

Une fiche-conseils pour favoriser une santé mentale positive chez les élèves

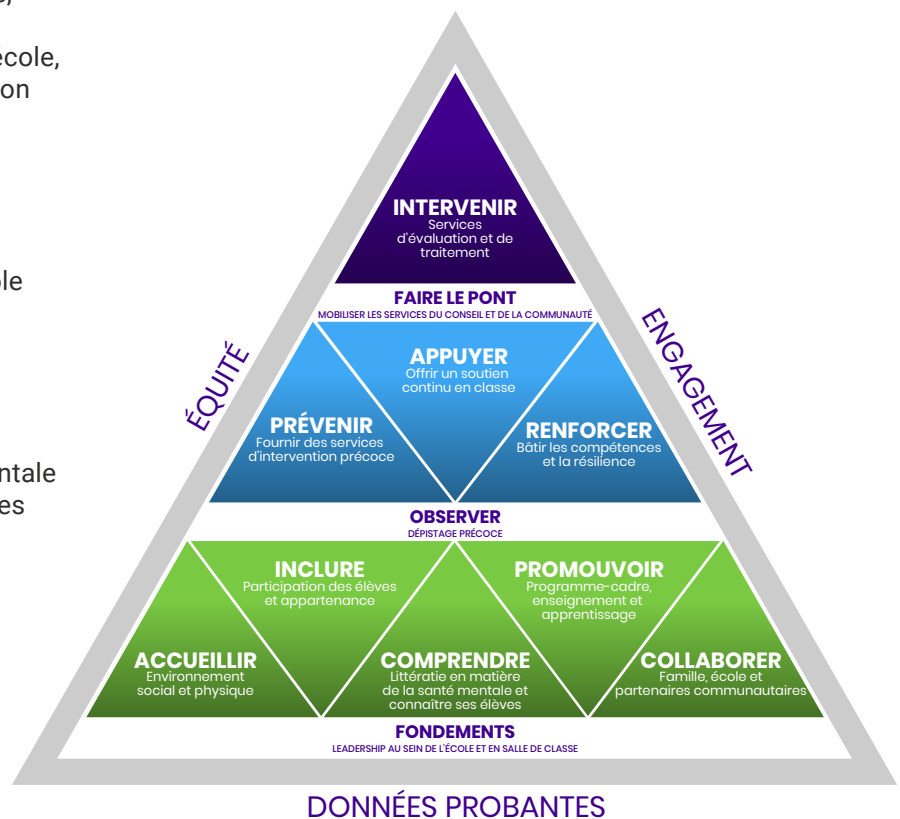
L'école est un lieu important pour la promotion d'une santé mentale positive et pour le renforcement des compétences et la résilience des élèves. Les interactions quotidiennes positives à l'école – entre les membres du personnel, entre les élèves et entre les membres du personnel et les élèves – contribuent à un sentiment de bien-être et d'appartenance à l'école.

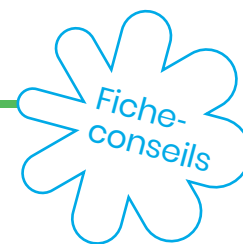
Tous les membres du personnel contribuent à créer un environnement d'apprentissage accueillant, sécuritaire, bienveillant et inclusif. Alors que nous accueillons les élèves à leur retour à l'école, les membres du personnel ont l'occasion de tirer parti de leurs relations pour favoriser le bien-être des élèves.

Le personnel de l'école continue d'être les yeux, les oreilles et le cœur des communautés scolaires et il joue un rôle important dans le soutien de la santé mentale des élèves.

Le **modèle harmonisé et intégré (MHI)** montre que tous les élèves bénéficient d'une promotion de la bonne santé mentale (**niveau 1, section verte**). Certains élèves ont besoin d'un peu plus de soutien et d'une intervention précoce (**niveau 2, section bleue**) et un petit nombre d'élèves ont besoin de soins cliniques plus intensifs (**niveau 3, section violette**).

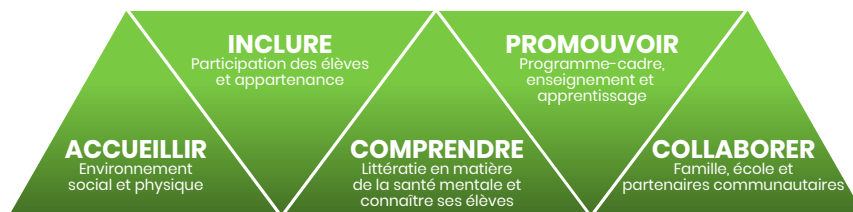
Modèle harmonisé et intégré (MHI)





Niveau 1 – Accordez la priorité au bien-être, à l'accueil et au sentiment d'appartenance de tous les élèves

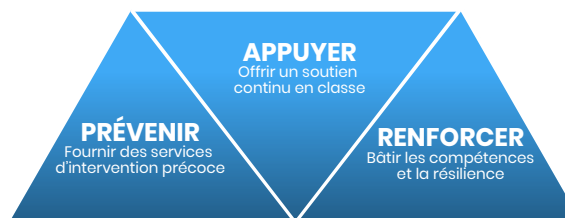
La connexion est le sentiment d'être pris en charge et d'être valorisé et d'appartenir à un groupe. Elle constitue un important facteur de protection pour la santé mentale et elle est essentielle à la création d'écoles qui favorisent la santé mentale. Le personnel scolaire peut nouer des liens avec les élèves en faisant preuve d'attention et en créant un environnement accueillant. Tous les élèves bénéficient des éléments suivants :



- un environnement scolaire calme;
- un accueil chaleureux;
- un sourire sincère;
- un lien avec un adulte bienveillant tous les jours;
- une occasion d'apprendre;
- un endroit sécuritaire pour prendre des risques;
- quelqu'un qui remarque quand quelque chose ne va pas;
- quelqu'un qui tend la main lorsqu'il remarque un problème;
- quelqu'un qui écoute et qui facilite l'accès aux services;
- quelqu'un qui croit en eux et leur donne de l'espoir.

Niveau 2 – Observez et appuyez les élèves ayant besoin d'une aide supplémentaire

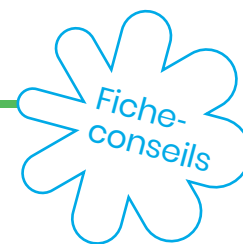
Si un élève vous préoccupe, déterminez si sa manière de penser, d'agir ou de se sentir a changé. Le personnel scolaire peut venir en aide aux élèves en acceptant la situation, en bravant l'adoption de nouvelles stratégies d'adaptation et en coalisant les ressources pour aider les élèves.



ACCEPTÉZ qu'à certains moments, tout le monde se sent bouleversé.

- Remarquez lorsqu'un élève :
 - » dit des choses négatives sur lui-même ou se blâme pour des choses hors de son contrôle;
 - » réagit de façon disproportionnée à la situation;
 - » semble très malheureux, inquiet, coupable, fâché, craintif, irritable ou triste;
 - » se sent impuissant, désespéré, seul ou rejeté;
 - » est souvent seul;
 - » se plaint de maux physiques;
 - » se sent fatigué plus que d'habitude.





- Amorcez une conversation. Écoutez avec gentillesse et empathie, sans porter de jugements :
 - » « J'ai remarqué que tu semblais être très contrarié ces derniers temps. Veux-tu en parler? »
 - » « C'est nouveau pour nous tous et c'est difficile, effrayant, stimulant... ».
 - » « Nous trouverons ensemble des solutions et des réponses à nos questions ».
- Validez. Reconnaissez l'expérience, le point de vue, les pensées, les émotions et les comportements de l'élève.
 - » « Je peux comprendre pourquoi tu voudrais/ne voudrais pas _____ parce que _____ ».
 - » « C'est normal que tu sois triste, parce que... ».
 - » « Je comprends pourquoi tu crois...parce que... ».

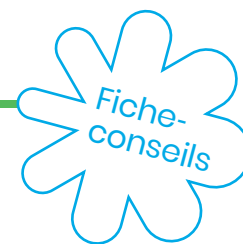
BRAVEZ le rapprochement entre les émotions et les comportements de l'élève et ses expériences. Rappelez-lui les stratégies d'adaptation qui peuvent l'aider pendant le processus du retour en classe.

- Rassurez : en utilisant des paroles, un langage corporel et un ton apaisant :
 - » « On trouvera une solution ».
 - » « Je t'entends ».
 - » « Je crois en toi ».
- Liez l'expérience actuelle de l'élève aux stratégies d'adaptation qu'il a trouvé efficaces par le passé :
 - » « Qu'as-tu fait auparavant quand tu t'es senti comme ça? »
 - » « Avec qui parles-tu habituellement quand tu te sens comme ça? »
- Demandez de quelle façon vous pouvez l'aider :
 - » « Comment puis-je t'aider? »
 - » « Essayons de trouver _____ pour que tu puisses lui parler ».
 - » « Je connais quelqu'un dans l'école qui pourrait t'aider à naviguer cette situation.
 - » « Voyons si nous pouvons trouver une solution ».

COALISEZ les ressources, les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire ou d'autres sources de soutien afin d'aider les élèves qui ont besoin de davantage de soutien.

En tant qu'acteur clé dans le cercle de soutien, vous pouvez mettre les élèves en relation avec les ressources de l'école (p. ex., un enseignant, la direction d'école) ou en parler aux personnes qui soutiennent l'élève habituellement lorsque vous constatez des changements chez l'élève. Veuillez vous référer aux voies d'accès aux services de votre école.





Niveau 3 – Aidez les élèves et les familles à obtenir l'accès aux ressources de soutien et aux services de santé mentale

Si l'élève vous préoccupe ou si vous avez constaté un changement inquiétant dans le comportement ou la conduite de l'élève, vous n'avez jamais tort de demander de l'aide ou des conseils. Communiquez avec votre équipe-école ou la direction et la direction adjointe de votre école pour faire part de vos préoccupations.

Si un élève est en détresse (p. ex., l'élève a dit vouloir faire mal à lui-même ou à d'autres), il doit toujours être supervisé par un adulte. Suivez les protocoles d'intervention en cas de crise de votre conseil scolaire.

Dans le cas d'une urgence impliquant un élève, composez le 9-1-1. L'élève doit toujours être supervisé par un adulte.



Prenez soin de vous

Il est essentiel que tous les membres du personnel prennent soin de soi, non seulement pour assurer votre propre bien-être, mais pour les autres personnes que vous soutenez et aimez. Vos autosoins aideront à améliorer votre niveau d'énergie, votre concentration, votre capacité à faire face aux problèmes et votre expérience de la vie en général.

> Cliquez l'image pour lire les *Conseils sur la résilience personnelle*

