

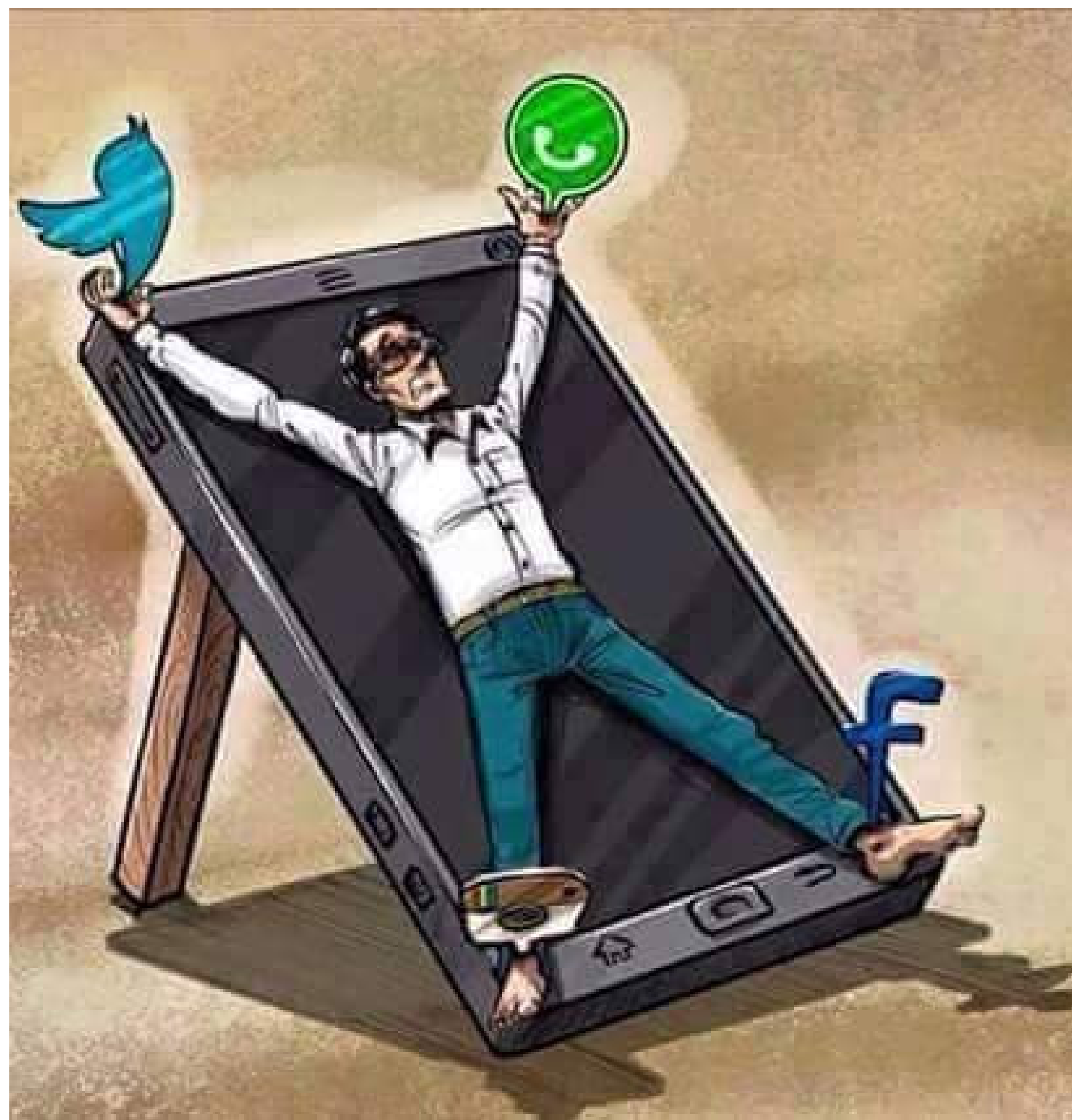
JEUX DE TÊTE

04/05/2021 #1

J
T

SOURCE DU CHAOS: RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sont une source de création d'insécurités et d'obsessions pour les adolescents. Comment se protéger?



*Les professeurs: conscients de notre
santé mentale?*

*Interview avec Catalina Buitrago,
professeure de Sociales*

L'ÉCOLE: AUSSI COUPABLE DES PROBLÈMES MENTAUX?



Cellule de crise "Covid-
santé mentale"

Les effets de
l'apprentissage en ligne
sur la santé mentale
des adolescents

Pour une meilleure
santé mentale durant
la pandémie



“J'ai trouvé qu'avec la dépression, l'une des choses les plus importantes que vous puissiez réaliser est que vous n'êtes pas seul. Vous n'êtes pas le premier à passer par là ; vous n'allez pas être le dernier à passer non plus.”

- The Rock, Dwayne Johnson



NOTRE MANIFESTE

Nous sommes le journal “Jeux de tête”, un journal spécialisé dans le traitement de la santé mentale, en particulier celle des jeunes. Nous nous concentrons sur la pandémie que le monde connaît actuellement en raison du COVID-19 et, dans notre journal mensuel, nous avons des témoignages et des expériences pour tous ceux qui veulent connaître sur le sujet de la santé mentale. Les informations sont basées sur des statistiques, nous avons des professionnels de la santé et chaque témoignage est pris sans préjugé. Ceci est votre journal.

Nous voulons :

- 1) Que la santé mentale soit discutée sans préjugés.
- 2) Que les écoles traitent avec chaque élève leurs différents problèmes et puissent donner un diagnostic appuyé par un professionnel de la santé.
- 3) Que chaque jeune puisse exprimer librement ses émotions et comment il se sent affecté.
- 4) Que notre journal soit un espace sûr pour tous les jeunes et propose des témoignages qui les aident.



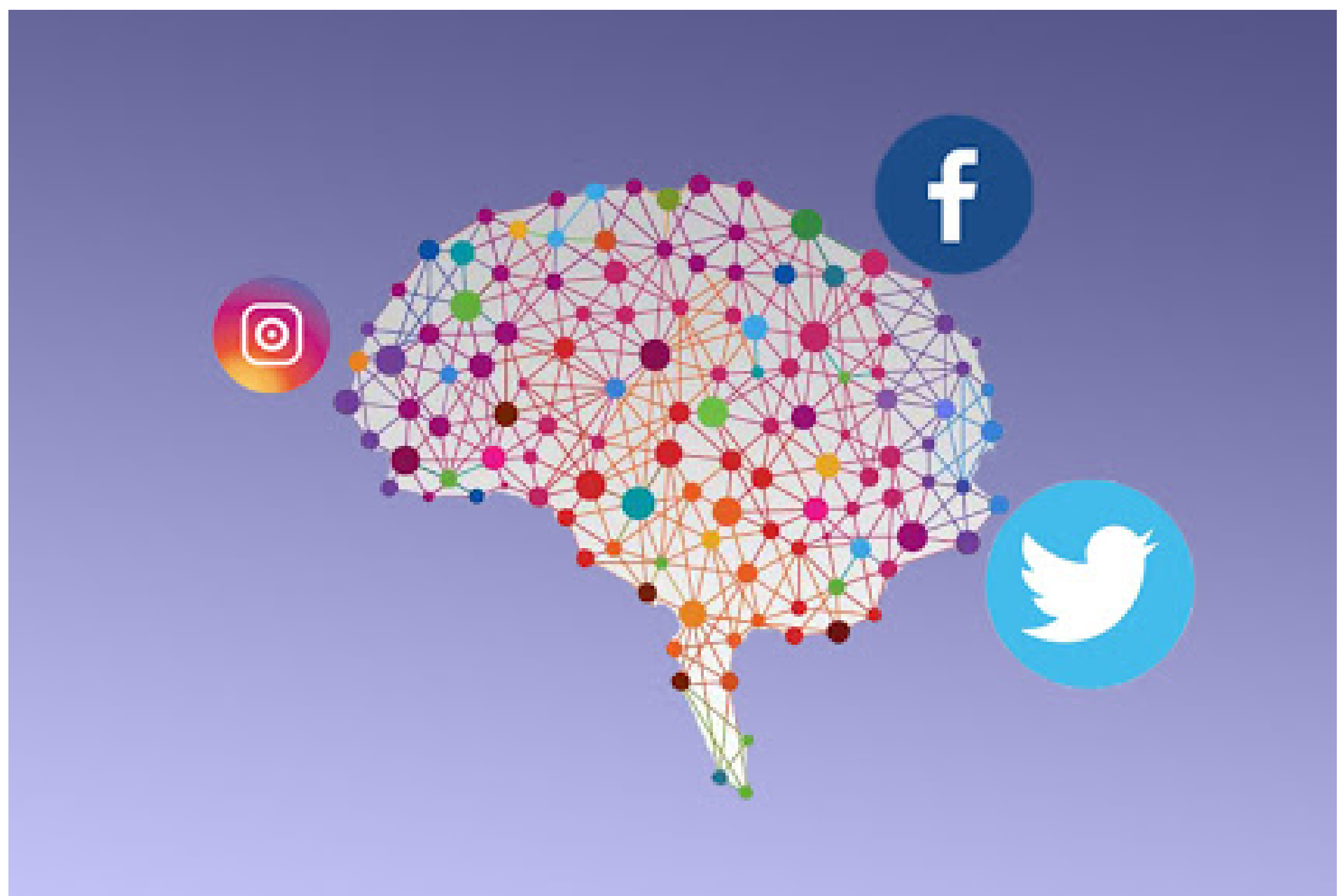
SOURCE DU CHAOS: RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux sont une source de problèmes mentaux, une étude faite en 2017 par la Royal Society for Public Health (RSPH), plus de 90% des jeunes âgés entre 14 et 24 ans ont un compte sur au moins un des réseaux sociaux suivant : Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat ou YouTube. Selon l'étude, les taux d'insomnie et de troubles de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété pour les adolescents et jeunes adultes ont augmentés d'environ 70% dans les 25 dernières années.

Les réseaux sociaux sont une grande source d'addiction, ils ont été créés pour qu'ils soient addictifs. Selon une étude menée par le psychologue Adam Alter en 2017, 46% des jeunes de secondaire préfèrent se faire briser un os de la main sur faire briser son téléphone. En plus de ce problème, les réseaux sociaux nous font vouloir atteindre l'approbation sociale. Les likes, followers et commentaires sont maintenant essentiels pour les jeunes. Les jeunes se basent sur ses numéros pour démontrer la popularité et la beauté. Aussi, les réseaux sociaux nous montrent des corps et des visages extrêmement édités qui vont créer beaucoup de problèmes d'auto estime. Ce sont des buts inatteignables, irréalistes. Les réseaux sociaux nous font croire que tout le monde est plus beau, plus talentueux, plus sociable... Sur les réseaux sociaux tout le monde est meilleur que toi, ou c'est ce qu'on pense.

Pour les réseaux sociaux rien est suffisant, ni les likes, ni la beauté ni le temps. Les réseaux sont une source de divertissement, mais au-dessous du divertissement, sont une source de problèmes et de dépression.

Lola Quiñones



L'ÉCOLE : AUSSI COUPABLE DES PROBLÈMES MENTAUX ?

Ce n'est un secret pour personne que l'école peut être très épuisante, stressante et compliquée. Les élèves avec d'immenses charges de travail et avec des dizaines de problèmes à l'extérieur de l'école nous font nous demander si l'école est vraiment coupable de problèmes de santé mentale.

En remontant un peu dans le temps, avant d'entamer toute cette odyssée du COVID 19, l'enseignement présentiel exigeait de ses étudiants un haut niveau de travail, d'énergie et de concentration. Normalement, les étudiants se plaignaient régulièrement de la charge de travail et des heures nécessaires pour passer de 7h20 à 16h30. Le stress des élèves augmente, considérant qu'ils doivent présenter des contrôles, faire tous leurs devoirs et avoir une moyenne au-dessus de la classe, en plus de l'objectif d'avoir une mention dans le conseil de classe. Si on compare la situation d'il y a un an et demi avec la situation actuelle, on trouvera sûrement de nombreuses différences concernant la santé mentale des jeunes à cause de l'école.

En mars 2020, les étudiants ont reçu une éducation virtuelle qui semblait au début être meilleure pour eux mais avec le cours du temps, ayant été enfermés et avec cette éducation, c'est démontré que c'était plus problématique que favorable. De longues journées devant l'écran, une quantité de travail parfois inexplicable de la part de certains enseignants et un épuisement mental gigantesque dû à l'incertitude de savoir quand tout cela se terminera.

En menant une enquête auprès de 131 personnes du Lycée, âgées de 15 à 18 ans, 7 personnes sur 10 estiment que l'éducation virtuelle a affecté leur santé mentale. Les raisons de cette détérioration de leur santé mentale sont essentiellement parce qu'elles se sentent obligées d'accomplir la même routine au quotidien et n'ont aucune idée de quand elles pourront revenir à la réalité avec leurs camarades de classe et leurs professeurs. Dans cette virtualité, les étudiants ont fait un effort immense et cela entraîne une énorme fatigue mentale. Nous pensons que chaque élève doit être traité individuellement pour savoir ce qu'il ressent et pour voir comment l'école peut faire face aux conséquences d'un enseignement à distance qui a frappé toute une jeunesse.

Juan Felipe Zapata

CELLULE DE CRISE « COVID - SANTÉ MENTALE »



La psychiatrie et un collapse mentale causé par le COVID-19. Jusqu'où va-t-on arriver? La création d'une cellule de crise et la préoccupation de plusieurs institutions peut être la solution idéale pour faire face à ce problème.

Le 24 mars 2020, la direction générale de l'offre de soins (DGOS) annonce la création d'une cellule de crise pour la santé mentale des personnes lors du confinement.

Frank Bellivier, délégué ministériel à la psychiatrie, présente les fonctions du service et annonce le risque d'un collapse mental à cause du confinement. Plusieurs institutions et fédérations hospitalières, travaillent ensemble pour trouver des solutions et font un appel pour la tranquillité des personnes: "Nous nous sommes réorganisés dans deux directions: être en appui des acteurs pour faire face à cette crise, et rester mobilisés sur les chantiers prioritaires définis en début d'année [...]parce que la vie ne s'arrête pas avec le Covid".

Juan Felipe Zapata



LYCÉE FRANÇAIS
LOUIS-PASTEUR
BOGOTÁ - COLOMBIE



« Le burn-out », Chloé Martin 2016



« Coronavirus et santé mentale », Imad Sanouni

LES EFFETS DE L'APPRENTISSAGE EN LIGNE SUR LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS

Le COVID-19 a rapidement et radicalement changé nos vies. Malheureusement, les adolescents sont parmi ceux qui peuvent être les plus touchés par le virus. L'apprentissage en ligne peut avoir un impact important sur la santé mentale des adolescents.

Paul est un étudiant en classe de seconde, il nous raconte son témoignage face à la virtualité.

Interviewer : Bonjour Paul, bienvenu. Cette courte interview qui aura comme sujet la santé mentale des adolescents/étudiants face à la virtualité causé par la pandémie du COVID-19. Sans plus tarder, commençons ! Quels ont été les effets de la virtualité sur ta santé mentale ?

Paul : Bonjour. Je voudrais commencer par vous raconter des informations qui me semblent pertinentes pour cette interview. Je suis enfant unique, je suis très perfectionniste et j'aime bien avoir des bonnes notes. Sincèrement, je trouve que l'apprentissage en ligne m'a gravement affecté. L'école était le centre de ma vie sociale, là-bas je rencontrais tous mes camarades de classe et mon meilleur ami. C'était le lieu où je m'exprimais. La virtualité a été un changement radical et, ça m'a fait sentir seul, démotivé et découragé sans aucune interaction sociale régulière.

Interviewer : Je comprends, je comprends. As-tu ressenti du stress, angoisse ou même de l'anxiété pendant ce temps de confinement et de virtualité ?

Paul : Oui, sans doute. L'idée de me tenir au courant des travaux me stresse beaucoup et me provoque une très grande anxiété. Parfois, je me demande si l'école a réalisé combien de travail nous avons à faire et quelles sont les difficultés d'étudier à la maison. Moi, j'avais des difficultés à me concentrer et à rester concentré. Les sons des voitures dans les rues, mon téléphone, la TV, tout me dérangeait. D'une autre part, je suis un enfant timide et introverti et le fait de devoir allumer ma caméra tous les jours devant mes camarades, me pétrifiait. Ma mère me dit tout le temps que c'est une bêtise et que je devrais avoir plus de confiance en moi. Je sais que c'est presque la même chose qu'être en présentiel à l'école, mais c'est quelque chose que je ne peux pas contrôler.

Interviewer : Je n’y avais pas pensé à toutes ces choses, c’est terrible !

Paul : Je sais. En plus, passer tant de temps en ligne me fatigue extrêmement. Comme je suis un enfant très curieux, j’ai fait des recherches et j’ai découvert qu’une partie de la raison pour laquelle une journée remplie d’interactions vidéo est si épuisant mentalement est que notre cerveau est incapable de traiter les informations comme il est habitué. Dû à qu’il ne perçoit pas les expressions faciales et le langage du corps, entre autres, notre cerveau doit travailler plus dur pour interpréter les informations qu’il reçoit.

Interviewer : Je ne connaissais pas ces informations... c'est bon de savoir, merci. Est-ce que tu ne penses pas que l'apprentissage en ligne offre des avantages pour la santé mentale ?

Paul : Ce n'est pas mon cas, je ne pense pas que la virtualité apporte des avantages. Cependant, un jour, j’ai parlé avec un ami et la situation était différente. Il m’a raconté qu’être chez soi lui faisait ressentir de la sécurité et du réconfort. Jean, mon pot, est plus productif qu’à l’établissement scolaire car, il me disait, que sa maison était devenue un environnement d’apprentissage sûr pour lui.

Interviewer : C’est très intéressant ce que tu racontes, il y a toujours deux faces de la monnaie. Pour finaliser cette interview, une dernière question.

Paul : Oui monsieur ?

Interviewer : Sans trop approfondir, quels seraient les conseils que tu donnerais à quelqu’un qui est à ta place ?

Paul : Mmm... Je lui dirai de créer un espace de travail désigné, un lieu calme et approprié pour pouvoir bien réussir à l’école. Je l’encouragerais à adopter des saines habitudes comme le sommeil ou l’activité physique ou l’alimentation et, d’essayer de prendre soin de soi-même et faire ce qui lui plaît pour rester en bonne santé, positif et heureux. Si vraiment il a besoin d’aide professionnelle, comme moi, c’est mieux de parler et contacter un spécialiste.

Interviewer : Avec cela, nous concluons l'interview, merci Paul.



Maria Juliana Barrera

INTERVIEW AVEC CATALINA BUITRAGO, PROFESSEURE DE SOCIALES

Comment croyez-vous que l'école détériore la santé mentale?

Je ne crois pas que ce soit l'école, mais je crois que c'est le système en général. Il nous demande d'aller trop vite et des fois c'est pas facile. Surtout en pandémie on peut voir les demandes du système, on doit tout le temps produire et faire des choses, et finalement on n'a pas de temps de repos.

Croyez-vous que les professeurs tiennent en compte la santé mentale?

Oui, je penserais que oui. La pandémie nous a fait prendre en compte la santé mentale, élèves et professeurs se sont rendu compte de l'importance d'être bien, de manière individuelle et collective.

Par rapport à la charge de travail et la gestion du temps, quels conseils donneriez-vous?

C'est compliqué car les rythmes de travail se marquent surtout à l'extérieur. Mais je crois que les routines nous sauvent, les personnes tendent à penser que les routines sont une question de discipline, mais en fait elles sont une question de faire attention à nous-mêmes.

Lola Quiñones



POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE DURANT LA PANDÉMIE

Pour la plupart de nous tous, le confinement qui a été mis en place depuis mars 2020 à niveau mondial, à cause du coronavirus, a gravement affecté notre santé mentale. Pour quelques-uns plus que pour d'autres. Des mesures de santé publique, telles que la distanciation sociale, sont nécessaires pour réduire la propagation du COVID-19, mais elles peuvent nous laisser un sentiment d'isolement et augmenter le stress et l'anxiété. C'est pour cela qu'il faut essayer de trouver des solutions pour contrer cela. Apprendre à faire face au stress de manière saine vous permettra, à vous, à vos proches et aux personnes avec lesquelles vous êtes en contact, de développer une plus grande résilience.

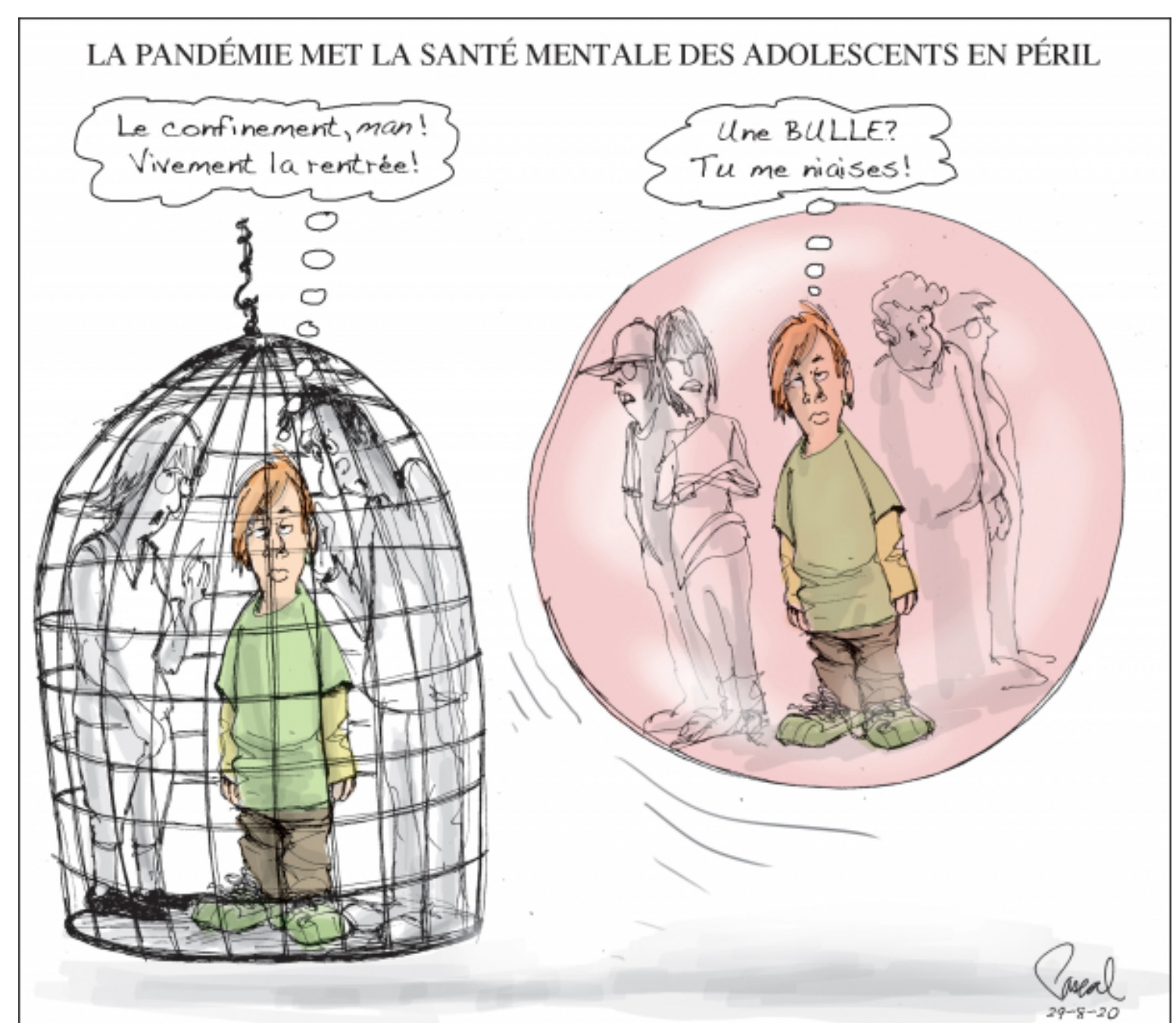
À continuation, on va vous montrer quelques petits conseils qui vous feront voir le monde différemment!

Déconnectez-vous du chaos!

Faites des pauses et arrêtez de regarder, de lire ou d'écouter les nouvelles. Cela inclut les réseaux sociaux. Il n'y a rien de mal à être informé, mais entendre constamment des nouvelles de la pandémie peut être pénible et peut nous stresser. Envisagez de limiter le visionnage des informations à quelques fois par jour et de vous déconnecter des écrans de téléphone, de télévision et d'ordinateur pendant un certain temps.



Marcel Rivero-Boyer



Faites régulièrement de l'exercice!

L'exercice physique est un antidépresseur naturel, car il génère des niveaux élevés de dopamine au cours de sa pratique. Par conséquent, l'exercice nous aidera à rester psychologiquement positifs. Il agit comme un «vaccin» contre les états d'anxiété et de dépression. Tout de même, faire de l'exercice régulièrement nous apporte de nombreux bénéfices cardiovasculaires, pulmonaires, régulateurs de poids et l'augmentation de défenses de l'organisme, entre autres.

Organisez votre maison pour mieux vivre le confinement!

Il est essentiel d'avoir un bel espace de vie pour pouvoir affronter le confinement positivement car on n'a jamais passé autant de temps chez nous que pendant le confinement! Vous devez commencer par ranger tout le désordre car l'impression d'oppression que vous ressentez peut-être est aussi due au bazar. Essayez d'optimiser l'espace en faisant un tri des choses dont vous n'avez plus besoin et donnez-les à quelqu'un. N'oubliez pas d'acheter des nouvelles plantes pour donner plus de vie, de joie et de couleur à votre maison!

Maintenir le contact avec vos proches

Il est beaucoup plus facile de supporter le confinement si on reste en contact avec nos proches. Si la situation le permet, on vous recommande fortement aussi de sortir de chez vous et d'aller vous balader quelque part avec vos amis ou votre famille: allez boire un verre! allez manger quelque chose dans un restaurant, ou bien sortez faire des achats en bonne compagnie! Si cela n'est pas possible et que vous vous sentez seul et triste, ne doutez pas d'appeler vos amis ou votre famille! Il est encore plus chouette de faire des vidéo appels pour qu'on se voie! Faites un apéro Zoom par exemple! Selon des études menées par Anne Giersch, "Un des facteurs corrélé à une baisse des symptômes était les contacts avec la famille".

On vous assure que si vous mettez en place ces petits conseils dans votre vie quotidienne, vous vous sentirez plus motivés, énergiques. Vous sentirez presque que la pandémie a disparu et que le monde est à nouveau un lieu agréable, gai et captivant!

Marcel Rivero-Boyer

