

Votre rôle en tant qu'adulte allié



Des actions que les adultes alliés peuvent entreprendre pour appuyer l'engagement réel des élèves dans la promotion de la santé mentale et l'apprentissage en milieu scolaire.

La création d'environnements scolaires inclusifs centrés sur les élèves nécessite les points de vue et le leadership des jeunes. La connaissance des priorités et des besoins des élèves permet une planification et une programmation plus éclairée concernant la santé mentale en milieu scolaire. Les élèves ne représentent pas seulement le public cible pour les initiatives de promotion de la santé mentale et d'apprentissage, mais ils sont aussi la meilleure source d'information, car ils ont :

- un accès direct à leurs pairs;
- une connaissance en ce qui concerne les moyens efficaces pour communiquer avec leurs pairs; et
- des informations actualisées sur les défis auxquels leurs pairs sont confrontés.

Nos systèmes scolaires ne sont pas naturellement conçus pour promouvoir l'initiative et le leadership des élèves. Au contraire, ils sont dirigés par les adultes qui cherchent souvent à maintenir une certaine hiérarchie, créant ainsi un déséquilibre de pouvoir. Les efforts visant à amplifier la voix des élèves et à créer des occasions intéressantes leur permettant de s'exprimer à propos de leur vécu, aident à combattre cette situation et à créer un espace pour l'autonomie et le leadership des élèves. Dans le domaine de la santé mentale, il existe une merveilleuse possibilité de faire participer les élèves à la promotion du bien-être en milieu scolaire étant donné qu'ils ont une connaissance particulière des besoins et des réalités de leurs pairs et un fort désir de partager des idées et des stratégies. L'engagement réel des élèves à la promotion de la santé mentale et à l'apprentissage nécessite des adultes engagés, attentifs et dévoués qui peuvent aider à recueillir, appuyer et amplifier la voix des élèves de manière significative.

Un **adulte** allié est un adulte de confiance qui soutient les jeunes, défend leurs intérêts et travaille avec eux. Il est conscient de son rôle en tant que partenaire auprès des jeunes et s'emploie activement à :

- créer des espaces bienveillants et collaboratifs;
- mettre de côté les préjugés et les suppositions; et
- veiller à ce que la voix et les opinions des élèves soient entendues, validées et prises en compte.



Le processus qui permet aux adultes d'être des alliés exige une pratique active d'uniformité dans l'apprentissage, le désapprentissage, la réévaluation et la réflexion. Cette ressource fournit un ensemble d'actions et d'exercices de réflexion que vous pouvez faire afin de devenir un allié pour les élèves que vous servez.

Pour en savoir plus sur les avantages d'être un adulte allié, sur les qualités requises et sur les autres éléments à prendre en compte lors de l'engagement auprès des jeunes, veuillez consulter ceci : [Fiche-conseils à l'intention des adultes alliés](https://youthhubs.ca/fr/fiche-conseils-a-l-intention-des-adultes-allies) (youthhubs.ca). Cette ressource peut vous aider à obtenir le soutien quant à l'approche visant à faire participer les élèves aux initiatives en matière de santé mentale et peut également appuyer votre apprentissage en tant qu'adulte allié.

Actions d'un adulte allié



01

Réfléchissez au rôle que vous aurez à assumer

Analysez les rapports de force existant entre le personnel et les élèves dans votre environnement et réfléchissez aux moyens de minimiser tout déséquilibre dans votre rôle d'adulte allié. Le fait de travailler en collaboration avec les élèves plutôt que de les diriger exige que vous réfléchissiez au rôle que vous aurez à assumer et que vous reconnaissiez la différence de pouvoir qui existe. Voici quelques questions à examiner :

- En quoi votre rôle d'adulte allié est-il différent de certains de vos autres rôles en tant que membre du personnel scolaire? Quelles sont les similitudes et les différences entre ces rôles?
- Quelles actions ou procédures renforcent le rapport de force entre le personnel et les élèves? Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour minimiser ce rapport de force en tant qu'adulte allié?
- Explorez et examinez votre propre identité, votre culture, vos croyances, vos valeurs et vos attitudes. Comment ces éléments de votre situation sociale influencent-ils et interagissent-ils avec ceux des élèves avec lesquels vous travaillez?

Réfléchissez à vos propres expériences lorsque vous étiez jeune. Pensez à un adulte qui a eu un impact positif sur votre vie et à ce qu'il a dit ou fait pour changer les choses. En vous appuyant sur ces expériences, vous pourrez vous rapprocher des élèves et trouver un terrain d'entente.



- Quels sont les forces, les talents, les compétences et les capacités que les élèves et vous apportez au groupe? Comment ces éléments se complètent-ils?
- Comment pouvez-vous être un agent de changement dans votre école ou dans votre conseil scolaire et promouvoir l'importance de la participation des élèves à la programmation et à la planification en matière de santé mentale? Quel rôle jouez-vous dans la diffusion de ces connaissances et de vos expériences auprès de vos pairs?



02 Essayez d'apprendre et de désapprendre

Essayez de comprendre la manière dont vous pouvez soutenir les élèves ayant de multiples identités intersectionnelles qui peuvent être différentes de la vôtre. De ce fait, il est indispensable de vous informer pour devenir et rester un adulte allié. Il importe également de prendre l'initiative de chercher des informations qui vous aideront à mieux travailler auprès de diverses populations d'élèves.

- Les occasions de formation à la sensibilité culturelle et à l'anti-oppression sont des premières étapes utiles pour construire des espaces équitables et désapprendre les préjugés implicites.
- Les professionnels, les leaders communautaires et les principaux intervenants peuvent être des personnes à consulter en ce qui concerne les identités spécifiques, les normes culturelles, les pratiques traditionnelles et les protocoles (p. ex., questions relatives au travail d'équipe).
 - Faites attention au choix de la personne que vous consultez pour votre apprentissage et au choix du moment où vous le faites. Il faudra peut-être faire appel au travail émotionnel des communautés marginalisées pour éduquer les autres sur le racisme, la discrimination et l'oppression. Demandez le consentement de la personne et vérifiez si elle a le temps et les ressources nécessaires pour s'engager.
- Informez-vous : il n'incombe pas aux élèves des communautés marginalisées de le faire à votre place, et leur confier cette responsabilité peut involontairement leur porter préjudice. Il existe de d'autres excellentes ressources pour vous aider dans votre apprentissage (p. ex., des cours, des livres, des podcasts, des sites Web fiables, etc.).
- Les erreurs ne sont pas toutes si mauvaises; reconnaissez-les et utilisez votre apprentissage comme une possibilité d'épanouissement. Cela peut contribuer à renforcer votre relation d'allié avec les élèves aux côtés desquels vous travaillez.





03 Créez un espace bienveillant et inclusif

Tenez compte à la fois de l'environnement physique et de l'environnement social lorsque vous regroupez des élèves afin de vous assurer que ces espaces soient accueillants, adaptés aux élèves et à leurs cultures, et soient également bienveillants.

L'environnement physique comprend des éléments tels que la salle ou la plateforme virtuelle que vous utilisez. Prenez en compte les éléments suivants lors de la création de votre environnement physique :

En personne	<ul style="list-style-type: none"> • L'espace est-il facile d'accès ou facile à trouver? • L'espace est-il accessible aux personnes handicapées? • L'espace est-il confortable pour les élèves? • L'espace est-il propice aux conversations de groupe (p. ex., il est facile pour tout le monde d'être entendu et vu)? • Les élèves peuvent-ils personnaliser l'espace pour le rendre unique à leurs yeux (p. ex., en aménageant la pièce, en décorant les murs ou le fond virtuel)? • L'espace représente-t-il l'atmosphère que vous essayez de créer? • Les élèves savent-ils où trouver des ressources de soutien en santé mentale dans leur école ou leur communauté?
En ligne	<ul style="list-style-type: none"> • Comment les élèves ne disposant pas d'un accès adéquat à Internet peuvent-ils y participer? • Le logiciel de vidéoconférence est-il disponible pour tous les élèves? • Les élèves auront-ils besoin d'assistance pour se familiariser avec la plateforme virtuelle? • L'heure de la réunion est-elle compatible avec l'emploi du temps des élèves?

L'environnement social désigne les comportements et les interactions entre les élèves. Efforcez-vous de créer des espaces qui sont inclusifs et qui affirment l'identité des élèves. Chaque personne apporte au groupe des perspectives, des expériences et des idées uniques, et chaque contribution est précieuse. La création d'un environnement social inclusif doit se faire en collaboration avec les élèves par le biais de l'élaboration de normes et d'attentes de groupe.

Prenez en compte les éléments suivants lors de la création de votre environnement social :

- L'environnement que vous avez créé est-il sécuritaire pour les élèves sur le plan psychologique (p. ex., les élèves se sentent à l'aise pour être **entièrement** eux-mêmes et parler honnêtement sans crainte d'être jugés)?
- Demandez aux élèves de vous expliquer ce que signifie pour eux, un espace sécuritaire. Au-delà de termes comme « être respectueux » et « écouter », invitez les élèves à donner des exemples de comportements et d'interactions qui font en sorte qu'ils se sentent en sécurité.



- Élaborez un ensemble de normes de groupe, sous la direction des élèves, qui décrivent les attentes de chaque membre, y compris des adultes (p. ex., normes de groupe, valeurs fondamentales, contrat d'équipe).
- Connaissez-vous les voies d'accès aux services de santé mentale, de soutien culturel et confessionnel au sein de votre école, de votre conseil scolaire et de votre communauté? Le rôle d'un adulte allié est un lien essentiel de soutien entre les élèves et les ressources dont ils ont besoin. Le fait de savoir comment réagir et vers qui se tourner lorsqu'on s'inquiète de la santé mentale d'un élève est fondamental pour faire participer les élèves aux initiatives en matière de santé mentale.
- Discutez de la façon dont il faut faire et recevoir des commentaires, notamment lorsqu'une personne a subi un préjudice.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de créer et de préserver des espaces plus sécuritaires pour les élèves de votre classe, école, conseil scolaire et groupe scolaire, et pour faciliter le dépistage précoce des élèves ayant des problèmes de santé mentale, veuillez consulter le document [UN APPEL Guide de référence](#) (smho-smso.ca).

Réfléchissez à votre rôle et à ses limites (y compris quand demander de l'aide). Définissez des limites et des attentes professionnelles sûres avec les élèves pour éviter de basculer dans un rôle de conseiller en santé mentale ou dans un autre rôle en dehors de votre discipline.



04

Identifiez les groupes non représentés

Un manque de représentants diversifiés peut entraîner des initiatives mal informées et inefficaces. Si vous avez réuni un groupe d'élèves, efforcez-vous d'avoir un groupe représentatif qui amplifie les voix de tous les élèves que vous servez, en particulier celles des communautés les plus défavorisées et marginalisées au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Regardez autour de vous et cherchez à savoir quel groupe n'est pas représenté. Utilisez ces étapes pour créer un plan visant à remédier à la situation :

- Tenez compte de l'objectif du groupe et des élèves avec lesquels vous souhaitez communiquer, car en prenant en compte leurs points de vue, cela peut contribuer à améliorer l'efficacité de vos plans.
- Si possible, utilisez les données finales sur le bien-être des élèves de votre école ou de votre conseil scolaire pour mieux comprendre les groupes identitaires qui éprouvent des difficultés en matière de bien-être dans votre école ou votre conseil scolaire.
- Demandez-vous pourquoi certains groupes ne se font pas entendre. Existe-t-il d'autres espaces où ces élèves se sentent plus en sécurité? Des efforts ont-ils été faits pour communiquer avec ces élèves? Est-ce l'occasion de travailler avec d'autres adultes qui ont des relations plus solides avec ces élèves?



- Faites le suivi en matière de rétention pour déterminer les forces et les faiblesses de votre groupe en ce qui concerne l'engagement durable des élèves.
- Vous voudrez peut-être également faire participer les élèves à la réflexion, en leur faisant comprendre le paysage de leur école ou de leur conseil scolaire. Ils peuvent aider à nommer les aspects qui manquent au groupe et à définir les points à améliorer.

La solution au problème du manque de représentation ne consiste pas à recruter des élèves d'un groupe sous-représenté ou marginalisé pour parler au nom de tous les autres membres de la communauté concernée. Les pratiques symboliques de ce genre sont néfastes, car elles font peser une lourde responsabilité sur les élèves et ne tiennent pas compte des diverses expériences et des identités croisées propres à chaque élève. Le but de la diversité est de s'assurer que les différentes opinions des personnes qui ont été les plus désavantagées et marginalisées soient prises en compte et valorisées.



05

Préparez les élèves à la réussite

Élaborez des documents et partagez des informations qui donnent aux élèves les connaissances nécessaires pour participer pleinement. En tant qu'adulte allié, vous devrez peut-être moduler les informations fournies pour répondre aux besoins de tous les élèves du groupe.

- Prenez en compte le niveau de développement de vos élèves afin de vous assurer qu'ils sont en mesure de comprendre tous les documents et informations qui leur sont donnés (p. ex., pensez aux élèves qui ont besoin de mesures d'adaptation ou de modifications pour participer pleinement).
- Fournissez aux jeunes une orientation afin que tous les participants utilisent un langage courant et que les élèves aient un point de repère.
- Avant de commencer les projets, donnez aux élèves un aperçu du sujet et permettez-leur de poser des questions tout au long du projet.
- Utilisez un langage accessible aux élèves dans vos communications et dans vos messages destinés à des populations étudiantes plus larges, car les jeunes sont les mieux placés pour s'adresser à leurs pairs et constituent un atout considérable à cet égard.

En dehors de votre groupe, les élèves mènent une vie bien remplie. En établissant des relations avec eux, vous connaîtrez réellement leur vécu, ce qui vous permettra de personnaliser leur expérience (selon leurs intérêts, besoins et préférences, etc...). Au-delà de votre travail, le fait de partager les possibilités offertes aux élèves est un excellent moyen pour eux de mettre en pratique leurs compétences, et cela peut alimenter leurs autres intérêts.



- Décidez ensemble de ce qui fonctionne. Il est impératif de demander aux élèves comment ils souhaiteraient être soutenus dans le cadre d'une activité ou d'une responsabilité. Voici quelques façons d'entamer cette conversation :
 - « Comment aimerais-tu travailler sur ce sujet? »
 - « Merci d'avoir accepté cette tâche. Serait-il utile de faire le point le [date] pour voir comment les choses se passent? »
 - « Pourrais-tu remplir les sections 1 à 3 afin que nous puissions faire le point pour nous assurer que nous sommes sur la même longueur d'onde? »
 - « [Nom de l'élève] s'intéresse aussi à la conception graphique; serait-il possible pour vous de collaborer au projet? Je pense qu'il a d'excellentes idées à partager et qu'il pourrait apprendre beaucoup avec votre aide. »
- Fractionnez les grands objectifs ou divisez les tâches en éléments plus petits. Les grands objectifs peuvent parfois sembler démesurés. Le fait de montrer aux élèves comment décomposer les tâches en éléments gérables peut les aider à rester concentrés et à atteindre leurs objectifs.

Il est important d'être transparent quant aux limites qui existent dans votre école et votre conseil scolaire lorsque vous planifiez des initiatives de santé mentale avec les élèves. Lorsque les élèves font des suggestions qui ne correspondent pas à ces paramètres, fournissez une rétroaction sur leurs idées et suggérez des adaptations, si nécessaire. Cela montrera aux élèves que leurs idées ont été entendues et prises en compte, mais qu'elles n'ont pas été utilisées pour une raison quelconque.



Votre rôle dans le cercle de soutien des élèves

À la base de tout cela, il y a la responsabilité que vous portez en tant qu'adulte allié d'appuyer la santé mentale des élèves lorsqu'ils participent à des initiatives de promotion de la santé mentale et d'apprentissage en milieu scolaire. Vous faites ainsi partie du cercle de soutien des élèves : vous travaillez à la création d'espaces qui favorisent la santé mentale en milieu scolaire, vous collaborez avec l'équipe ou les équipes de soutien en santé mentale et vous fournissez un soutien individualisé dans vos interactions avec les élèves.

Bien que la santé mentale soit un objectif positif, des problèmes personnels liés à la maladie mentale peuvent survenir chez certains élèves. Considérez ce qui suit comme des éléments essentiels à une participation efficace au cercle de soutien des élèves :

- Informez les parents/tuteurs de la participation de leur enfant à ces activités, afin qu'ils puissent apporter le soutien nécessaire à la maison.
- Ayez un bon niveau de littératie en matière de santé mentale, et assurez-vous de connaître les voies d'accès en matière de soutien en santé mentale, de soutien culturel et confessionnel au sein de votre école, de votre conseil scolaire et de votre communauté afin de mettre un élève en contact avec les services de soutien, si nécessaire.
- Il est bon d'avoir à portée de main des listes des services de santé mentale et des numéros de lignes d'assistance, en cas de besoin. Voir le document [Cercle de soutien-Aide-mémoire personnalisé](#) (smho-smso.ca).

Ressources supplémentaires

- [Créer des espaces conviviaux pour les jeunes, De la parole à l'action : Une trousse d'outils pour mobiliser les jeunes en santé mentale](#) (yetookit.ca)
- [Outil d'aide à la décision – Liste de contrôle concernant les activités liées à la sensibilisation de la santé mentale des élèves](#) (smho-smso.ca)
- [Conseils aux professionnels SMÉ pour une pratique culturellement adaptée à la santé mentale en milieu scolaire](#) (smho-smso.ca)
- [Comprendre le racisme envers les Noirs pour soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves noirs et racialisés](#) (smho-smso.ca)

Vous pouvez consulter un résumé de ces informations dans le document intitulé [Cinq conseils pour les adultes alliés](#).

