

Outil de réflexion : un outil pour accroître l'apprentissage et l'amélioration continus en matière du bien-être et de la santé mentale à l'école

À qui cet outil de réflexion s'adresse-t-il?

Cet outil d'autoréflexion peut être utilisé par les directions et les directions adjointes des écoles, les surintendances et les équipes-écoles.

Qui a créé cet outil de réflexion?

Cet outil pour favoriser la santé mentale à l'école a été élaboré conjointement par les directions d'écoles, les leaders en santé mentale, les surintendances, et un groupe de travail composé de directions des écoles (ADFO, CPCO, et OPC) qui collaborent avec Santé mentale en milieu scolaire Ontario.

En quoi consiste cet outil de réflexion?

Les éléments compris dans cet outil sont basés sur le modèle harmonisé et intégré pour le bien-être mental à l'école. Au Niveau 1 de ce modèle, lorsque les enseignants cherchent à **ACCUEILLIR**, à **INCLURE**, à **COMPRENDRE**, à **PROMOUVOIR** et à **COLLABORER**, les élèves vivent un plus grand sentiment d'appartenance à l'école et sont rassurés de savoir qu'il y a des adultes bienveillants au sein de l'école, vers qui ils peuvent se tourner pour demander de l'aide en cas de difficultés sur les plans académique, social, comportemental ou affectif. Ces cinq éléments du Niveau 1, décrits dans la ressource Les fondements d'une école saine (2014), sont fondamentaux à la création de la santé mentale à l'école.

Pourquoi devrais-je me servir de cet outil de réflexion?

Cet outil de réflexion a pour objectif de susciter chez les directions et les directions adjointes des écoles, les surintendances et les équipes-écoles une réflexion sur les éléments fondamentaux de la santé mentale en milieu scolaire pour pouvoir appuyer la planification globale au niveau des écoles.

Comment faut-il utiliser cet outil de réflexion?

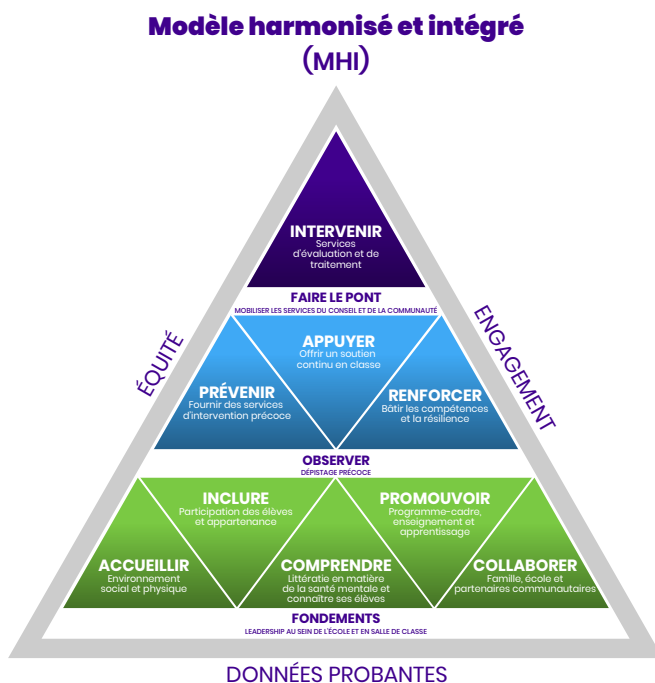
Vous pouvez utiliser cet outil pour tenir compte de votre école et de fournir d'utiles indications sur le processus de planification de l'amélioration scolaire. Les éléments compris dans l'outil de réflexion ne doivent pas représenter un moment précis, mais doivent plutôt vous aider à comprendre davantage les forces et les besoins de votre école par rapport aux pratiques universelles (Niveau 1) en matière de la santé mentale.

Comment savoir si les pratiques favorisent la santé mentale à l'école?

Vous trouverez en annexe quelques exemples qui illustrent des moyens de favoriser la santé mentale à l'école. La liste des exemples, loin d'être exhaustive, pourra tout de même guider votre réflexion.

Qui peut répondre à mes questions concernant l'outil de réflexion?

Si vous avez des questions, veuillez contacter votre leader en santé mentale ou un des membres de l'équipe de leadership en santé mentale de votre conseil.



Sources utilisées pour élaborer cet outil :

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (2017). *Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école : ressource complémentaire.*

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (2013). *Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école : ressource à l'intention des directions et des directions adjointes des écoles.*

Carney, P. (2015). *Well Aware, Developing Resilient, Active and Flourishing Students.* Pearson

www.smho-smso.ca

Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école

Pour chacun des éléments dans la liste, veuillez réfléchir sur le stade actuel de mise en œuvre dans votre école, à l'aide de l'échelle suivante (de 1 à 4), dont 1 = pas du tout en place et 4 = complètement en place.

Accueillir (environnement social et physique)

Dans notre école :	1 Pas du tout en place L'élément n'est pas du tout en place (c.-à-d., aucun travail ne s'est fait dans ce domaine).	2 Partiellement en place L'élément est partiellement en place (c.-à-d., on commence à mettre en œuvre des idées).	3 Principalement en place L'élément est principalement en place (c.-à-d., le travail dans ce domaine se déroule très bien).	4 Complètement en place L'élément est complètement en place (c.-à-d., cette pratique est bien intégrée dans le travail quotidien).
Le personnel rencontre et salue les élèves dès leur arrivée à l'école.				
L'environnement d'apprentissage est confortable, et on y trouve des lieux favorisant la discussion, le travail, la détente, et la circulation des élèves ainsi que le personnel.				
Le langage employé est inclusif et respectueux.				
Le personnel scolaire prend le temps de vérifier le progrès auprès de tous les élèves.				
L'école reconnaît et honore la diversité, en plus de la respecter et la valoriser (p. ex., tous les élèves peuvent se reconnaître au sein du programme scolaire et de l'environnement).				

www.smho-smso.ca



Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école

Pour chacun des éléments dans la liste, veuillez réfléchir sur le stade actuel de mise en œuvre dans votre école, à l'aide de l'échelle suivante (de 1 à 4), dont 1 = pas du tout en place et 4 = complètement en place.

Inclure (la participation des élèves)

Dans notre école :	1 Pas du tout en place L'élément n'est pas du tout en place (c.-à-d., aucun travail ne s'est fait dans ce domaine).	2 Partiellement en place L'élément est partiellement en place (c.-à-d., on commence à mettre en œuvre des idées).	3 Principalement en place L'élément est principalement en place (c.-à-d., le travail dans ce domaine se déroule très bien).	4 Complètement en place L'élément est complètement en place (c.-à-d., cette pratique est bien intégrée dans le travail quotidien).
Il existe des occasions pour inclure la voix et le leadership des élèves tant au niveau de la salle de classe ainsi que dans l'école (y compris au sein de l'équipe de leadership en bien-être, le comité pour une école saine, etc.).				
Il existe des occasions pour les jeunes leaders de promouvoir la bonté et l'inclusion dans le cadre de la mobilisation des jeunes et d'initiatives liées à la promotion de la santé mentale et la prévention du suicide *.				
Les élèves ont l'occasion d'apprendre et d'appliquer les compétences qui favorisent la santé mentale positive et la résilience.				
Le personnel scolaire instaure des mesures nécessaires pour assurer la sécurité et le sentiment d'inclusion pour tous les élèves.				
L'enseignement et l'évaluation sont conçus de manière inclusive, universelle et différenciée.				

***Promotion de la vie** : initiatives favorisant des pratiques quotidiennes afin d'améliorer le bien-être et la résilience. L'objectif n'est pas seulement de prévenir le suicide, mais aussi de renforcer les compétences et les pratiques que les élèves conserveront toute leur vie et qui les permettent de s'épanouir.

www.smho-smso.ca

Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école

Pour chacun des éléments dans la liste, veuillez réfléchir sur le stade actuel de mise en œuvre dans votre école, à l'aide de l'échelle suivante (de 1 à 4), dont 1 = pas du tout en place et 4 = complètement en place.

Comprendre (les élèves, leur bien-être et la santé mentale)

Dans notre école :	1 Pas du tout en place L'élément n'est pas du tout en place (c.-à-d., aucun travail ne s'est fait dans ce domaine).	2 Partiellement en place L'élément est partiellement en place (c.-à-d., on commence à mettre en œuvre des idées).	3 Principalement en place L'élément est principalement en place (c.-à-d., le travail dans ce domaine se déroule très bien).	4 Complètement en place L'élément est complètement en place (c.-à-d., cette pratique est bien intégrée dans le travail quotidien).
Le personnel scolaire reconnaît les liens importants entre la santé mentale positive, la résilience, les auto-soins (p. ex., le sommeil, la nutrition, l'exercice quotidien) et la capacité d'apprendre.				
Tous les élèves apprennent et pratiquent à reconnaître les déclencheurs affectifs et physiques qui contribuent à leur stress, et identifient des stratégies pour gérer les facteurs de stress.				
Les élèves et le personnel ont tous tendance à considérer les erreurs comme étant des occasions d'apprentissage (approche d'un esprit de croissance).				
Le personnel scolaire reconnaît les forces chez les élèves et remarquent lorsqu'ils vivent des moments difficiles.				
Le personnel scolaire est capable d'expliquer les processus de l'école pour initier un soutien additionnel pour les élèves qui en ont besoin (p. ex., élèves aux prises avec un problème socio-affectif).				

www.smho-smso.ca



Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école

Pour chacun des éléments dans la liste, veuillez réfléchir sur le stade actuel de mise en œuvre dans votre école, à l'aide de l'échelle suivante (de 1 à 4), dont 1 = pas du tout en place et 4 = complètement en place.

Promouvoir (le programme, l'enseignement, l'apprentissage)

Dans notre école :	1 Pas du tout en place L'élément n'est pas du tout en place (c.-à-d., aucun travail ne s'est fait dans ce domaine).	2 Partiellement en place L'élément est partiellement en place (c.-à-d., on commence à mettre en œuvre des idées).	3 Principalement en place L'élément est principalement en place (c.-à-d., le travail dans ce domaine se déroule très bien).	4 Complètement en place L'élément est complètement en place (c.-à-d., cette pratique est bien intégrée dans le travail quotidien).
Le personnel scolaire enseigne de façon explicite et adaptée à la culture les habiletés socioémotionnelles, y compris la conscience de soi, l'autogestion, la résolution de problèmes, la prise de décision efficace, le dialogue interne positive, etc.				
Le personnel scolaire intègre des liens avec la santé mentale et le bien-être au programme cadre.				
Le personnel scolaire promeut des habitudes et des attitudes positives comme faisant partie de la routine quotidienne en class (p. ex., la pleine conscience, l'optimisme, la gratitude).				
Le personnel scolaire emploie un langage commun basé sur les forces et qui évite la stigmatisation; ce langage est évident dans leurs interactions avec tous les élèves.				
Le personnel scolaire donne l'exemple aux élèves en utilisant les compétences socio-affectives, l'adaptation positive, et les auto-soins de leurs interactions avec ceux-ci, afin de renforcer ces compétences.				

www.smho-smso.ca



Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école

Pour chacun des éléments dans la liste, veuillez réfléchir sur le stade actuel de mise en œuvre dans votre école, à l'aide de l'échelle suivante (de 1 à 4), dont 1 = pas du tout en place et 4 = complètement en place.

Collaborer (foyer, école et partenaires communautaires)

Dans notre école :	1 Pas du tout en place L'élément n'est pas du tout en place (c.-à-d., aucun travail ne s'est fait dans ce domaine).	2 Partiellement en place L'élément est partiellement en place (c.-à-d., on commence à mettre en œuvre des idées).	3 Principalement en place L'élément est principalement en place (c.-à-d., le travail dans ce domaine se déroule très bien).	4 Complètement en place L'élément est complètement en place (c.-à-d., cette pratique est bien intégrée dans le travail quotidien).
La promotion de la santé mentale en classe fait partie d'une approche intégrée et globale de l'école qui implique tout le personnel et tous les élèves.				
L'approche globale de l'école dans la promotion de la santé mentale est complétée par les partenariats avec les parents, les familles, et la communauté.				
Le personnel scolaire travaille de concert avec les familles afin de soutenir l'apprentissage et le bien-être. Leur contact avec les familles ne se fait pas uniquement au moment de vouloir discuter d'un problème ou d'une inquiétude.				
L'équipe-école travaille en collaboration avec les partenaires communautaires pour l'élaboration et la mise en place de protocoles communs.				
Le personnel scolaire invite des partenaires communautaires ou des intervenants du conseil approuvés pour appuyer l'enseignement des pratiques favorisant la santé mentale et le bien-être à l'école ou en classe (p. ex., les équipes professionnelles des services à l'élève, partenaires de la santé publique, etc.).				

www.smho-smso.ca





Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école

Réflexion sur les prochaines étapes

Domaine prioritaire/ thèmes stratégiques				
Activités principales (quoi?)				
Responsables (qui?)				
Échéancier (quand?)				
Résultats voulus (pourquoi?)				
Indicateurs (comment?)				

www.smho-smso.ca

