

## Plan d'appui à l'élève

Le plan d'appui peut aider à favoriser le bien-être de certains élèves en milieu scolaire.  
Le présent formulaire à **participation volontaire** doit être rempli **en collaboration** avec l'élève.

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Rempli par : \_\_\_\_\_

1. Comment **suis-je** conscient du fait que ça ne va pas bien (des gestes que je pose/des sentiments que je ressens) :

---



---

2. Comment est-ce que **quelqu'un d'autre** peut percevoir que je ne vais pas bien?

---



---

3. Que puis-je faire pour m'aider à m'adapter à l'école?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Écouter de la musique<br><input type="checkbox"/> Prendre de grandes respirations<br><input type="checkbox"/> Me promener jusqu'à _____<br><input type="checkbox"/> Faire des mandalas<br><input type="checkbox"/> Jouer avec "Tangles"/du "Silly Putty"<br><input type="checkbox"/> Me parler/faire la méditation axée sur la pleine conscience<br><input type="checkbox"/> Lancer ces applis :<br>_____<br>_____<br><input type="checkbox"/> Consulter des adultes bienveillants<br>_____<br>_____ | <input type="checkbox"/> Faire de l'auto-affirmation/répéter des mantras<br><input type="checkbox"/> Écrire dans mon journal/griffonner<br><input type="checkbox"/> Manger/Boire<br><input type="checkbox"/> Lire<br><br><input type="checkbox"/> Me rendre à ces endroits : _____<br><input type="checkbox"/> _____<br><input type="checkbox"/> _____ |
|---|--|

4. Si les stratégies d'adaptation énumérées ci-haut ne m'aident pas, l'étape suivante sera pour moi de :

---



---

5. Ce plan sera partagé avec la direction ou la direction adjointe. J'aimerais aussi que mon plan d'appui soit partagé avec :

- Personnel enseignant :  
\_\_\_\_\_
- Enseignant-ressource
- Enseignant chargé de la réussite des élèves
- Autre personnel de soutien (p. ex., travailleur social, psychologue, aide-enseignant)  
\_\_\_\_\_
- Orientation
- Parent ou tuteur
- Autre \_\_\_\_\_

**Date et heure de l'évaluation du plan d'appui :** \_\_\_\_\_

Signature de l'élève : \_\_\_\_\_ Signature du personnel : \_\_\_\_\_

## Démarche du plan d'appui à l'élève

Faire l'ébauche du plan **avec l'élève** en respectant les lignes directrices énumérées ci-dessous.

On peut utiliser ce plan auprès d'élèves qui font la transition de l'hôpital au domicile, qui expriment des idées suicidaires, qui posent des gestes d'automutilation, qui ont de la difficulté à s'adapter, etc.

Les personnes suivantes pourraient éventuellement aider à élaborer un plan en collaboration avec l'élève : travailleurs sociaux, conseillers de soutien scolaire, personnel des services psychologiques, conseillers en orientation, enseignants-ressource, enseignants chargés de la réussite des élèves, administrateurs, personnel ayant suivi la formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST).

1. Comment **suis-je** conscient du fait que ça ne va pas bien (des gestes que je pose/des sentiments que je ressens): Tenez compte de facteurs tels que les signes physiologiques (p. ex., palpitations, nausée, mal de tête), les comportements (p. ex., difficulté à se concentrer, manque d'assiduité, tendance à éviter les autres) et les signes émotionnels (p. ex., pensées, humeur, colère, tristesse, anxiété).

2. Comment est-ce que **quelqu'un d'autre** peut percevoir que je ne vais pas bien?  
Les réponses **peuvent** inclure : pleurer, crier, jurer, devenir silencieux, regarder dans le vide, devenir agité.

3. Que puis-je faire pour m'aider à m'adapter à l'école?  
Selon les stratégies sélectionnées par les élèves, une discussion peut s'avérer nécessaire en vue de mettre en œuvre certaines des stratégies de façon sûre (p. ex., comment peut-on surveiller un élève qui doit se promener pour se calmer?). Pour des stratégies supplémentaires, veuillez consulter le tableau ci-dessous.

Stratégies d'adaptation réalisables en salle de classe	Stratégies d'adaptation qui sont réalisables à l'école mais qui ne sont peut-être pas idéales en salle de classe
Maniez une balle anti-stress	Créez quelque chose à l'aide de Silly Putty, de Play Doh ou de la glaise, puis l'écraser
Détendez vos muscles de façon graduelle	Déchirez du carton ou du papier (recyclé), ou notez sur un bout de papier ce qui vous dérange en autant de détail que possible, puis déchirez-le
Faites des exercices de méditation axée sur la pleine conscience	Écoutez de la musique qui détend à l'aide d'écouteurs
Faites appel à l'imagerie guidée; fermez les yeux et imaginez-vous à un endroit préféré, ou un endroit calme	Jouez un instrument de musique ou chantez (p. ex., dans la salle de musique à l'école)
Pratiquez la respiration profonde	Faites du sport, frappez un sac pesant, faites de l'exercice, du yoga, de la danse (p. ex., dans le gymnase)
Faites des exercices d'apaisement qui vous amènent à prendre conscience de vos 5 sens	Jouez un jeu à l'ordinateur
Lisez un livre	Promenez-vous autour de l'école

Écrivez dans votre journal ou à l'ordinateur; écrivez-vous une lettre; dressez une liste de personnes susceptibles de vous fournir un appui, ou une liste de vos points forts et de vos objectifs; écrivez un poème ou une histoire	Faites une tâche quelconque (p. ex., aidez votre enseignant à photocopier quelque chose, organisez un garde-robe ou une étagère, etc.)
Colorez un dessin ou un mandala	Faites du bricolage
Faites des mots croisés ou un autre type de casse-tête	
Dessinez, griffonnez	
Frottez une roche ou une boule de relaxation	
Consultez un album de photos (p. ex., de vos endroits préférés, des personnes ou des animaux de compagnie qui vous sont chers) ou d'anciens annuaires	
Prenez du recul; évaluez la situation en fonction du modèle 10-10-10 (revêtira-t-elle de l'importance en 10 jours, en 10 semaines, en 10 années?)	
Mangez une collation, buvez de l'eau	
Consultez des applications (p. ex., Mindshift, BeSafe, Guided Mind)	

4. Si les stratégies d'adaptation de l'élève ne l'aident pas et qu'il n'est pas sûr de l'étape suivante à franchir, vous pouvez lui suggérer : *d'aller au bureau, de téléphoner à un parent, de téléphoner à une ligne d'écoute (voir la liste ci-dessous).*

*Jeunesse, j'écoute : 1-800-668-6868*

*London & District Distress Centre : 519-667-6711*

*Child & Youth Crisis and Intake Team, C-IT : 519-433-0334*

*Mental Health Crisis Service (16 ans+) : 519-433-2023*

*\*Offre également des services de crise sur place*

*Oxford/Elgin Child and Youth Centre, OECYC : 1-877-539-0463*

*CMHA Elgin Crisis – clinique ouverte en dehors des heures habituelles : 519-631-2180*

5. Ce plan sera partagé avec l'administration. J'aimerais aussi que mon plan d'appui soit partagé avec : *Il est important de discuter avec l'élève de la personne qu'il aimerait identifier en tant que personne de soutien au cas où la personne de soutien principale n'est pas disponible. Parmi d'autres adultes bienveillantes, on compte également : aides-enseignants, secrétaires, concierges, infirmières scolaires, bureau de ressources communautaires.*

### **Instructions finales :**

1. Veuillez fournir à l'élève une copie du plan d'appui.
2. La personne qui élabore le plan d'appui doit envoyer le courriel suivant au personnel avec qui l'élève a consenti à partager les renseignements, et doit mettre l'administration en copie conforme :

Élaboré par le Thames Valley District School Board

Un plan d'appui a été élaboré pour (le nom de l'élève) et il/elle a consenti à ce que nous le partagions avec vous. Vu qu'il s'agit d'un document confidentiel, nous vous prions de vous rendre au bureau afin de le consulter. Il est dans le \*bureau de l'administrateur (*\*veuillez noter le nom de l'administrateur*).

*L'élève et le membre du personnel détermineront de façon collaborative un moment propice à veiller à la révision du plan d'appui ou à l'amener à un dénouement conclusif. La date relative à la révision doit être établie avant la fin de la rencontre avec l'élève. On recommande de revoir le plan au moins une fois par mois. Lorsque l'élève décide qu'il n'a plus besoin d'un plan d'appui, veuillez s'il vous plaît le déchiqueter.*