière individuelle, ou en groupe ne dépassant pas 12 membres, il permet :
- une communication efficace basée sur le principe de la bonne écoute en explorant l'état émotionnel de l'élève
- prévenir et atténuer la complexité du problème psychologique
- établir une relation d'aide et d'accompagnement et soutien et promouvoir le développement de la personnalité de l'élève
- intégrer la famille et l'articuler avec le réseau de prise en charge de l'élève, afin d'améliorer le processus scolaire et relationnel
- élaboration de programme et de plan de travail d'aide psychologique, voire une équipe multidisciplinaire si nécessaire, psychologue clinicien, médecin,...
- établir un travail de réseau, de médiation et coopération
- parvenir à aider l'élève à mieux comprendre son état et participer à prendre des décisions, affronter, gérer et résoudre son problème

Cas d'élèves suivis dans l'approche du counseling

Etude de cas :

Vignette clinique :

Présentation du cas de Nadia

Nadia est une adolescente âgée de 16 ans ,scolarisée en 2eme année secondaire avec d'excellents résultats depuis sa 1ere année primaire jusqu'à la première année secondaire ;grande de taille, mince, brune ,aux cheveux longs ;fille unique , son père médecin spécialiste en cardiologie et sa mère maître de conférence en droit ;elle habitait dans un appartement F4 dans une cité d'enseignants . elle est issue d'un milieu socio économique favorisé.

L'entretien s'est déroulé au bureau du lycée suite à un fléchissement scolaire qui risque de mener l'adolescente au redoublement,

Nadia était une excellente élève, elle obtenait des encouragements et félicitations dans ses résultats scolaires ;elle s'exprime bien ,elle n'a jamais redoublé ,elle avait une bonne conduite comportementale au lycée.

Elle souffrait de chute de cheveux, elle a consulté un dermatologue, il a diagnostiqué un problème d'ordre psychologique, la chute de cheveux ne relève pas de l'organique, à ce moment il lui a préconisé une consultation chez un psychologue.

Nadia ne s'intéressait plus aux études comme avant, elle n'est plus l'élève sérieuse et studieuse qu'elle l'était avant, elle a perdu quelques kg, elle souffre de manque d'appétit.

Elle se sentait seule me dit elle, la maman est souvent absente, elle passe son temps dans la recherche et les voyages, son père rentre le soir, je passe mon temps avec la gouvernante.

Elle parlait beaucoup de solitude : Il m'arrive souvent de manger toute seule .

je me retrouve toute seule dans ma chambre, étant toute petite je jouais seule, mes poupées étaient mes amies et quand ma mère et mon père sont à la maison, ils n'avaient pas assez de temps pour s'occuper de moi ;

je n'ai plus de goût à quoi que ce soit, je ne vois pas l'utilité d'étudier et devenir chercheur ou un grand professeur et négliger ma famille et mon enfant, je ne veux pas ressembler à ma mère dit elle

j'aurais aimé que ma mère soit à mes côtés, qu'elle suive mes études, que l'ont soit complice et que je lui raconte tout ce qui me passe par la tête, tout ce que je fais... depuis mon jeune âge je fus privée de ma mère ,de sa tendresse et son affection, je ne ressens pas l'intensité de son amour pour moi, enfin elle aime plus son travail, sa carrière, bref elle est égoïste.

Analyse

Nadia présente une souffrance et douleur psychologique intense, couronnée par le sentiment d'être seule « solitude » elle exprime un état de détresse psychologique ,elle était très anxieuse.

Des problèmes de construction défensive, somatisation, troubles du sommeil, de l'alimentation qui se manifeste par le manque d'appétit et un fléchissement scolaire. Cette adolescente voulait se protéger inconsciemment de ses tensions psychiques, le symptôme organique de la chute de cheveux est une sonnette d'alarme, un appel de détresse, de mal être et souffrance cachée.

Lebovic, disait que « les symptômes somatiques ou comportementaux sont le signe d'un problème inconscient et que les interactions fantasmatiques sont toujours en lien avec l'histoire des parents »Larousse, 2010.

Elle voulait exprimer à ses parents et plus particulièrement à sa mère qu'elle avait besoin d'affection, de tendresse parentale, maternelle, une présence, de se sentir en sécurité, « j'aurais aimé que ma mère soit à mes côtés, qu'elle suive mes études, que l'ont soit complice et que je lui raconte tout ce qui me passe par la tête ».

« Depuis mon jeune âge je fus privée de ma mère, de sa tendresse et son affection, je ne ressens pas l'intensité de son amour pour moi, enfin elle aime plus son travail, sa carrière, bref elle est égoïste »

Présentation du cas de Fatima

Vignette

Fatima âgée de 17 ans, une bonne élève en classe de terminal, sciences humaines, une blonde de taille moyenne, voilée, d'une fratrie de quatre enfants, elle était l'aînée de deux sœurs et deux frères . Son père était fonctionnaire dans une entreprise nationale et sa mère femme au foyer, dépassée par les tâches ménagères et les exigences de ses cinq enfants .issue d'un niveau de vie moyen au sein d'une famille assez étendue, elle habitait dans une grande maison avec les grands parents et oncles.

La maman de Fatima n'avait pas beaucoup de temps à lui accorder, l'interaction mère /enfant était limitée .Ce fait la tourmentait d'autant plus que le papa était lui aussi très rigide.

Fatima était une fille très timide, elle était passée de la deuxième année secondaire à la troisième année avec une moyenne de 13/20, une bonne moyenne pour les sciences humaines. Elle obtenait des tableaux d'honneur.

Arrivée en terminal et au milieu du 1er trimestre, elle commençait à rencontrer des difficultés de mémorisation, de concentration, les résultats des devoirs et compositions étaient en baisse, elle commence à changer sur le plan comportemental, absentéisme, introversion, crises de pleurs et peur de l'échec à l'examen du baccalauréat , une angoisse l'envahit et la déprime, elle décide de se renfermer sur elle à la maison et quitter les bans de l'école. Inquiète, sa maman lui propose d'aller voir un "TALEB " ,I es différentes séance avec le "TALEB" ne promettaient aucune guérison ;les jours passent , son état s'aggrave, son père lui propose de l'emmener chez un psychiatre ,il ne comprenait pas ce qui arrivait à sa fille .La psychiatre prescrit à la jeune adolescente un traitement médicamenteux sans aucun effet.

La maman venait justifier l'absence de sa fille et parler de son cas à la surveillante générale du lycée qui me l'orienta pour un entretien.

Ce cas nécessitait un travail avec la maman et lui expliquer que le cas de sa fille ne relève pas de la psychiatrie, il fallait la convaincre d'une prise en charge psychologique en dehors du lycée ou au lycée.

La jeune adolescente refusait l'intégration de sa classe, elle a perdu confiance en elle. Elle ne cessait de répéter que ses parents attendent beaucoup d'elle, la réussite à l'examen du baccalauréat, mais elle a peur d'échouer et de les décevoir.

Le conservatisme de sa famille la dérangeait, elle se sentait étouffée, elle était privée de se faire des amis.Son père très conservateur ne communiquait pas beaucoup avec Fatima, l'échange se limitait à lui demander les résultats ; son attitude sévère faisait beaucoup peur à Fatima au point de se sentir toute petite devant lui

Analyse

a prise en charge de Fatima s'est déroulée au bureau du lycée, sans qu'elle intègre sa classe, je m'entretenais avec elle au lycée, une fois l'entretien terminé elle rentrait chez elle, elle n'allait pas en classe. J'ai demandé à m'entretenir avec les parents de Fatima, la maman assistait aux entretiens contrairement au papa qui ne s'est jamais présenté.

Fatima présentait un sentiment de dévalorisation, manque de confiance, introversion, difficultés relationnels avec l'entourage, et une angoisse d'échec au bac.

Une envie de parler, de s'exprimer me dit elle, mais je ne réussis pas à trouver une oreille d'écoute et un cadre confidentiel. Il fallait travailler avec elle afin de reprendre confiance en et réintégrer sa classe de cours.

Plusieurs séances de consulting, écoute et accompagnement, ont permis à cette élève de verbaliser sa souffrance et retrouver sa confiance et extérioriser ses peurs et tensions psychologiques qui l'emprisonnaient, l'angoisses et le mal être qu'elle ressentait mettaient son avenir et sa santé mentale en danger, prendre conscience et comprendre l'état psychologique et la source du sentiment de dévalorisation et l'angoisse qui faisaient souffrir Fatima a permis à sa maman de bien la soutenir et l'accompagner durant son année scolaire ; Fatima avait besoin d'attention et d'amour de la part des parents, elle avait besoin de se sentir en sécurité et en paix avec soi même .

le changement de comportement de la maman a beaucoup aidé Fatima à reprendre confiance en elle-même ,elle a fini par comprendre son état psychologique , elle a réintégré sa classe avec le soutien de l'entourage scolaire aussi et fini son année avec une moyenne de 12,5 et obtient son bac .

Au début de l'année scolaire elle est venue me voir et m'annoncer qu'elle s'est inscrite à l'institut lettres arabe, son premier choix, la joie se lisait dans ses yeux, elle avait très bonne mine.

Conclusion

une grande majorité d'enfants et adolescents souffrent de crise juvénile caractérisée par des symptômes tels que cités dans les deux cas exposés celui de Nadia et Fatima, inhibition, la dévalorisation et le repli sur soi même , manque de confiance, angoisse, phobie , détresse, déprime, etc....

Il est très important de prévenir l'entourage social, familles et écoles, de l'importance du sujet "santé mentale de l'enfant et adolescent ; en médiatisant ce sujet et en le prenant en charge à l'école grâce au suivi des élèves dans les différents paliers de l'enseignement. Renforcer la prévention en sensibilisant les parents et l'équipe pédagogique à communiquer et accompagner les élèves dans un travail de coopération et de réseau

Aider l'élève à acquérir une autonomie et devenir responsable de lui même

