



# TROUSSE D'ACTION POUR LA santé mentale des élèves

## Ressources pratiques pour soutenir la santé mentale des élèves

Nous reconnaissons les efforts incroyables déployés par le personnel enseignant, le personnel des écoles et des conseils scolaires qui servent chaque jour les élèves dans les salles de classe partout en Ontario. Nous savons que vous le faites malgré vos difficultés personnelles face à la pandémie. Votre travail est important. Lorsque les élèves suivent leurs cours, que ce soit en personne ou en ligne, ils s'engagent dans des routines importantes et créent des liens qui peuvent les aider à se sentir plus équilibrés en dépit des incertitudes. Merci pour tout ce que vous faites afin de créer des salles de classe accueillantes et inclusives qui aident nos élèves à apprendre et à s'épanouir.

Les ressources et les possibilités d'apprentissage suivantes ont été préparées pour renforcer la santé mentale des élèves et soutenir le bien-être du personnel scolaire. Ces ressources prêtes à être utilisées en classe peuvent servir à l'apprentissage virtuel et en personne. D'autres documents pédagogiques et possibilités d'apprentissage sont en cours d'élaboration et seront communiqués dans les semaines et les mois à venir.

Consultez notre [site web](#) à tout moment  
pour accéder à des ressources et à des  
aides supplémentaires.

La Trousse d'action est conçue pour vous aider à soutenir les élèves dans les domaines suivants grâce à une série de modules (plans de cours et matériel complémentaire) :

1. Promouvoir le bien-être en périodes difficiles
2. Soutenir l'apprentissage de la santé mentale des élèves
3. Favoriser la recherche précoce d'aide en cas de problèmes de santé mentale



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

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



## Ressources et possibilités d'apprentissage

### Se préparer et démarrer

Voici quelques ressources qui peuvent vous aider, vous et vos élèves, à vous informer sur la santé mentale à l'école.

#### **Des ressources d'apprentissage professionnel pour vous :**

##### **Favoriser la santé mentale lors de la rentrée hivernale et au-delà – une ressource à l'intention du personnel scolaire**

Cet outil fournit des conseils au personnel scolaire qui veut aider les élèves qui reviennent du congé d'hiver à s'engager dans un apprentissage à distance.

[Télécharger](#)

##### **Conseils à l'intention du personnel scolaire pour aider les élèves à gérer le stress en période difficile**

En tant qu'enseignante ou enseignant, vous ne pourrez pas éliminer les facteurs de stress vécus par vos élèves, mais vous pourrez probablement aider à atténuer leurs effets. Cet article présente des stratégies à partager avec les élèves, afin de les aider à y faire face.

[Lire l'article](#)

##### **Aborder des discussions avec les élèves sur le racisme envers les Noirs au sein d'un climat qui favorise la santé mentale**

Cette fiche d'information offre des conseils et des renseignements sur la façon d'aborder des discussions avec les élèves sur le racisme envers les Noirs au sein d'un climat qui favorise la santé mentale.

[Télécharger](#)

### **UN APPEL**

Le processus UN APPEL fournit au personnel scolaire des étapes à suivre pour appuyer les élèves lorsqu'ils manifestent des signes d'un problème émotionnel ou comportemental.

[Télécharger](#)

##### **Vers un juste équilibre en un clin d'œil**

Le guide fournit au personnel scolaire un aperçu des problèmes de santé mentale courants chez les élèves. Le guide propose des stratégies pédagogiques différencierées et/ou des adaptations.

[Télécharger](#)





## Ressources à l'intention des élèves :

### Éléments visuels destinés aux élèves

C'est tout à fait normal de se sentir anxieux lorsque l'on vit des temps difficiles. En collaboration avec des élèves ontariens du secondaire, nous avons rassemblé une série de matériel adaptée aux jeunes à utiliser soit en salle de classe, soit dans les médias sociaux. Les thèmes abordés aident les élèves à comprendre l'anxiété et l'adaptation dans le contexte de la pandémie.

[Explorer l'ensemble des outils](#)

### Aucun problème n'est trop grand ou trop petit

Le but de cette ressource est de promouvoir la recherche d'aide chez les jeunes et de leur fournir des idées et des stratégies concernant les autosoins. La ressource a été conçue en collaboration avec les élèves ontariens du secondaire.

[Télécharger](#)

### La recherche d'aide

Une fiche-conseil visant à soutenir la recherche d'aide des élèves en présentant différentes façons d'entamer la conversation avec une personne de confiance, décrivant aussi ce à quoi l'on doit s'attendre après avoir tendu la main.

[Télécharger](#)

### Autosoins 101

Prendre soin de soi joue un rôle important dans le bien-être, et n'est jamais plus important que lorsque l'on passe par une période difficile et stressante de la vie. Cette fiche-conseil à l'intention des élèves présente des informations ce qui peut les aider à se sentir bien et à se ressourcer.

[Télécharger](#)

### COVID-19: le Carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes

Un carrefour de ressources pour aider les jeunes à prendre soin d'eux-mêmes et des personnes qui les entourent durant cette période difficile.

[Visiter le carrefour](#)





## Ressources prêtes à être utilisées en classe

### Amorces de conversation en classe

Le personnel enseignant peut utiliser ces amorces de conversation afin d'appuyer un milieu d'apprentissage accueillant et bienveillant qui favorise l'apprentissage, le bien-être, et des résultats équitables pour tous les élèves.

[Télécharger](#)

### La santé mentale au quotidien – une ressource pour la salle de classe (co-créée par ETFO et SMS-ON)

La ressource *La santé mentale au quotidien – une ressource pour la salle de classe* offre une collection de haute qualité de pratiques quotidiennes sur la santé mentale qui visent à améliorer les compétences socioémotionnelles des élèves. Utilisez la page [« Voir tout et filtrer »](#) pour sélectionner les pratiques en vue de l'apprentissage virtuel.

[Lancer la ressource](#)

### Foi et bien-être : une ressource quotidienne qui appuie la santé mentale (co-créée par OECTA et SMS-ON)

La ressource Foi et bien-être : une ressource qui appuie la santé mentale offre une collection de haute qualité de pratiques quotidiennes sur la santé mentale qui visent à améliorer les compétences socioémotionnelles des élèves. Ces pratiques sont enracinées dans la foi catholique. Utilisez la page [« Voir tout et filtrer »](#) pour sélectionner les pratiques en vue de l'apprentissage virtuel.

[Lancer la ressource](#)

### Les 10 premiers jours (et au-delà)

*Les 10 premiers jours (et au-delà)* a été créée pour la rentrée scolaire, mais le contenu et les activités demeurent tout aussi pertinents pour le contexte actuel. Les activités décrites dans cette ressource se concentrent sur les relations, les liens et la communauté. Elles sont conçues pour aider les élèves à s'intégrer facilement à la routine scolaire.

[Télécharger](#)





## Plans de cours et matériel complémentaire en cours d'élaboration

Les modules sont conçus pour vous aider à diffuser aux élèves de l'information dans les domaines suivants :

1. Promouvoir le bien-être en périodes difficiles
2. Soutenir l'apprentissage de la santé mentale des élèves
3. Favoriser la recherche précoce d'aide en cas de problèmes de santé mentale

En plus de fournir les plans de cours, Santé mentale en milieu scolaire Ontario vous offrira une gamme d'appuis à la mise en œuvre. Vous n'êtes pas seuls à faire ce travail important!

### 1. Promouvoir le bien-être en périodes difficiles

#### Excursions virtuelles : Gestion du stress et adaptation

En partenariat avec Ophea, nous proposons une série de leçons (organisées par niveaux : maternelle/jardin, 1ère à 3e, 4e à 6e, 7e à 8e et 9e à 12e) pour soutenir le développement des compétences en matière de gestion du stress et d'adaptation saine. Les activités de ces leçons permettent aux élèves et au personnel scolaire de développer et de modeler leurs compétences.

Chaque leçon comprendra (1) une activité intellectuelle, (2) une séance préenregistrée animée par un ambassadeur de l'Ophea et un membre du personnel clinicien de Santé mentale en milieu scolaire Ontario, et (3) une activité de consolidation. Voici les thèmes abordés lors des excursions mensuelles :

|         |   |
|---------|---|
| Janvier | – Stratégies de respiration (matériel disponible bientôt) |
| Février | – Stratégies de relaxation musculaire                     |
| Mars    | – Stratégies de visualisation                             |
| Avril   | – Stratégies de distraction                               |
| Mai     | – Stratégies pour changer ses pensées                     |
| Juin    | – Stratégies pour pratiquer la gratitude                  |

### 2. Soutenir l'apprentissage de la santé mentale des élèves

L'apprentissage des élèves au sujet de la santé mentale doit être adapté au stade de développement et contextualisé aux besoins des élèves. Il y a donc deux possibilités d'apprentissage dans ce domaine :

#### Palier élémentaire

Le Curriculum de l'élémentaire - Éducation physique et santé comprend une concentration sur l'apprentissage socioémotionnel et la littératie en santé mentale. Santé mentale en milieu scolaire Ontario a préparé une série de plans de cours qui appuient l'enseignement lié aux attentes du programme-cadre. Les liens pluridisciplinaires y sont notés.

#### Palier secondaire

Une série de leçons sur la littératie en matière de santé mentale sera fournie pour appuyer l'apprentissage des élèves du secondaire. Elles viseront l'amélioration de la compréhension de la santé mentale et de la maladie mentale, les signes courants de problèmes liés à la santé mentale, et les moyens de recourir à l'aide au besoin.

### 3. Favoriser la recherche précoce d'aide en cas de problèmes de santé mentale

En plus de fournir ces plans de cours, nous assurerons également la distribution continue des ressources à l'intention des jeunes pour appuyer la recherche d'aide et pour accroître la sensibilisation des élèves au sujet des voies permettant d'accéder aux mesures de soutien pour la santé mentale.





## Messages clés à utiliser avec les élèves au sujet de la santé mentale et du bien-être

Voici quelques messages clés, liés à la santé mentale et au bien-être, qu'il serait bon de rappeler aux élèves. Comme vous connaissez vos élèves mieux que tout autre, ces points de départ vous permettront d'entamer des conversations avec eux. Utilisez votre jugement professionnel pour modifier ces énoncés de manière à ce qu'ils soient adaptés au développement et contextualisés aux expériences individuelles vécues par les élèves.

- Nous savons que la transition vers un apprentissage entièrement en ligne est difficile – nous sommes là pour t'aider.
- C'est tout à fait normal de se sentir inquiet, fatigué ou triste en ce moment parce que nous vivons des temps difficiles.
- La santé mentale est une bonne chose! Nous voulons tous avoir une bonne santé mentale, pour nous-mêmes, notre famille et nos amis.
- Nous pouvons prendre soin de notre santé mentale tout comme nous prenons soin de notre santé physique. Nous pouvons le faire en mangeant bien, en passant une bonne nuit de sommeil, en étant actifs, et en prenant le temps de nous détendre, de nous amuser et de faire chaque jour certaines choses qui nous rendent heureux.
- Rappelle-toi que pour rester en bonne santé mentale, il est, entre autres, suggéré d'établir des liens avec les personnes qui partagent nos intérêts, notre culture, notre identité et nos valeurs.
- Il y a des personnes qui travaillent dans les écoles et dans la communauté qui sont formées pour t'aider à trouver des moyens pour surmonter cela pour que tu te sensent mieux.
- Si tu ne te sens pas bien (p. ex., dépassé, déprimé, paniqué), tu peux m'en parler ou en parler avec un autre adulte de confiance.

## SVP, Prenez bien soin de vous

Nous reconnaissons que ce sont des moments difficiles pour le personnel des écoles et des conseils scolaires. La pression a été intense, tout en faisant l'expérience de la pandémie. Nous savons que vous faites tout ce que vous pouvez pour aider les élèves à traverser cela, mais nous espérons que vous pouvez également prioriser votre bien-être et votre santé mentale. Chacun considère son bien-être personnel de façon différente. Il n'y a pas qu'une seule façon de maintenir l'équilibre face aux défis auxquels nous sommes tous confrontés. Prendre du temps pour vous-même, vous engager dans des pratiques d'autosoins et maintenir des liens qui vous aident à vous sentir bien, est très important et constitue un excellent exemple pour nos élèves.

### Conseils sur la résilience personnelle pendant la pandémie de COVID-19

Cette fiche-conseil propose quelques simples rappels au sujet des autosoins qui peuvent s'avérer utiles en ce moment.

[Télécharger](#)

