LIT SM : La santé mentale des élèves en action

Guide de mise en œuvre pour les directions et directions adjointes des écoles secondaires

Lorsque le personnel scolaire **ACCUEILLE, INCLUT, COMPREND, PROMEUT et COLLABORE**, les élèves ont l’impression d’être mieux intégrés dans leur école et peuvent avoir l’assurance que des adultes bienveillants sont présents et qu’ils peuvent se tourner vers eux s’ils éprouvent des difficultés sur le plan académique, social, comportemental ou émotionnel. Pour en savoir davantage sur la promotion de la santé mentale et du bien-être à l’école, consultez aussi : [Santé mentale et bien-être dans la planification de l'amélioration des écoles](https://smho-smso.ca/blog/online-resources/sante-mentale-et-bien-etre-dans-la-planification-de-lamelioration-des-ecoles/) et [Diriger pour favoriser la santé mentale à l’école — Outil de réflexion](https://smho-smso.ca/blog/online-resources/diriger-pour-favoriser-la-sante-mentale-a-lecole-outil-de-reflexion/).

Santé mentale en milieu scolaire Ontario offre au personnel scolaire un module de connaissances et de recherche d’aide en santé mentale conçu spécialement pour les élèves du secondaire afin de soutenir l’acquisition de compétences en connaissances de base et en recherche d’aide en santé mentale. LIT SM : La santé mentale des élèves en action est une série de quatre leçons qui correspondent aux [Excursions virtuelles](https://smho-smso.ca/blog/online-resources/excursions-virtuelles-pour-la-gestion-du-stress-et-ladaptation-strategies-de-respiration/) de la [Trousse d’action pour la santé mentale des élèves](https://smho-smso.ca/covid-19-fr/personnel-scolaire/). L’ensemble de ces leçons offre une collection de ressources conçue spécialement pour le personnel scolaire afin de soutenir la santé mentale des élèves pendant les moments difficiles, comme la pandémie de COVID-19.

Les leçons LIT SM (1) introduisent la santé mentale et la maladie mentale; (2) présentent les indicateurs de sa santé mentale à l’élève et des stratégies saines pour la soutenir; (3) explorent les endroits où trouver du soutien en santé mentale et la manière de prendre contact et (4) offrent des façons de soutenir un ami aux prises avec un problème de santé mentale. Chaque leçon de la série inclura les sections ci-dessous :

* **Activité de mise en situation :** une activité de réflexion pour les élèves
* **Activité d’apprentissage :** le contenu principal de la leçon
* **Activité de consolidation :** une activité permettant aux élèves de poursuivre l’apprentissage
* **Activité de transition** **:** une activité brève pour terminer de manière positive et aider les élèves à faire la transition vers le reste de leur journée
* **Rappels de sécurité** **:** un rappel des ressources disponibles et un encouragement à la recherche d’aide
* **Approfondissement :** des activités optionnelles pour approfondir l’apprentissage
* **Approfondissement** **:** des idées pour favoriser un climat de bien-être en salle de classe/en milieu scolaire
* **Prenez soin de vous :** des ressources à l’appui de la santé mentale du personnel enseignant

On encourage les directions et les directions adjointes des écoles secondaires à former une équipe de membres du personnel scolaire participants pour offrir les leçons en harmonie avec le plan de santé mentale de l’école et les autres initiatives en cours. Veuillez consulter ces ressources pour plus de précisions : Liste de contrôle pour la préparation à l’école et les [Suggestions pour se préparer à l'enseignement](https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2021/04/Suggestions-Pour-Enseigner.pdf) pour LIT SM : La santé mentale des élèves en action.

Le Guide de mise en œuvre pour les directions et directions adjointes des écoles secondaires comprend du matériel prêt à être utilisé pour faire la promotion de cette occasion au sein de l’école et de poursuivre la promotion continue de la santé mentale des élèves dans la communauté scolaire. La ressource comprend les éléments suivants :

* [des diapositives d’introduction pour les rencontres du personnel;](#_Introduction_pour_la)
* [des annonces promotionnelles à l’échelle de l’école;](#_Des_annonces_promotionnelles)
* [des messages pour le système de notification de l’école;](#_Message_pour_le)
* [du contenu pour l’infolettre ou le site Web;](#_Modèle_de_contenu)
* [une lettre destinée aux parents/aidants naturels](#_Lettre_pour_les) (optionnelle).

Tout le matériel peut être adapté au contexte de la direction et de la direction adjointe de l’école ou du conseil scolaire.

# Pistes de réflexion pour la direction et la direction adjointe de l’école :

* Qui est prêt à faire partie de l’équipe pour cette mise en œuvre? Le personnel scolaire a-t-il établi des relations avec ses élèves et a-t-il mis en place une culture sécuritaire et bienveillante dans la classe? Ai-je le soutien de mon école ou du personnel de soutien en santé mentale de mon conseil scolaire?
* Prenez en considération le moment où la leçon est présentée au sein de l’école. Pensez à présenter les leçons vers le milieu de la semaine et au début ou au milieu de la journée. Pour de plus amples explications sur le calendrier de présentation des leçons, veuillez consulter la ressource [Suggestions pour se préparer à l'enseignement](https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2021/04/Suggestions-Pour-Enseigner.pdf).
* Qui devrait être accessible pour soutenir les élèves qui pourraient avoir besoin de plus de temps pour faire le bilan après une leçon? Existe-t-il une occasion pour que le personnel de soutien en santé mentale de l’école ou des partenaires de la communauté (p. ex., un Aîné autochtone) puissent co-animer la leçon avec le personnel scolaire?
* Est-ce que les membres de mon personnel savent quoi faire et avec qui communiquer s’ils ont des inquiétudes à propos d’un élève? Est-ce que les membres de mon personnel connaissent les signes avant-coureurs d’un risque suicidaire et les protocoles de notre conseil scolaire pour la prévention et l’intervention en matière de suicide?
* Comment puis-je m’assurer que tout le personnel scolaire développe ses compétences pour créer des milieux d’apprentissage qui favorisent la santé mentale, remarquant les élèves qui pourraient avoir des problèmes et enseignant aux élèves la façon de maintenir une bonne santé mentale pour une santé globale? Ai-je révisé les voies qui permettent d’accéder au système de soins avec les membres de mon personnel pour soutenir les élèves?
* Comment est-ce que je modèle l’importance des autosoins? Comment est-ce que j’encourage le personnel à faire pareil?

**Avec qui devrais-je communiquer si j’ai des questions au sujet de LIT SM : La santé mentale des élèves en action, les excursions virtuelles ou toute autre ressource de la Trousse d’action pour la santé mentale des élèves?**

* Vous pouvez communiquer avec votre leader en santé mentale ou la surintendance chargée du dossier de la santé mentale.

Vous souhaitez en savoir plus? Trouvez des ressources additionnelles pour les directions et directions adjointes d’écoles sur le site Web [smho-smso.ca](https://smho-smso.ca/accueil/). Pensez à vous inscrire au cours gratuit [LIT SM destiné aux directions et directions adjointes des écoles](https://smho-smso.ca/directions-decole-directions-de-services-et-leaders-du-systeme/en-savoir-plus/cours-en-ligne/).

# Introduction pour la rencontre du personnel (diaporama avec notes du conférencier)

* Consultez les cinq diapositives [PowerPoint](https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2021/04/LIT-SM-Eleves-Guide-de-mise-en-oeuvre-Presentation-au-personnel-scolaire-Secondaire.pptx) ci-jointes ainsi que les notes du conférencier.
* Cette présentation PowerPoint peut être partagée avec le personnel scolaire après la présentation de l’équipe.

# Des annonces promotionnelles à l’échelle de l’école

1. T’es-tu déjà demandé combien de Canadiens éprouvent des problèmes de santé mentale chaque année? [pause] Chaque année, 1 Canadien sur 5 éprouve des problèmes de santé mentale. C’est 20 %! Nous vivons tous des moments où notre santé mentale est moins bonne — des journées où nous nous sentons tristes, fatigués ou que l’on préfère être seuls. Connaître et remarquer les symptômes d’une mauvaise santé mentale est important, car ils nous rappellent d’utiliser des stratégies pour nous sentir mieux et de demander le soutien des personnes qui nous entourent.
2. Savais-tu que notre santé physique est reliée à notre santé mentale? Lorsque nous prenons soin de notre santé physique, nous améliorons aussi notre santé mentale. Et lorsque nous prenons soin de notre santé mentale, nous nous sentons mieux physiquement. Comment prends-tu soin de toi, physiquement et mentalement?
3. Saurais-tu où aller pour parler de tes problèmes de santé mentale? Les adultes qui travaillent ici se soucient de toi. Si tu éprouves le besoin de parler, cherche de l’aide auprès d’un adulte en qui tu as confiance. Tu n’as pas besoin d’attendre d’avoir de gros problèmes pour en parler à quelqu’un.
4. Tout le monde a une santé mentale. Tout comme nous avons une santé physique, la santé mentale fait partie de notre santé globale. La santé mentale est un état positif où nous nous sentons bien et épanouis. Si tu es intéressé à en apprendre davantage au sujet de la santé mentale des jeunes, consulte COVID-19 : le carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes à l’adresse [Jack.org/COVID](https://jack.org/Resources/COVID-19-Youth-Mental-Health-Resource-Hub?lang=fr) ou @ThriveSMH sur Instagram.

# Message pour le système de notification de l’école

À *[nom de l’école]*, nous sommes engagés à favoriser la santé mentale de nos jeunes.  Dans le cadre de grandes initiatives continues en lien avec la santé mentale et le mieux-être dans l’ensemble des conseils scolaires de l’Ontario, le ministère de l’Éducation a récemment annoncé une nouvelle initiative pour les écoles secondaires concernant l’inclusion du curriculum de santé mentale dans toutes les classes. Notre école va introduire LIT SM : La santé mentale des élèves en action, une série de quatre leçons pour soutenir l’apprentissage et la recherche d’aide en santé mentale chez les élèves du secondaire. Nous savons que la santé mentale est un sujet très personnel et que pour certains élèves, il peut soulever des questions et de forts sentiments. Si la participation de votre jeune vous préoccupe, veuillez communiquer avec [*ajoutez le nom*], le directeur/*la directrice* de notre école [*ou un membre de notre personnel approprié*].

# Modèle de contenu pour l’infolettre ou le site Web

**Favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves**

Dans le cadre de grandes initiatives continues en lien avec la santé mentale et le mieux-être dans l’ensemble des conseils scolaires de l’Ontario, le ministère de l’Éducation a récemment annoncé une nouvelle initiative pour les écoles secondaires concernant l’inclusion du curriculum de santé mentale dans toutes les classes. Plusieurs raisons importantes expliquent l’introduction de ce curriculum en classe.

* Il ouvre la porte aux conversations, il offre de précieuses expériences d’apprentissage et il présente une occasion de dialoguer et d’approfondir la compréhension.
* La voix des élèves de l’ensemble de la province indique qu’ils recherchent du contenu lié à la santé mentale en classe.
* Offrir des renseignements en lien avec la santé mentale peut aider à aplanir les obstacles pour les élèves qui ont besoin de soutien.
* Avec l’évolution des effets de la pandémie qui se poursuit, offrir des occasions de développement explicite des compétences est un aspect essentiel pour renforcer une santé mentale positive chez les élèves.

**LIT SM : La santé mentale des élèves en action** est une série de quatre leçons qui sera mise à la disposition des élèves du secondaire, portant sur leur compréhension de la santé mentale et de la maladie mentale, les symptômes des troubles de santé mentale, la manière de prendre soin de leur santé mentale et de leur bien-être et finalement, comment obtenir de l’aide et où la trouver lorsqu’ils en ont besoin pour eux-mêmes et leurs amis.

Pour de plus amples renseignements sur les ressources de soutien portant sur la santé mentale des élèves pendant la pandémie de COVID-19 destinées aux parents, aux tuteurs et aux familles, consultez Santé mentale en milieu scolaire Ontario au [smho-smso.ca](https://smho-smso.ca/accueil/).

Si la santé mentale de votre jeune vous préoccupe, veuillez contacter votre école pour qu’elle vous soutienne davantage, vous et votre jeune.

# Lettre pour les parents ou les tuteurs (optionnelle)

[En-tête de l’école]

Chers parents, chers tuteurs,

Dans le cadre de grandes initiatives continues en lien avec la santé mentale et le mieux-être dans l’ensemble des conseils scolaires de l’Ontario, le ministère de l’Éducation a récemment annoncé une nouvelle initiative pour les écoles secondaires concernant l’inclusion du curriculum de santé mentale dans toutes les classes. Plusieurs raisons importantes expliquent l’introduction de ce curriculum en classe.

* Il ouvre la porte aux conversations, il offre de précieuses expériences d’apprentissage et il présente une occasion de dialoguer et d’approfondir la compréhension.
* La voix des élèves de l’ensemble de la province indique qu’ils recherchent du contenu lié à la santé mentale en classe.
* Offrir des renseignements en lien avec la santé mentale peut aider à aplanir les obstacles pour les élèves qui ont besoin de soutien.
* Avec l’évolution des effets de la pandémie qui se poursuit, offrir des occasions de développement explicite des compétences est un aspect essentiel pour renforcer une santé mentale positive chez les élèves.

**LIT SM : La santé mentale des élèves en action —** une série de quatre leçons sur la santé mentale, sera mise à la disposition des élèves du secondaire , portant sur leur compréhension de la santé mentale et de la maladie mentale, les symptômes des troubles de santé mentale, la manière de prendre soin de leur santé mentale et de leur bien-être et finalement, comment obtenir de l’aide et où la trouver lorsqu’ils en ont besoin pour eux-mêmes et leurs amis.

Nous savons que la santé mentale est un sujet très personnel et que pour certains élèves, il peut soulever des questions et de forts sentiments. Comme toujours, les élèves seront informés de la présence d’un adulte de confiance avec lequel ils peuvent discuter et de la possibilité d’obtenir un soutien de suivi et de prendre plus de temps pour poursuivre le bilan. Si la participation de votre jeune vous préoccupe, veuillez communiquer avec moi.

Cordialement,

Direction d’école