



L'importance de se renseigner sur la santé mentale

La santé mentale est une composante essentielle de la santé globale. Le fait de se renseigner sur la santé mentale dès leur jeune âge et d'acquérir de nouvelles connaissances et aptitudes dans ce domaine pendant toute leur vie scolaire aidera les élèves à améliorer leur santé et être plus productifs au quotidien. Cela les aidera aussi à déterminer quand et comment recourir à un soutien en santé mentale quand ils en ont besoin.

En intégrant la santé mentale à la salle de classe, à la fois par un enseignement explicite dans le cadre du programme d'études et par des pratiques quotidiennes, les membres du personnel scolaire des écoles de l'Ontario peuvent favoriser une santé mentale positive chez tous les élèves. Quand les jeunes apprennent à respecter et à prendre soin de leur santé mentale de façon systématique, tout comme ils le font pour leur santé physique, ils sont plus enclins à demander de l'aide rapidement. Un dépistage précoce des problèmes de santé mentale et une intervention rapide favorisent de meilleurs résultats globaux pour les jeunes.

Il est important de se rappeler qu'il peut être difficile pour certaines personnes de parler de santé mentale. Le fait de connaître vos élèves et les expériences qu'ils ont vécues, leurs points forts et leurs besoins peut vous aider à savoir lesquels seraient les plus vulnérables à ces conversations. Bien connaître les processus d'aiguillage de votre conseil scolaire et les services de soutien offerts à l'école est essentiel avant d'entamer des conversations et les leçons liées à la santé mentale. Vous êtes, avec les parents et les tuteurs, les personnes qui connaissent le mieux vos élèves. Si vous avez des préoccupations au sujet d'un élève ou que vous observez des changements inquiétants dans son comportement, adressez-vous à la direction et à la direction adjointe de votre école.



CETTE RESSOURCE

En 2019, le ministère de l'Éducation de l'Ontario a publié une version mise à jour du curriculum « *Éducation physique et santé, 2019* » qui met un accent accru sur l'apprentissage socioémotionnel (ASE) et la littératie en santé mentale. Cette ressource est un recueil de plans de leçons axés sur les attentes en matière de littératie en santé mentale énoncées dans le domaine d'étude D du nouveau curriculum d'éducation physique et santé. Ces leçons fournissent non seulement des exemples d'enseignement explicite liée à la santé mentale et à l'apprentissage socioémotionnel, mais aussi un dialogue constructif sur le bien-être de l'élève. Les leçons et le matériel sont actuellement axés sur l'enseignement des habiletés socioémotionnelles plutôt que sur l'évaluation et la collecte de données. Les élèves ont la possibilité de réfléchir à leur processus individuel.

Vous trouverez également dans les leçons des liens interdisciplinaires avec le français et les arts. La liste de ces liens n'est pas exhaustive et nous encourageons le personnel scolaire à explorer des liens supplémentaires avec d'autres curriculums en plus des domaines d'étude en éducation physique et santé. Des textes suggérés sont aussi fournis pour un apprentissage plus poussé. Ces textes portent sur des thèmes liés à la santé mentale et à l'apprentissage socioémotionnel et reflètent la diversité des élèves de l'Ontario. Les leçons ont été préparées de manière à convenir à un enseignement en personne ou à s'adapter facilement à un environnement d'apprentissage virtuel.

L'APPRENTISSAGE SOCIOÉMOTIONNEL ET LA PLANIFICATION D'UN MODÈLE D'ENSEIGNEMENT ADAPTÉ AUX PARTICULARITÉS CULTURELLES

Tout au long des plans de leçons – programme-cadre de l'Ontario – Éducation physique et santé – vous trouverez des liens vers l'apprentissage socioémotionnel. Comme indiqué dans le curriculum de l'Ontario – *Éducation physique et santé, 2019*, « Le développement des habiletés socioémotionnelles favorise l'état de santé général et le bien-être de l'élève, y compris une santé mentale positive, ainsi que sa capacité d'apprendre, d'améliorer sa résilience et de s'épanouir (p.8) ». Les approches de l'enseignement, notamment en matière d'apprentissage socioémotionnel, doivent s'appuyer sur une réflexion et un examen des réalités, des inégalités, des préjugés, de la discrimination et du harcèlement vécus par les élèves.

VUE D'ENSEMBLE DE L'APPRENTISSAGE SOCIOÉMOTIONNEL

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
déceler et gérer ses émotions	exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis	développer sa résilience personnelle
faire preuve de motivation positive et de persévérance	susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
bâtir des relations et communiquer avec assurance	favoriser des relations saines et respecter la diversité
développer la conscience de soi et la confiance en soi	développer un sens de l'identité et de l'appartenance
penser de façon créative et critique	prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes



Pour un aperçu plus détaillé, voir l'annexe A du curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé, 2019 (<http://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/elementary/2019-education-physique-sante-1rea8e-annee.pdf>).

Afin que l'ASE soit fondé sur une pédagogie efficace, favorable, antiraciste et anti-oppressive, l'approche d'enseignement et d'apprentissage doit tenir compte des réalités vécues, des disparités raciales et des préjugés des membres du personnel scolaire qui peuvent avoir un impact sur les expériences des élèves dans les écoles de l'Ontario.

Au moment d'établir les critères de réussite avec vos élèves, il est important de tenir compte des contextes culturels individuels et familiaux. Nous encourageons le personnel scolaire à non seulement réfléchir sérieusement à ses préjugés personnels, mais aussi à se familiariser davantage avec les barrières systémiques auxquelles ses élèves racialisés font face tous les jours. Il est crucial que le personnel scolaire crée un environnement ouvert où tous les points de vue et toutes les identités sont reconnus et reflétés dans l'enseignement et qu'ils honorent un éventail d'expériences vécues par les élèves. Afin que l'enseignement s'harmonise aux attentes du curriculum et pour qu'il soit adapté à la culture, qu'il aborde le racisme envers les Noirs et les cadres antidiscriminatoires, les activités d'apprentissage doivent être conçues et dispensées de manière à refléter la diversité des expériences, des contextes et des réalités des élèves dans les écoles.

