



Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale dans les écoles :

Initiatives liées à la sensibilisation
de la santé mentale des élèves

Version destinée aux leaders du système
et des écoles



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

**Nous travaillons en collaboration
avec les conseils scolaires de
l'Ontario pour favoriser la santé
mentale des élèves**

Table des matières

A		
Contexte		2
B		
Principes généraux pour la sélection des initiatives de sensibilisation à la santé mentale des élèves		3
C		
Considérations particulières		4
1. Présentations uniques et conférenciers		4
2. Vidéos sur la santé mentale		6
3. Les campagnes sur les médias sociaux		7
4. Les documents thématiques (sur papier ou sur l'Internet)		9
5. Applications sur la santé mentale		10
6. Activités de soutien par les pairs		12
7. Sondages sur la santé mentale		13
Annexe A		
Processus suggéré : Prise de décision sur les initiatives en santé mentale dans un conseil scolaire		16
Annexe B		
Questions possibles à poser à l'entrevue aux éventuels conférenciers en santé mentale		17
Annexe C		
Questionnaire d'aide à la décision pour les membres de l'équipe-école		18
Annexe D		
Questions de réflexion post-activité		19



A

Contexte

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON) est financé par le ministère de l'Éducation de l'Ontario pour offrir aux écoles de l'Ontario des ressources, des leçons et des protocoles de formation gratuits et fondés sur des données probantes en matière de santé mentale. Ce matériel couvre la promotion de la santé mentale, la prévention et les services d'intervention précoce. Ils proviennent de sources internationales et s'inspirent de pratiques et de programmes mis à l'essai en milieu scolaire. Les ressources offertes par SMS-ON ont été élaborées et approuvées conjointement par les membres du personnel scolaire, les cliniciens/cliniciennes et des leaders du système et des écoles, et s'harmonisent à la stratégie provinciale en matière de santé mentale et au programme scolaire de l'Ontario. Le site Internet de SMS-ON met à votre disposition de nombreuses ressources. Les équipes de leadership en santé mentale des conseils scolaires ont également accès à un plus grand nombre d'outils et de ressources. Par conséquent, si vous cherchez du matériel sur un sujet précis, vous devriez d'abord communiquer avec le leader en santé mentale de votre conseil scolaire. Tous les [leaders en santé mentale sont répertoriés ici](#).

Bien que ces ressources soient largement utilisées, les conseils scolaires sont appelés parfois à examiner d'autres produits, initiatives, programmes et services se rapportant à la santé mentale et au bien-être des élèves. Bon nombre de ces initiatives sont d'excellente qualité, reflètent les données probantes actuelles en matière de santé mentale en milieu scolaire et d'autres modes de connaissance, et ont été mises en Ontario et ont démontré des résultats positifs. Malheureusement, il existe également de nombreuses initiatives en matière de santé mentale qui n'ont pas été testées, qui sont coûteuses ou mal harmonisées et qui se retrouvent sur les bureaux des directrices et directeurs de l'éducation, des surintendantes et surintendants, des directrices et directeurs d'école, des directrices et directeurs adjoints et du personnel scolaire de l'Ontario. Même si ces initiatives sont bien intentionnées, elles risquent de ne pas donner les résultats escomptés, pires encore, elles peuvent occasionner des effets nuisibles.

Cet outil aidera à soutenir le processus de prise de décision du système et de l'école concernant des produits ou services en matière de **sensibilisation à la santé mentale**. Il vise à assurer l'harmonisation avec la stratégie et le plan d'action en matière de santé mentale du conseil scolaire ou de l'école et encourage une évaluation de l'adéquation avec le contexte local. En d'autres termes, il aide à encourager l'utilisation d'initiatives, de programmes, de produits ou de services en matière de santé mentale qui affirment l'identité, qui sont adaptés à la culture et qui sont attentifs aux besoins locaux, aux forces, ainsi qu'aux ressources et pratiques existantes qui ont fait leurs preuves.

Notez que certains outils d'aide à la décision de cette série portent sur d'autres aspects du système de soutien à plusieurs niveaux (par exemple, la sélection de programmes de promotion de la santé mentale). Veuillez consulter le diagramme de l'annexe A afin d'obtenir des suggestions sur la façon dont l'outil d'aide à la décision en matière de sensibilisation à la santé mentale pourrait être utilisé. Nous sommes en train d'actualiser notre Outil d'aide à la décision qui permet de guider le processus de prise de décision lié aux programmes de promotion de la santé mentale fondés sur les données probantes. L'outil actualisé sera disponible bientôt.

Pour toutes questions, veuillez communiquer avec le leader en santé mentale de votre conseil scolaire ou avec la surintendance responsable du dossier de la santé mentale.

B

Principes généraux pour la sélection des initiatives de sensibilisation à la santé mentale des élèves

Les initiatives de sensibilisation à la santé mentale sont conçues pour :

- améliorer les connaissances sur la santé mentale et le bien-être;
- favoriser des attitudes et des croyances favorisant la santé mentale;
- réduire la stigmatisation;
- détecter les problèmes de santé mentale et de consommation de substances;
- encourager la recherche d'aide.

Éléments essentiels d'une activité efficace de sensibilisation liée à la santé mentale

- Fait partie d'un plan global, ce n'est pas une présentation unique.
- Est alignée avec les initiatives liées à la santé mentale de l'école et du conseil scolaire.
- Se base sur des données probantes.
- Est offerte d'une manière qui est appropriée au public cible.
- Est adaptée au public cible.
- Est inclusive, affirme l'identité et est adaptée à la culture.
- Inclut un processus clair de consentement des parents et des aidants naturels.
- Tient compte des risques pour les élèves qui sont vulnérables aux problèmes de santé mentale.
- Offre un suivi de soutien et une occasion de debriefing.

Les initiatives en matière de santé mentale exigent une planification minutieuse!

1. Bien choisir – Certaines initiatives en matière de santé mentale produisent des effets négatifs involontaires et doivent être évitées (p. ex., les présentations qui glorifient les comportements à risque ou qui utilisent des tactiques d'intimidation).

2. Tenir compte des élèves vulnérables – Certaines initiatives semblent positives et peuvent être sans conséquences ou bénignes pour la plupart des publics, mais peuvent être néfastes pour les jeunes qui sont vulnérables aux problèmes de santé mentale (p. ex., campagnes massives de sensibilisation au suicide).

3. Pensez à votre public – Si l'initiative est ancrée dans une vision du monde occidentale et hétéronormative, elle peut négliger les expériences des élèves ayant d'autres origines ou identités culturelles ou religieuses et doit donc être adaptée ou remplacée pour certains publics.

4. Tenir compte de l'harmonisation – Si la ressource est introduite de telle sorte qu'elle perturbe le plan d'action du conseil en matière de santé mentale et de lutte contre les dépendances (p. ex., des programmes très intenses qui exigent une énergie considérable et qui fragmente un plan cohérent), elle peut fragmenter une stratégie cohérente.



Considérations particulières

1. Présentations uniques et conférenciers

Les leaders des systèmes et des écoles sont souvent approchés par des experts et des conférenciers motivés qui transmettent des messages sur la santé mentale aux élèves. Le plus souvent, ces personnes offrent des renseignements moyennant des frais, mais il arrive que des partenaires offrent ces présentations gratuitement. Les conférenciers invités sur des sujets liés à la santé mentale peuvent être puissants. Ils peuvent contribuer à inspirer, à normaliser et à soutenir l'apprentissage de la santé mentale. Parce que les conférenciers sont proches des élèves, ceux-ci trouvent souvent leurs messages convaincants et authentiques. Malheureusement, ce n'est pas tous les conférenciers qui apportent des messages utiles et encourageants, et certains peuvent perpétuer les mythes et les stigmates liés à la santé mentale ou inclure du contenu déclencheur. En général, il est préférable d'intégrer les présentations sur la maladie mentale dans des leçons en classe qui peuvent être explorées et qui laissent du temps pour l'enquête et l'autoréflexion avec un adulte de confiance.

Il arrive cependant qu'un conférencier invité puisse apporter un message particulier pour renforcer les priorités et les orientations du conseil scolaire ou de l'école. Les considérations suivantes peuvent être utiles lors de la prise de décision concernant des présentations ponctuelles. La liste des questions à poser aux conférenciers invités figurant à l'annexe B peut également être utile.

Bénéfices :

Inviter un conférencier ayant une expertise en santé mentale à faire une présentation aux élèves inclut plusieurs avantages. Bien souvent, un conférencier peut amener une connaissance et une crédibilité liées à ce sujet.

Il peut être utile de demander à un intervenant extérieur ayant une expertise en santé mentale de parler aux élèves de la recherche ou de l'expérience vécue dans ce domaine. Les experts peuvent souvent :

- Apporter des connaissances et de la crédibilité à ce sujet.
- Posséder des habiletés leur permettant de décrire le sujet d'une manière engageante et accessible.
- Aider à réduire la stigmatisation de la recherche d'aide pour les problèmes de santé mentale.
- Faire écho aux messages de l'équipe de leadership en matière de santé mentale et les renforcer.
- Inspirer de l'espoir avec leur histoire.

En général, les élèves aiment apprendre des professionnels de la santé mentale :

- Ils trouvent le contenu intéressant et pertinent.
- Ils affirment avoir acquis des connaissances qui leur sont utiles au quotidien.

C Considérations particulières

Avertissements :

- Les conférenciers invités peuvent parfois s'écarter du scénario et aborder des sujets qui ne sont pas utiles ou qui nuisent aux élèves vulnérables, en particulier lors des discussions sur les expériences vécues.
- Lors de présentations en grand groupe, il est difficile de surveiller les réactions et le bien-être des élèves.
- Elles ne permettent qu'une brève interaction avec le ou la spécialiste.
- Les suivis avec le personnel ou les élèves sont limités, ce qui veut dire qu'il y a des questions qui restent sans réponses et il y a peu de possibilités d'en apprendre davantage.

Il est toutefois possible d'atténuer cette situation lorsque le conférencier ne fait pas partie de l'école, mais qu'il fait partie du conseil scolaire, car il devient possible d'avoir des activités de suivis.

Lors du processus de décision pour déterminer si une présentation unique convient à votre contexte, vous devez réfléchir à ce qui a été fait au préalable en préparation à ce type d'événement (p. ex., renforcement des capacités du personnel, révision des documents de base, obtention du consentement des parents et des aidants naturels), et à ce qui doit être mis en place avant et après l'événement afin d'assurer la sécurité des élèves et de continuer à bonifier leurs connaissances dans ce domaine.

Éléments particuliers à prendre en considération

- Les présentations liées à la santé mentale positive et à la promotion de la santé mentale sont acceptables pour tous les publics et elles peuvent être livrées devant une assemblée ou un groupe de classes. En revanche, les présentations ou les vidéos traitant de maladies mentales particulières doivent avoir lieu devant un auditoire plus restreint pour permettre le dialogue et une surveillance étroite des réactions des élèves.
- Le jour et l'heure sont importants! Éviter d'organiser des événements le lundi (car le retour à la routine scolaire peut être difficile pour certains), le vendredi ou en fin de journée, puisqu'il faut surveiller les élèves afin de déterminer s'il y en a qui ont besoin d'aide ou de soutien.

Tous les conférenciers ne conviennent pas forcément à votre conseil scolaire ou à votre école. Avant de faire venir un conférencier dans votre établissement, il est important d'observer d'abord sa présentation, d'examiner ses documents et le contenu de ses médias sociaux, et de consulter des collègues de confiance qui ont eu de l'expérience avec ce conférencier (voir l'annexe B pour un échantillon de questions d'entrevue pour les conférenciers potentiels).

- Assurez-vous que le conférencier s'appuie sur des documents fondés sur des données probantes qui sont inclusifs et respectueux des différents modes de connaissance et de guérison. Travaillez avec le conférencier pour harmoniser les messages avec la stratégie de votre conseil scolaire en matière de santé mentale et de lutte contre les dépendances, ainsi qu'avec les cultures et les identités des élèves desservis. Notez que différents conférenciers peuvent apporter une orientation professionnelle qui, bien que valable et importante, peut être incompatible avec la stratégie de votre conseil scolaire.
- Des mesures de protection doivent être prises et il faut tenir compte de l'impact que ces activités peuvent avoir sur différents individus ou groupes d'élèves. Les parents et les aidants naturels doivent être informés de la nature de la présentation afin qu'ils puissent aider à évaluer si elle est appropriée ou non pour leur enfant. Les élèves qui risquent d'être ébranlés par le contenu doivent être (discrètement) dispensés d'assister à la présentation. Il est important d'informer les professionnels de la santé mentale de l'école afin qu'ils puissent indiquer si une personne de soutien clinique est nécessaire lors de l'événement.

Veillez consulter l'annexe C pour des questions supplémentaires d'aide à la planification.

2. Vidéos sur la santé mentale

Les vidéos peuvent être une méthode attrayante et puissante pour accroître la sensibilisation et la compassion. Les meilleures vidéos fournissent des informations factuelles d'une manière authentique, adaptée au développement et à la culture et elles transmettent explicitement l'espoir. Malheureusement, il existe de nombreux exemples de vidéos au contenu risqué (p. ex., des personnes ayant une expérience vécue qui n'ont pas la formation ou la préparation nécessaire pour partager leur histoire, des messages sensationnalistes ou glorifiants sur le comportement suicidaire, des corrélations trop simplifiées, des informations fausses ou trompeuses, des images dérangeantes, des tactiques de peur, un contenu graphique). À noter que les personnes qui créent une vidéo autobiographique courent le risque de trop s'identifier à leur maladie. Il est donc important de bien réfléchir avant de sélectionner une présentation vidéo qui viendra appuyer un programme de sensibilisation à la santé mentale des élèves.

Bénéfices :

- Permet au personnel scolaire d'intégrer dans l'environnement d'apprentissage la voix d'experts en santé mentale qui peuvent apporter des connaissances et de la crédibilité à ce sujet.
- Permet de faire entendre la voix des jeunes ou des personnes ayant une expérience vécue de manière puissante et engageante.
- Peut contribuer à réduire la stigmatisation et à renforcer la recherche d'aide, car des intervenants attachants normalisent l'expérience des problèmes de santé mentale et décrivent l'accès et la réception de services qui les ont aidés.
- Offre un format visuel et artistique pour l'apprentissage qui peut être plus accessible pour certains élèves.
- Les élèves peuvent revoir la vidéo s'il y a des points qu'ils ont manqués ou qu'ils veulent approfondir.
- Les membres du personnel peuvent utiliser une vidéo pour présenter une perspective ou un point d'information destiné à susciter un dialogue et un apprentissage plus approfondis en classe. Lorsqu'elle est produite par une organisation réputée, le contenu peut être factuel et attrayant.

Avertissements :

- Il existe de nombreuses vidéos qui ne sont pas fondées sur des données probantes et qui peuvent perpétuer des mythes et des pseudosciences liés à la santé mentale.
- Certaines vidéos font la promotion de ressources, de livres et de produits exclusifs.
- Certaines vidéos créées par et avec des jeunes ayant une expérience vécue comprennent des révélations sur leur état de santé mentale auxquelles ils ne sont peut-être pas préparés et qu'ils n'auraient pas dû partagées publiquement.
- Les vidéos créées à l'extérieur de l'Ontario peuvent ne pas refléter le contexte de notre province ou la diversité de notre population d'élève.
- Les vidéos créées par et pour de jeunes adultes peuvent contenir des thèmes et des messages qui ne sont pas adaptés au développement des élèves des écoles élémentaires ou secondaires.
- Certaines vidéos mettent en évidence des expériences négatives en matière de recherche d'aide, ce qui pourrait, par inadvertance, rendre les élèves moins enclins à demander de l'aide.
- Les vidéos peuvent comporter du contenu perturbant qui peut être déstabilisant pour certains élèves.
- Dans les grands groupes ou lors de l'enseignement à distance, il peut être difficile de surveiller les réactions des élèves et l'effet du contenu sur eux.

Éléments particuliers à prendre en considération :

- Visionner la vidéo avant de la montrer aux élèves. Prêtez attention aux images troublantes, aux paroles de chansons inappropriées, au ton de désespoir, etc.
- S'assurer que la vidéo a été produite ou commanditée par une organisation reconnue ou a été approuvée par un professionnel de la santé mentale.
- Choisir des présentations vidéo courtes et concises plutôt que des vidéos comportant de longs messages didactiques.
- Placer la vidéo dans un contexte d'apprentissage (fournir un préambule/une grille de présentation, définir les termes, prévoir un débriefage avec toute la classe [et en individuel, au besoin]).
- Les présentations liées à la santé mentale positive et à la promotion de la santé mentale sont acceptables pour tous les publics et elles peuvent être livrées devant une assemblée ou un groupe de classes. En revanche, les présentations ou les vidéos traitant de maladies mentales particulières doivent avoir lieu devant un auditoire plus restreint pour permettre le dialogue et une surveillance étroite des réactions des élèves.
- Éviter les vidéos sur des personnes ou des événements spécifiques qui peuvent contribuer au sensationnalisme. Cela peut entraîner une simplification excessive de questions complexes telles que le suicide et contribuer à la glorification du suicide.
- Éviter de présenter des vidéos traitant de maladies mentales spécifiques les lundis, les vendredis ou en fin de journée, puisqu'il faut surveiller les élèves afin de déterminer s'il y en a qui ont besoin d'aide ou de soutien (veuillez consulter la page 6 : Le jour et l'heure sont importants!).

Veuillez consulter l'annexe C pour des questions supplémentaires d'aide à la planification.

3. Les campagnes sur les médias sociaux

Les campagnes sur les médias sociaux peuvent être utilisées pour amplifier les efforts de réduction de la stigmatisation, le partage de faits sur la santé mentale, les efforts de promotion de la santé mentale menés par les élèves, ou une cause de santé mentale. Par exemple, les campagnes de médias sociaux sont souvent utilisées pour renforcer les messages lors de journées et d'événements spéciaux de sensibilisation à la santé mentale (p. ex. la semaine de la santé mentale des enfants et des jeunes, la journée de sensibilisation à la prévention du suicide).

Les campagnes sur les médias sociaux peuvent être utiles pour créer un élan et un sentiment d'objectif commun autour des initiatives de promotion de la santé mentale. Parce qu'elles utilisent un média familier pour les jeunes, les campagnes de médias sociaux sont bien placées pour être dirigées par des élèves (les adultes alliés doivent s'assurer que les campagnes transmettent un message positif). Bien utilisées, les campagnes sur les médias sociaux peuvent contribuer à #PartagerLePositif.

Bénéfices :

- Elles sont utiles pour atteindre un grand nombre d'élèves, de parents, d'aidants naturels et de membres de la communauté avec des messages et des informations cohérents.
- Elles permettent de partager des renseignements sur une plateforme familière et couramment utilisée par les élèves.

C Considérations particulières

- Lorsque du contenu fondé sur des données factuelles est inclus de manière planifiée, il peut améliorer la sensibilisation à la santé mentale et réduire la stigmatisation.
- Elles sont des méthodes rentables de partage de l'information.
- Les plateformes de médias sociaux permettent d'interagir avec le contenu et de diffuser des messages factuels et porteurs d'espoir.
- L'impact de la campagne peut être mesuré à l'aide d'analyses.

Avertissements :

- Les campagnes de médias sociaux nécessitent une planification et une supervision pour s'assurer que le contenu est approprié, positif et harmonisé à la stratégie de santé mentale du conseil scolaire.
- La surveillance et la vérification des informations partagées par les utilisateurs dans le cadre d'une campagne de médias sociaux peuvent prendre beaucoup de temps (notamment la modération des contenus inappropriés).
- De nombreux contenus sur les médias sociaux traitent de la santé mentale et sont en concurrence avec votre campagne. Il peut donc s'avérer difficile d'atteindre les élèves avec des messages qui leur sont destinés.
- Il est nécessaire d'examiner attentivement le ton et la « voix » que vous utiliserez sur les médias sociaux afin qu'ils soient professionnels, chaleureux, pleins d'espoir et efficaces.

Éléments particuliers à prendre en considération :

- Les campagnes sur les médias sociaux doivent s'harmoniser au plan en matière de santé mentale du Conseil, ainsi qu'avec les lignes directrices et les politiques du Conseil.
- Les campagnes sur les médias sociaux doivent être validées par un professionnel de la santé mentale afin de veiller à ce que les informations fournies sont exactes, qu'elles favorisent la déstigmatisation et la promotion de comportements menant à la recherche d'aide tout en donnant, de façon sécuritaire, des renseignements sur des comportements à risque élevé.

Les leaders du système et des écoles doivent :

- > s'interroger sur la façon dont leur école gère l'information offerte sur le Web ;
- > connaître la personne qui détient la responsabilité du monitoring;
- > savoir si l'information offerte sur leur site Web est instantanée/en temps réel ou s'il y a des contrôles;
- > être au courant de la fréquence de modification et de mise à jour de l'information;
- > connaître la mesure dans laquelle les publications reflètent la diversité de la communauté desservie ;
- > assurer la sécurité de l'information en ayant des sites Web protégés par un mot de passe.

En règle générale, si les directions d'école ne se sentent pas à l'aise d'approuver ou de soutenir de l'information qui serait diffusée dans leur école par le biais des « moyens traditionnels », alors, l'information en question n'est pas appropriée pour les réseaux de médias sociaux. D'autre part, s'ils ne veulent pas que le contenu, qui peut être vu par quiconque au monde, soit associé à eux ou à leur école, les directeurs d'école ne devraient pas soutenir la diffusion du contenu dans les médias sociaux.

Quelques questions d'évaluation :

- Serais-je à l'aise que quelqu'un vienne à l'école pour transmettre le message ou le contenu en personne à TOUS les élèves, parents, aidants naturels et membres de la communauté? Si la réponse est non, l'information ne doit pas être diffusée par le biais des médias sociaux.
- Serais-je à l'aise d'imprimer tout le contenu pour distribuer les copies papier à tous les élèves, parents et membres de la communauté qui font partie de mon école? Si la réponse est non, l'information ne doit pas être diffusée par le biais des médias sociaux.

C Considérations particulières

Il peut être utile de consulter l'agent ou le service de communication de votre conseil scolaire.

Étant donné que le téléchargement et la diffusion de messages ont un reflet direct sur les directions/les écoles/les conseils scolaires, il est essentiel de réfléchir si le contenu est à jour, est aligné et approprié.

4. Les documents thématiques (sur papier ou sur l'Internet)

Il y a une abondance de documents (sur papier ou sur l'Internet) portant sur la santé mentale qui s'adressent aux jeunes. Ils sont utiles pour souligner les messages clés, aider les élèves qui le souhaitent à approfondir leurs connaissances sur le sujet et échanger des informations avec les parents et les aidants naturels. Toutefois, choisir les bons documents à partager aux élèves peut présenter un défi. Bien qu'il y ait maintenant d'excellentes initiatives scientifiques qui sont adaptées pour le grand public, il existe aussi plusieurs écrits pseudo-scientifiques qui sont accessibles. Il est également important de mettre en avant les organismes de santé mentale qui reflètent les diverses communautés et valident les expériences vécues par les familles. Dans ce contexte, il est préférable de se référer à des sources canadiennes (idéalement ontariennes).

Bénéfices :

- Les élèves et les parents/aidants naturels sont souvent à la recherche d'informations fiables sur la santé mentale et il est utile de les rassembler en un seul endroit.
- Il existe de nombreux organismes qui rassemblent et présentent avec soin des informations sur la santé mentale pour les jeunes et les parents/aidants naturels sur des sujets spécifiques.
- Les leaders du système et des écoles peuvent s'inspirer du travail d'organismes réputés pour ajouter des informations factuelles aux bulletins ou aux fiches d'information destinés aux élèves ou aux parents/aidants naturels.
- Les membres du personnel scolaire apprécient d'avoir à portée de main des renseignements sur la santé mentale et les troubles de la santé mentale.
- Ils peuvent être utiles pour atteindre un grand nombre d'élèves, de familles/aidants naturels et de membres de la communauté avec des messages et des informations cohérents.
- Ils peuvent être une méthode utile pour étendre l'apprentissage de la santé mentale aux parents et aux aidants naturels.

Avertissements :

- Il existe une énorme quantité d'informations sur la santé mentale, et il peut être difficile de discerner les informations fiables de celles qui ne le sont pas.
- La recherche dans ce domaine est permanente et les ressources imprimées peuvent rapidement devenir obsolètes.
- Bien que certaines de ces informations soient rédigées à l'intention des enfants ou des jeunes, elles sont souvent formulées dans un langage d'adulte et peuvent être difficiles à comprendre pour les jeunes. Lors de la sélection des documents écrits à partager avec les élèves, il est important de n'utiliser que des documents provenant d'organismes professionnels réputés et spécialisés dans la santé mentale.
- Le contenu peut être élaboré à partir d'une perspective blanche et hétéronormative et n'est pas adapté à tous les élèves et à toutes les familles.

C Considérations particulières

- Le contenu peut être élaboré à l'extérieur de l'Ontario, où le contexte, les ressources et les populations d'élèves sont différents.

Éléments particuliers à prendre en considération :

- Choisir des documents qui s'alignent avec l'enseignement et les messages de la classe et de l'école.
- Tenir compte de l'âge de développement, du niveau scolaire et des identités croisées des élèves à qui sont destinées ces informations complémentaires.
- Éviter les rapports sensationnalistes ou subjectifs (p. ex., publiés par des organismes qui tentent de faire valoir une position politique).
- À noter, lorsque les élèves acquièrent les compétences pour faire une évaluation critique et pour authentifier les sources qui se trouvent en ligne, ils peuvent mettre ceux-ci en application dans leur recherche en ligne liée à la santé mentale.
- Chercher de la documentation écrite adaptée à la culture et qui affirme l'identité de votre public d'élève et de ses parents/aidants naturels et traduite dans les langues appropriées dans votre collectivité.

5. Applications sur la santé mentale

Il existe de nombreuses applications sur la santé mentale (applis) auxquelles les jeunes peuvent accéder. Certains de ces outils aident à développer et à surveiller les routines de bien-être (par exemple, le niveau d'activité, l'hygiène du sommeil), et d'autres soutiennent les activités de promotion de la santé mentale (par exemple, les techniques de relaxation). Il peut être difficile de s'y retrouver dans l'éventail des applications sur la santé mentale, car elles changent et évoluent constamment et couvrent un grand nombre de fonctions et de sujets. Les besoins peuvent également varier selon les moments (par exemple, ce dont une personne a besoin pendant une crise n'est pas la même chose que ce dont elle a besoin au quotidien), et les applications évoluent également. Il peut être difficile d'évaluer efficacement les applications sur la santé mentale destinées aux jeunes. Il faut donc bien réfléchir avant d'introduire des applications dans votre conseil scolaire ou votre école.

Bénéfices :

- Permet aux élèves d'acquérir des compétences et des stratégies en matière de santé mentale de manière privée et facilement accessible.
- De nombreux élèves sont à l'aise et familiers avec l'utilisation d'applications.
- Les élèves peuvent explorer la gamme d'applications gratuites afin de trouver celle qui pourrait les aider à prendre soin de leur santé mentale.
- Les élèves peuvent apprendre et pratiquer des gestes simples qui peuvent être bénéfiques pour leur santé mentale (par exemple, des techniques de respiration).
- De nombreuses applications proposent des techniques fondées sur des données probantes et s'inspirant d'approches telles que la TCC et la thérapie d'acceptation et d'engagement (bien qu'elles ne remplacent pas une thérapie).



C Considérations particulières

Avertissements :

- De nombreuses applications ne sont pas gratuites et peuvent s'avérer prohibitives pour de nombreux élèves et familles (par exemple, bien qu'elles soient gratuites, beaucoup d'entre elles nécessitent des achats pour limiter les publicités).
- Il peut être difficile de discerner quelles applications contiennent des informations fondées sur des données probantes et appropriées pour les élèves.
- Les applications sont fréquemment mises à jour et l'examen des mises à jour pour vérifier qu'elles sont toujours appropriées peut prendre du temps.
- Le contenu peut être développé à partir d'une perspective blanche et hétéro-normative et n'est pas adapté à tous les élèves et à toutes les familles (bien que cela soit en train de changer).



Éléments particuliers à prendre en considération avant l'utilisation d'une application sur la santé mentale en classe :

- Prendre le temps de télécharger, d'explorer et d'utiliser l'appli pour vous familiariser avec l'outil.
- Chercher à obtenir des informations sur le développement de l'application et veiller à ce qu'elles soient communiquées aux élèves (par exemple, qui l'a développée).
- Réfléchir à la manière dont les données des élèves seront utilisées et stockées sur cette application et si cela est fait de manière appropriée.
- Vérifier que l'application est adaptée au développement des élèves.
- Chercher à savoir s'il existe des problèmes de diversité et d'inclusion dans l'application (par exemple, des pronoms différents, des personnages divers).
- Vérifier si l'application est gratuite (parfois une application est gratuite, mais il est nécessaire de faire des achats afin de ne pas limiter son utilisation).
- Tenir compte de la politique du conseil scolaire et du caractère approprié de l'intégration de publicités à des fins de marketing.
- Explorer les changements lors des mises à jour pour s'assurer que cette application est toujours appropriée pour les élèves.

Si les membres du personnel scolaire souhaitent partager des exemples d'applications qu'ils trouvent utiles, invitez-les à tenir compte des éléments suivants :

- L'équité (par exemple, les applications qui s'adressent à des contextes culturels particuliers, les applications qui ne demandent pas aux gens de choisir entre les options de genre masculin et féminin lors de l'inscription).
- L'accessibilité (par exemple, les langues, la taille des caractères, les applications disponibles hors ligne, les applications sans frais initiaux).
- La facilité d'utilisation.
- Le niveau de confiance (par exemple, l'application est affiliée à une organisation de confiance, comme un organisme sans but lucratif ou un organisme gouvernemental bien connu dans le domaine de la santé mentale).

C Considérations particulières

- La confidentialité (par exemple, la quantité de données collectées, la manière dont elles sont stockées, l'usage qui en est fait).
- Les preuves à l'appui de l'application.
- Les applications promues par des organisations et des services de confiance.

Il existe également des sites Internet qui évaluent les applications en fonction de facteurs tels que leur crédibilité, l'expérience des utilisateurs et la transparence ou les pratiques en matière de confidentialité. Les élèves doivent faire preuve de prudence lorsqu'ils explorent de nouvelles applications.

Rappelez-leur que si les applications de santé mentale peuvent présenter de nombreux avantages il est parfois préférable de les utiliser avec d'autres aides et services.

Source: [Exploring a Youth Mental Health Apps Database for Canadian Youth, Families and Service Providers – Wisdom2Action](#) (en anglais seulement)

6. Activités de soutien par les pairs

Le soutien par les pairs est une pratique émergente et de plus en plus populaire dans le domaine de la santé mentale. On constate également un intérêt croissant pour le soutien par les pairs dans les écoles de l'Ontario. Cependant, il existe peu de preuves à l'appui des programmes de soutien par les pairs pour les jeunes en matière de santé mentale. Certaines recherches montrent que le soutien par les pairs ne devrait PAS être utilisé pour des problèmes de santé mentale complexes, comme le travail de prévention du suicide. Il convient donc d'accorder une attention particulière à la sélection des initiatives de soutien par les pairs au sein des conseils scolaires. Ce domaine est extrêmement complexe.

Bien que l'on sache peu de choses sur les éléments du programme qui conduisent à des résultats positifs, le soutien des jeunes par les pairs peut être considéré comme une pratique prometteuse qui peut offrir des avantages potentiels pour ceux qui reçoivent le soutien, ceux qui le fournissent et l'ensemble de la communauté scolaire.

Contrairement aux défis et aux dangers potentiels que présente le soutien par les pairs en matière de santé mentale, il existe de nombreux endroits où il est possible de créer des occasions, notamment :

- dans la promotion de la santé mentale;
- lors d'approches en amont de la prévention;
- lors de la modélisation de pratiques d'adaptation favorisant la santé mentale;
- en matière de sensibilisation aux ressources et aux soutiens;
- pour encourager la recherche d'aide;
- dans les activités de réduction de la stigmatisation.

Bénéfices :

- Contribue à la réduction de la stigmatisation.
- Aide les jeunes à s'orienter dans le domaine de la santé mentale avec d'autres personnes qui peuvent comprendre leurs expériences.

C Considérations particulières

- Peut réduire l'isolement et renforcer les liens à l'école.
- Peut contribuer à un sentiment de compréhension mutuelle, d'identité partagée et d'expérience commune.
- Peut aider les pairs aidants à acquérir des compétences liées au leadership en matière de santé mentale.
- Peut permettre de nouer des relations avec des adultes alliés associés au programme de soutien par les pairs.

Avertissements :

- Il existe peu de données probantes qui permettent de guider les pratiques efficaces de soutien par les pairs à l'école.
- Il est essentiel que les pairs aidants comprennent leur rôle (encourager les activités de promotion de la santé mentale, aider les pairs à savoir où et comment obtenir de l'aide), et les limites de leur rôle (ils ne sont pas des professionnels de la santé mentale et doivent savoir quand consulter un adulte).
- Les pairs aidants doivent recevoir une formation et un soutien adéquats et continus de la part des adultes alliés.

Le soutien par les pairs n'est pas une alternative au soutien professionnel et ne convient pas aux besoins complexes en matière de santé mentale. En particulier, les données probantes indiquent clairement que la prévention du suicide par les pairs présente des risques importants pour les élèves concernés (notamment la glorification du suicide et même la mort) et qu'elle ne devrait pas faire partie des pratiques des conseils scolaires et des écoles.

Éléments particuliers à prendre en considération :

- Dans toute initiative de soutien par les pairs, il faut veiller à donner la priorité au bien-être des élèves concernés (en reconnaissant que les initiatives de soutien par les pairs peuvent avoir un impact différent sur les élèves, en fonction de leurs identités multiples et croisées). Il peut être nécessaire de prendre des mesures supplémentaires pour soutenir les élèves si les initiatives de soutien par les pairs se déroulent en ligne.

Pour plus de conseils et de renseignements, [l'outil d'aide à la décision en matière de soutien par les pairs](#) et les ressources associées préparées par SMS-ON contiennent des informations détaillées sur le sujet et peuvent soutenir le processus de prise de décision lié au soutien par les pairs dans les écoles de l'Ontario. Ces outils favorisent également l'harmonisation des initiatives de soutien par les pairs avec les stratégies et les plans d'action en matière de santé mentale des conseils scolaires et des écoles. Chaque conseil scolaire dispose d'un leader en santé mentale qui peut fournir des conseils et du soutien dans ce domaine.

7. Sondages sur la santé mentale

À l'occasion, les écoles ou les conseils scolaires se voient demander de participer à des recherches sur la santé mentale et le bien-être par un groupe de recherche extérieur, ou de recueillir des données sur le même sujet dans le cadre d'une initiative du Conseil, d'une école ou d'une classe. Bien qu'il s'agisse d'un domaine d'étude important, mener des recherches à ce sujet comporte plusieurs défis. Avant d'entreprendre une telle activité, il est important de travailler de concert avec le département de la recherche du conseil scolaire ou l'équipe de la GIARE (Gestion de l'information pour l'amélioration du rendement des élèves) pour recevoir des conseils sur les méthodes de recherche et d'éthique/législation privée. Veuillez communiquer avec le ou la leader en santé mentale de votre Conseil à ce sujet ou avec un membre de l'équipe de leadership en matière de santé mentale.

Bénéfices :

- Il est important de recueillir régulièrement des données probantes sur la santé mentale des élèves afin de pouvoir surveiller les besoins, les forces et les progrès au fil du temps en ce qui concerne les programmes de santé mentale en milieu scolaire.
- Les sondages sur la santé mentale des élèves permettent d'identifier les besoins et les lacunes potentielles en matière de soutien aux élèves, du point de vue de ces derniers.
- Les résultats peuvent contribuer à éclairer les décisions du conseil scolaire et des écoles.
- Les données désagrégées peuvent être utilisées pour renforcer les connaissances et la sensibilisation aux facteurs de risque, et aux endroits où des ressources plus importantes et des approches différenciées peuvent être nécessaires.
- Les sondages auprès des élèves aident à faire entendre la voix des élèves dans les programmes de santé mentale.
- La rétroaction aux élèves après l'analyse des sondages montre que la voix des élèves compte.

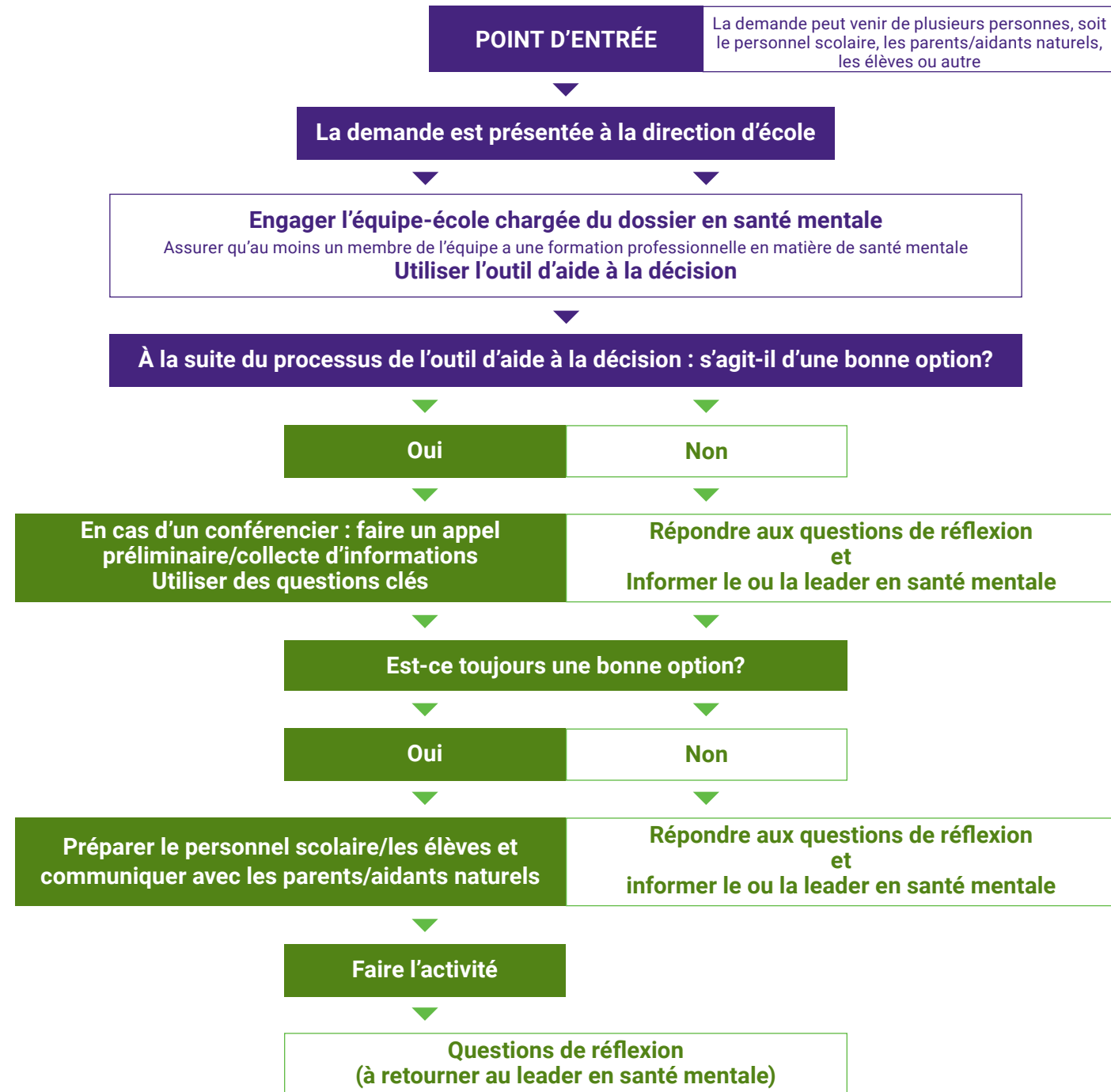
Avertissements :

- Il est nécessaire d'accorder une attention particulière en matière d'éthique de la recherche lors de l'administration d'un sondage (par exemple, les protocoles de consentement des parents/aidants naturels, la confidentialité des données, le stockage, l'accès et conservation des données). Avant d'entreprendre des travaux d'enquête, il est essentiel de procéder à une évaluation de l'éthique de la recherche (par un comité d'éthique de la recherche de l'université ou par le biais du processus d'évaluation de la recherche du conseil).
- L'élaboration d'un sondage peut sembler simple, mais nécessite une formulation prudente dans le domaine de la santé mentale. Les sondages en matière de santé mentale doivent être examinés par les membres de l'équipe de leadership en santé mentale du conseil (p. ex., le leader en santé mentale).
- De nombreux sondages sont axés sur la maladie mentale, plutôt que sur le bien-être mental. Les écoles se concentrent sur la promotion de la santé mentale, la prévention et l'intervention précoce - et non sur le traitement de la maladie mentale - il est donc important que le sondage corresponde bien au rôle de l'école dans ce domaine.
- Il peut être difficile de savoir quels élèves peuvent être vulnérables au sujet traité et peuvent, par inadvertance, éprouver des sentiments de détresse.
- La personne qui signe le consentement contrôle le flux d'informations. Dans les écoles, les parents/aidants naturels signent généralement le consentement pour que leur enfant participe à un sondage sur la santé mentale, étant donné la sensibilité du sujet. Cela signifie que, s'ils le demandent, les parents/aidants naturels pourraient voir les réponses de leur enfant. Les élèves doivent en être conscients lorsqu'ils acceptent de répondre au sondage.
- De nombreux travaux de recherche sur la santé mentale sont en cours. Certains sont plus rigoureux que d'autres. De nombreux efforts de recherche sur la santé mentale sont en cours. Certains sont plus rigoureux que d'autres. L'énergie nécessaire à l'administration d'un sondage dans les écoles n'est pas négligeable, aussi la participation doit-elle être mûrement réfléchie.

La sensibilisation à la santé mentale est axée sur la santé mentale, plutôt que sur la maladie mentale. Elle vise à améliorer les connaissances sur le bien-être, à favoriser des croyances et des attitudes saines, à réduire la stigmatisation, à aider à détecter les problèmes de santé mentale et de toxicomanie et à encourager la recherche d'aide.

Annexe A

Processus suggéré : Prise de décision sur les initiatives en santé mentale dans un conseil scolaire



Annexe B

Questions possibles à poser à l'entrevue aux éventuels conférenciers en santé mentale

- Veuillez décrire quelles ont été vos expériences de présentation précédentes liées à la santé mentale. (public cible, thèmes, quantité de présentations offertes, durée, rétroaction reçue)
- Veuillez fournir les noms de personnes qui vous ont déjà engagé pour vos présentations et seraient susceptibles de servir de référence.
- Quels messages clés espérez-vous transmettre?
- Quel est l'objectif de la présentation?
- Comment faites-vous pour que votre présentation reste actuelle et adaptée? Comment avez-vous adapté votre présentation pour qu'elle soit inclusive pour tous les élèves?
- Donneriez-vous des informations factuelles sur la santé mentale? Si oui, veuillez fournir diverses sources dans lesquelles vous puisez votre information.
- Parlez-vous de votre expérience vécue? Si oui, est-ce que vous l'avez déjà présentée? Êtes-vous en mesure de véhiculer votre histoire de manière à ce que ce soit un message d'espoir pour l'auditoire?
- Quel genre d'activités de préparation et de suivi recommandez-vous?
- Comment transmettez-vous un sentiment d'espoir aux jeunes dans le public?
- Êtes-vous prêt à harmoniser vos messages avec la Stratégie du conseil scolaire en matière de santé mentale et de lutte contre les dépendances?
- Êtes-vous prêt à rediriger toutes questions personnelles ou de crise des élèves, au professionnel de la santé mentale du conseil?
- Votre présentation comprend-elle des vidéos? Si oui, pourrions-nous les visionner?
- Pendant la présentation, faites-vous la promotion d'articles (livres, ressources, etc.)? Si oui, pourrions-nous les visionner?
- Allez-vous partager vos contacts de médias sociaux dans votre présentation (c.-à-d. Instagram, Twitter, etc.)?

Annexe C

Questionnaire d'aide à la décision pour les membres de l'équipe-école

Conférenciers considérés/programmes/vidéos/site Web/autre : _____

Demande reçue par (point d'entrée) : _____

Équipe qui remplit le formulaire (veiller à ce qu'au moins un membre ait une formation en santé mentale) : _____

Alignement		
Comment la présentation s'aligne-t-elle au plan d'amélioration et d'équité du conseil scolaire ou de l'école? Comment la présentation s'aligne-t-elle à la stratégie en matière de santé mentale du conseil scolaire (c.-à-d., éviter les événements uniques) ?		
De quel niveau de soutien s'agit-il? Niveau 1 (promotion), Niveau 2 (prévention) ou Niveau 3 (intervention) Y a-t-il d'autres programmes déjà en place qui répondent aux mêmes buts/objectifs?		
Le contenu de la présentation est-il adapté à la culture et pertinent pour la communauté scolaire?		
Qualité		
Quels sont les titres de compétence du conférencier, de l'auteur, de la vidéo et de la campagne? Pour les conférenciers, des références ont-elles été fournies et vérifiées? Leurs comptes de médias sociaux sont-ils adaptés?		
Est-ce fondé sur des données probantes? Se reporter aux liens suivants : http://www.excellencepourenfantsados.ca/notre-travail/donnees-probantes/ou-trouver-donnees-probantes		
Impact		
Avons-nous évité le lundi, le vendredi et les fins de journée?	Oui	Non
S'il s'agit d'un sujet portant sur une maladie mentale spécifique, le traitons-nous en petit groupe?	Oui	Non
Suivons-nous des lignes directrices de meilleure pratique pour parler du suicide avec les élèves?	Oui	Non
Appui		
Comment les parents/aidants naturels seront-ils prévenus?		
Avez-vous pensé à organiser l'événement lorsque des professionnels de la santé mentale sont sur place (soit des professionnels du conseil ou des partenaires communautaires)? Ceci est vivement recommandé.		
Comment gérons-nous les cas de détresse chez les élèves ou en cas de divulgations?		
Comment ferons-nous savoir aux élèves et à leur famille où trouver de l'aide à l'école et dans la communauté?		
Comment ferons-nous savoir au personnel où trouver de l'aide s'ils en ressentent le besoin?		
Préparation		
Le personnel a-t-il reçu une formation, a-t-il été informé de son rôle et de ce qu'on attend de lui?		
Y a-t-il des champions sur place pour s'assurer qu'il y aura un suivi et des activités régulières?		
Quelles sont les activités de suivi prévues pour intégrer les connaissances acquises dans le cadre de la présentation?		
Frais		
Y a-t-il des frais ou des obligations pour l'école/le conseil scolaire?	Oui	Non

Annexe D

Questions de réflexion post-activité

Questions	
BRÈVE DESCRIPTION	
Quelles sont les leçons retenues (positives ou négatives) qui seraient pertinentes de partager avec d'autres écoles/conseils?	
Est-ce une ressource que vous recommanderiez à d'autres?	
Pour quelles raisons?	

*NOTE : à être complété par l'équipe-école ou l'équipe-conseil.
Veuillez ensuite retourner ce formulaire à votre Leader en santé mentale.*



**Nous travaillons en collaboration
avec les conseils scolaires de
l'Ontario pour favoriser la santé
mentale des élèves**

www.smho-smso.ca

 [@SMHO_SMSO](https://twitter.com/SMHO_SMSO)



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**