



## Stratégies de communication pour favoriser la santé mentale des élèves bénéficiant de soutiens et de services d'éducation spécialisée

Les élèves présentant des troubles précoces de la parole, du langage et de la communication sont plus susceptibles de développer des problèmes socioémotionnels et comportementaux, ainsi que des troubles de santé mentale à l'adolescence. Dans le cadre scolaire, les difficultés persistantes de la parole et du langage peuvent se traduire par un accès limité au programme d'études, un isolement social, un repli sur soi et de mauvaises relations sociales. Les élèves peuvent avoir du mal à exprimer ce qu'ils ressentent, à raconter leurs expériences, à faire valoir leurs besoins ou à demander de l'aide en cas de problème de santé mentale.

### Rappelez-vous ce qui suit :

- ▶ Tous les élèves ont quelque chose à dire, même si les élèves communiquent de différentes façons.
- ▶ La communication peut être verbale, non verbale ou se faire par le biais de la technologie.
- ▶ La communication, le langage et le vocabulaire peuvent être différents selon les cultures.
- ▶ Le comportement peut être un moyen de communiquer lorsque nous n'avons pas les mots ou les moyens de faire savoir aux autres ce que nous ressentons ou ce dont nous avons besoin.
- ▶ Les supports visuels aident toutes les catégories d'apprenants à communiquer, en particulier dans les moments de détresse.

**Ces stratégies de communication clés peuvent aider à promouvoir l'inclusion dans des milieux d'apprentissage qui favorisent la santé mentale (en personne et de manière virtuelle) et à soutenir le bien-être des élèves bénéficiant de soutiens et de services d'éducation spécialisée en développant leurs compétences en matière de littératie en santé mentale :**



## Créer un milieu d'apprentissage propice à la communication où chaque personne a le sentiment d'être la bienvenue, de faire partie du groupe et d'être incluse.

Lorsque nous mettons en place une salle de classe qui dispose de supports visuels, d'outils de communication alternatifs et de stratégies linguistiques différenciées, nous donnons à tous les élèves la possibilité de se faire entendre, de se faire comprendre et de s'exprimer.

- ▶ **Créez un milieu d'apprentissage qui favorise la santé mentale, en adoptant des routines et des structures qui tiennent compte de tous les modes de communication et d'apprentissage des élèves.**
  - Utilisez des technologies d'assistance, des organisateurs graphiques, des supports visuels, etc. pour appuyer l'apprentissage et la communication.
  - Permettez à chacun de s'exprimer et d'exprimer ses idées, y compris les élèves qui ont recours à la communication alternative et améliorée (CAA).
  - Favorisez l'inclusion en vous assurant que chaque élève a la possibilité de communiquer, d'interagir socialement et d'apprendre avec ses pairs.
- ▶ **Modélisez le dialogue intérieur et la résolution de problèmes pendant les périodes d'apprentissage quotidiennes.**
  - « Je dois respirer profondément »
  - « Je crois en moi »
  - « J'ai fait une erreur, mais je peux essayer autre chose »
- ▶ **Donnez aux apprenants les moyens de communiquer leurs propres besoins grâce au soutien et à la pratique.** Enseignez et démontrez comment demander de l'aide, prendre une pause, ou se plaindre. (Utilisez des supports visuels si nécessaire, ou intégrez-les dans les dispositifs de communication et sur les plateformes virtuelles.)
  - Formulez une demande de type : « j'ai besoin d'aide », « j'ai besoin d'une pause »/utilisez une carte de pause visuelle ou un signal non verbal.
  - Protestez en disant: « non », « arrête », « je n'aime pas ça », « ça suffit ».

[Outil de réflexion sur la santé mentale en classe](#)

[Affiche sur l'apprentissage socioémotionnel : affirmations à quatre doigts](#)

[Résous ce problème](#)

[Ceci ou cela?](#)

## Favoriser les liens sociaux en modélant les habiletés en matière de conversation.

La communication et les conversations constituent l'un des moyens d'établir des relations bienveillantes et d'apprendre à mieux connaître les élèves, car c'est en découvrant leurs intérêts, leurs préférences et leur contexte culturel que nous pouvons établir des liens avec eux et leur faire savoir qu'ils sont importants. Lorsque nous connaissons et comprenons les expériences vécues par les élèves, nous pouvons mieux les aider. Les élèves qui savent que nous nous soucions d'eux et que nous respectons leur identité sont plus enclins à s'engager activement et à demander de l'aide, en cas de besoin.

**Faites participer régulièrement les élèves à des discussions en montrant un intérêt et une curiosité réels à leur égard, à propos de ce qu'ils aiment et de ce qu'ils apprennent.**

- ▶ **Intégrez l'enseignement et la pratique de la communication sociale dans les interactions authentiques et les routines quotidiennes tout au long de la journée.**
  - Enseignez et modélisez la prise de parole, l'écoute, la prise de recul, les commentaires, les questions et les éloges.
  - Utilisez des amorces de phrases, des scénarios sociaux et des histoires sociales.

[Bien commencer](#)

[Stratégie 2x10](#)

[Salutations quotidiennes](#)

[Cercles de discussion — secondaire](#)

[Écouter, croire et agir](#)

[Amorces de conversation en classe](#)



## Développer le vocabulaire émotionnel par le biais du langage oral.

La capacité d'un élève à nommer et à reconnaître ses émotions permet à l'élève d'être à l'écoute de ses propres besoins et des sentiments des autres. L'acquisition de cette conscience émotionnelle aide les élèves à devenir empathiques, compatissants et à établir des relations positives. Les élèves ayant des difficultés linguistiques bénéficient de stratégies ciblées pour apprendre et mettre en pratique le vocabulaire émotionnel.

- ▶ **Enseignez le vocabulaire émotionnel à l'aide d'étiquettes, de définitions et de synonymes, dans le contexte de la compréhension des expressions faciales, des gestes, du langage corporel ou du ton. Soyez conscient que les émotions sont exprimées et nommées différemment selon les cultures et les expériences vécues.**
- ▶ **Remarquez, identifiez et validez les sentiments de les élèves au moment même où ils se manifestent.**
  - « C'est normal que tu te sentes... quand... » « Je comprends que tu ressentes... ».
- ▶ **Utilisez des histoires, des livres, ou des vidéos pour présenter ou renforcer le vocabulaire émotionnel.**
- ▶ **Veillez à ce que les supports visuels de communication et les outils de communication alternative et améliorée disposent d'un vocabulaire émotionnel riche.**

[Cartes-éclair des émotions](#)

[L'humeur-o-mètre](#)

[Lecture à haute voix](#)

[Images servant à déterminer et à exprimer tes émotions](#)

## Renforcer la capacité à raconter une histoire et à relater un événement personnel.

Il est important de pouvoir raconter aux autres ce qui s'est passé et ce que l'on a ressenti afin de se sentir compris et de donner un sens à ses expériences personnelles, car cette capacité est fondamentale pour notre santé mentale et elle nous permet de comprendre comment nos pensées, nos sentiments et notre comportement sont liés.

- ▶ **Enseignez les compétences nécessaires pour raconter une histoire avec des séquences de faits.**
  - Utilisez des organisateurs visuels/graphiques pour ancrer un récit.
- ▶ **Attendez que l'émotion s'apaise avant de demander à l'élève ce qui lui est arrivé.**
  - Utilisez une combinaison d'amorces de phrases, de stratégies d'échafaudage et de questions pour aider l'élève à raconter son histoire. N'oubliez pas de faire une pause et de laisser le temps à l'élève de répondre. « Où étais-tu ? » « Tu étais alors dehors... raconte-moi ce qui s'est passé » « ...et que s'est-il passé ensuite? » « Comment t'es-tu senti ? »
- ▶ **Utilisez des scénarios pour apprendre aux élèves à exprimer leurs besoins, notamment à demander de l'aide pour un problème de santé mentale.**
  - « Je me sens... quand... et j'ai besoin... » « Je me sens \_\_\_\_\_ ces derniers temps, pouvez-vous m'aider? »

[Amorces de conversation en classe](#)

[La recherche d'aide](#)

[Le « je » en image](#)



## Utiliser des supports visuels pour faciliter la compréhension et la communication.

Le fait que les élèves puissent communiquer leurs pensées, leurs besoins et leurs sentiments à l'aide de supports visuels peut les aider à se sentir bien compris et moins frustrés. Lorsque des supports visuels sont disponibles pour améliorer la compréhension, les élèves peuvent se sentir moins anxieux quant à ce qu'ils doivent faire et à ce qui les attend. De plus, les instructions visuelles peuvent renforcer l'inclusion, l'indépendance et le sentiment d'efficacité personnelle, ce qui contribue à une santé mentale positive.

- ▶ **Travaillez en collaboration avec les élèves pour créer des supports visuels qui leur sont utiles afin de les aider à communiquer leurs sentiments, leurs choix et leurs préférences.**
- ▶ **Utilisez des supports visuels pour améliorer l'apprentissage et aider les élèves à anticiper ce qui va suivre, ou pour leur indiquer les étapes de la réalisation d'une tâche.**
  - Utilisez les supports visuels comme un outil universel pour soutenir l'ensemble de la classe, en plus des supports visuels personnalisés pour répondre aux besoins uniques des élèves.
  - Adoptez des horaires visuels, dans lesquels vous utilisez « d'abord, puis, ensuite », des tableaux de choix, des instructions visuelles étape par étape et des organisateurs graphiques.
- ▶ **Veillez à ce que les supports visuels soient toujours disponibles dans tous les espaces d'apprentissage et de vie sociale.**
  - Affichez des horaires visuels et des tableaux de communication dans tous les milieux d'apprentissage, à l'intérieur et à l'extérieur, ou encore de façon virtuelle.
  - Les dispositifs de communication alternative et améliorée doivent pouvoir accompagner l'élève partout où l'élève se déplace.
  - Faites en sorte que les supports visuels soient accessibles sur les lanières, les porte-clés, les cahiers, etc.

[Faire le point](#)

[Les choses que je peux contrôler \(partie de la série de graphiques pour les médias sociaux sur l'équité\)](#)

[Pratiquer la gratitude](#)

## Travailler en collaboration avec les parents ou les aidants naturels afin d'élaborer et de renforcer les stratégies de communication qui favorisent une santé mentale fondée sur la force, tant au foyer qu'à l'école.

- ▶ **Apprenez le vocabulaire ou les stratégies spécifiques à la culture de l'élève qui sont utilisés au foyer et qui peuvent l'aider en classe.**
- ▶ **Utilisez le vocabulaire dans la première langue de l'élève en plus de l'anglais sur les tableaux de choix et les supports visuels.**
- ▶ **Partagez des supports visuels, des stratégies de langage oral, des livres et des routines qui tiennent compte non seulement de la culture et de l'identité de l'élève, mais qui contribuent aussi à favoriser sa santé mentale en classe et qui peuvent également l'aider davantage au foyer.**

Les compétences langagières, linguistiques et communicatives sont importantes pour assurer la réussite scolaire et favoriser le bien-être psychologique. En tant que personnel scolaire, vous pouvez faire la différence. Et en proposant les stratégies clés mentionnées ci-haut dans le milieu d'apprentissage, vous contribuez à promouvoir la santé mentale de tous les élèves et à renforcer les compétences de les élèves bénéficiant de soutiens et de services d'éducation spécialisée. Si vous avez besoin d'aide pour mettre en œuvre ces stratégies, ou si vous avez des préoccupations au sujet de la parole, du langage ou des compétences en communication de les élèves, veuillez consulter l'orthophoniste de votre école.

