

# Favoriser la santé mentale et le bien-être du personnel



## L'importance d'une approche à l'échelle de l'école qui valorise les relations et les liens d'attachement positifs ne peut être sous-estimée, car elle peut contribuer à renforcer la santé mentale et le bien-être des élèves et du personnel.

Les directions et directions adjointes peuvent appuyer et favoriser la santé mentale et le bien-être du personnel en promouvant une culture sans préjugés qui encourage les gens à prendre soin d'eux et à se soutenir mutuellement entre collègues. Un tel climat peut s'installer si elles donnent l'exemple, en prenant soin d'elles et en parlant ouvertement de la promotion de la santé mentale et du bien-être mentale tant chez les élèves que chez le personnel de la communauté scolaire. Prendre soin de soi est primordial pour tirer le meilleur de soi-même. Ainsi, nous sommes mieux outillés et prêts à aider les autres, ce qui finit par contribuer à la bonne santé mentale des communautés scolaires.

Envisagez d'intégrer des activités, de courtes vidéos ou des discussions à ce sujet à vos rencontres mensuelles du personnel. Le personnel peut parfois se sentir dépassé par les problèmes de santé mentale des élèves, c'est pourquoi il est important de lui rappeler que ce sentiment est normal et qu'il est crucial de prendre soin de soi.

## Entamer la discussion avec le personnel

Le sentiment d'appartenance découle de la reconnaissance de qui nous sommes en tant qu'individus et du rôle que nous jouons en tant que membre d'un groupe. Nous renforçons le sentiment d'appartenance lorsque nous nous intéressons aux autres. Nous avons besoin d'opportunités pour être pris en charge et pour prendre soin des autres (Noddings, 2012).

Pour enseigner ces concepts et les intégrer dans la structure de l'école, les directions d'écoles peuvent envisager ceci :

- se doter délibérément d'un personnel qui pourra constituer des équipes qui travailleront en collaboration et se lanceront des défis tout en tissant des liens
- reconnaître et apprécier les contributions (y compris les efforts) faites par les membres du personnel au quotidien
- intégrer les activités de type « Apprendre à se connaître » aux réunions du personnel
- commencer à examiner la littérature en santé mentale lors des réunions du personnel



*Lorsque les valeurs d'aide et d'entraide sont partagées par les membres d'une communauté scolaire, la direction scolaire peut changer, mais la culture se maintient.*

### Ressources pour entamer les discussions sur le bien-être

#### Généralités :

[Promouvoir la santé mentale : trouver un langage commun](#)

#### Pleine conscience :

[Respirer tout simplement](#) (en anglais)

[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario





# Une approche échelonnée pour favoriser le bien-être du personnel

## Niveau 1 : tous

- Promouvoir une approche scolaire globale en matière de santé mentale et de bien-être.
- Créer un environnement de travail favorable.
- Créer une culture qui aide le personnel à s'ouvrir au sujet de sa santé mentale.
- Établir un bon équilibre entre le travail et la vie personnelle.
- Traiter les maladies mentales comme vous le ferez pour la santé physique.
- Prendre des mesures pour normaliser les conversations sur la santé mentale et encourager un dialogue ouvert.
- Reconnaître les signes et les symptômes des problèmes de santé mentale courants.
- Réconforter une personne éprouvant un problème de santé mentale.
- Aligner l'apprentissage professionnel du personnel en matière de santé mentale et de bien-être avec l'apprentissage professionnel relatif à la santé mentale et au bien-être des élèves.
- Connaître les soutiens et savoir comment y accéder par le biais du programme d'aide aux employés.
- Tenir compte des besoins émotionnels du personnel.
- S'assurer que dans les cas d'événements traumatisants, des structures sont en place pour soutenir les membres du personnel ayant des émotions suite aux événements.

## Niveau 2 : certains

- Soutenir une personne qui a un problème de santé mentale.
- Promouvoir le rétablissement d'une bonne santé mentale.
- S'attaquer aux causes des problèmes de santé mentale liés au travail.
- Apporter une première aide et guider le personnel vers une aide professionnelle (p. ex. programme d'aide aux employés).
- Aider les employés à gérer leur charge de travail.
- Faire des adaptations raisonnables pour le personnel ayant des problèmes de santé mentale.
- Si nécessaire, consultez votre superviseur pour savoir la meilleure façon d'apporter le soutien.

## Niveau 3 : quelques-uns

- Assurer le suivi de chaque membre du personnel et rester en contact avec tous ceux qui ont des problèmes de santé mentale.
- Faire preuve d'attention et manifester un certain intérêt.
- Offrir un soutien qui est raisonnable selon vos capacités.
- Soutenir le personnel qui est aux prises avec des problèmes de santé mentale.

- Se tourner vers les services aux employés et les contacts communautaires.
- Connaître le processus de la planification de réintégration et de soutien et favoriser la réintégration au travail, si nécessaire.

## Favoriser la santé mentale et le bien-être du personnel

Lorsque le personnel enseignant est aux prises avec les problèmes de santé mentale, cela peut interférer avec sa capacité à être efficace et bienveillant envers les élèves dans la salle de classe. Il incombe aux directions d'écoles de soutenir les membres du personnel qui ont des problèmes émotifs et d'en discuter véritablement avec eux afin de les aider à les surmonter. Les directions d'écoles doivent assurer un équilibre entre la compassion et la prise en charge des membres du personnel ainsi qu'entre les besoins et les attentes de la classe.

## Ce que vous DEVEZ FAIRE lorsque vous soutenez le personnel :

- S'entretenir en privé.
- Prendre conscience de vos propres préjugés.
- Se montrer honnête, franc, professionnel et attentionné.
- Offrir un environnement sain et confortable.
- Mettre l'accent sur les solutions.
- S'attendre à ce que l'employé refuse de réagir.
- Mettre l'accent sur la performance au travail, en cas de résistance.

## Ce que vous NE DEVEZ PAS FAIRE lorsque vous soutenez le personnel :

- Ne pas tenir un discours d'encouragement.
- Ne pas porter des accusations.
- Ne pas dire que vous êtes passé par là, à moins que ce soit le cas.
- Ne pas tenir des propos malveillants.
- Ne pas sonder la vie personnelle, ne pas faire de diagnostic et ne pas jouer le rôle de conseiller.

« La santé mentale positive est la capacité de ressentir, de penser et d'agir de manière à mieux jouir de la vie et à mieux faire face aux défis. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel, qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions avec les autres et de la dignité personnelle. »

— Agence de la santé publique du Canada

