

Avoir un fort sentiment d'appartenance est un facteur clé pour une bonne santé mentale.

Le sentiment d'appartenance peut être cultivé de plusieurs façons. L'un des facteurs qui renforcent ce sentiment chez les élèves est la représentation significative de leur identité, de leurs expériences et de leurs points de vue, aussi bien dans les programmes scolaires que dans les salles de classe. Par ailleurs, la création d'un espace où les élèves, leurs familles et la communauté scolaire peuvent se réunir pour partager, apprendre et tisser des liens peut favoriser le bien-être et l'épanouissement des élèves. Le fait d'**amplifier** les voix et les points de vue qui ne sont pas généralement représentés contribue à créer une culture d'appartenance et de bien-être au sein des écoles.

DÉMANTELER et éliminer l'oppression et le racisme par l'entremise de politiques et de pratiques anti-oppressives et anti-racistes

ENGAGER les élèves, les parents/aidants naturels et la communauté et collaborer avec eux en faisant preuve d'humilité culturelle

CHAQUE ÉLÈVE

ENGAGEMENT ENVERS LA VÉRITÉ, LA RÉCONCILIATION ET L'ÉQUITÉ

RÉAGIR par l'entremise de soutiens de santé mentale différenciés qui affirment l'identité de l'élève

AMPLIFIER les points de vue diversifiés des élèves, des parents/aidants naturels et de la communauté en décentrant la blancheur

Que signifie AMPLIFIER?

Amplifier les voix et les points de vue en matière de promotion de la santé mentale est essentiel pour faire face à l'existence de politiques, procédures et pratiques qui privilégient la pensée, les expériences et les opinions de certaines communautés, au détriment des autres. Cela peut se faire à un niveau systémique, par la recherche et la création de ressources, ou à un niveau personnel, en remédiant aux préjugés individuels et aux pratiques qui en découlent. L'amplification vise à corriger les iniquités et les préjudices qui en résultent. C'est en créant les conditions qui permettent d'amplifier les points de vue et les expériences des personnes les plus marginalisées, en particulier ceux des Noirs et des Autochtones, que la réflexion et les cadres conceptuels évoluent. Ce processus donne lieu à des approches différenciées axées sur l'affirmation de l'identité en ce qui concerne la promotion de la santé mentale, qui deviennent alors plus significatives et pertinentes pour chaque élève.

La présente ressource s'harmonise avec le [Cadre d'affirmation identitaire en matière de santé mentale en milieu scolaire](#) et fournit des conseils pratiques et des stratégies pour repérer et éliminer les obstacles à la création d'espaces permettant de mettre en valeur les points de vue et les expériences des groupes marginalisés. C'est également un outil qui s'inscrit pleinement dans le travail quotidien de l'ensemble du personnel scolaire, visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves.

« Par amplification, nous entendons les pratiques qui visent à faire entendre davantage les voix souvent mises de côté ou réduites au silence. »

(Higgs et coll. 2021)

Comprendre les pratiques ayant entraîné la dévalorisation des points de vue et des expériences des élèves et des familles racialisés et marginalisés

Pour servir au mieux les élèves de l'Ontario, il est important de donner la priorité aux voix, expériences, forces et besoins des élèves dans tous les aspects de la promotion de la santé mentale en milieu scolaire. Même si ceci semble évident et simple, les services de soutien en matière de santé mentale ne sont généralement pas fournis de cette manière, au Canada et ailleurs. Pour assurer la santé mentale et le bien-être de chaque élève en tenant compte de ses besoins, il est essentiel de combler l'écart concernant l'intégration d'approches adaptées à la culture et axées sur l'affirmation identitaire dans les pratiques de santé mentale en milieu scolaire.

Cet écart trouve son origine dans des pratiques intentionnelles, à savoir la **colonisation**, définie comme « [l'acte d'occupation politique, physique et intellectuelle d'un espace par le déplacement \(souvent forcé\) des populations autochtones. Le colonialisme peut perdurer au sein des valeurs, des systèmes politiques, sociologiques et culturels d'un lieu même après la fin de l'occupation par les colonisateurs](#) (Université de Toronto, OISE) (traduction libre — article en anglais seulement) ». Il repose également sur la **traite transatlantique des esclaves**, « [la traite brutale de millions de femmes, d'hommes et d'enfants, principalement originaires d'Afrique de l'Ouest, déportés vers les Amériques](#) (un.org/fr) ». Ces pratiques étaient justifiées par des croyances erronées et injustes, qui visaient à faire croire que la civilisation européenne blanche était supérieure aux autres. Ce point de vue a imprégné la société, y compris les écoles et les établissements de santé, pendant des siècles, provoquant ainsi l'oppression et le **racisme systémique**, c'est-à-dire la discrimination et les préjugés à l'égard des personnes en raison de leur race ou de leur origine ethnique, un fléau qui continue de sévir de nos jours.



Par conséquent, les normes culturelles blanches européennes ont conservé leur pouvoir et leur influence généralisés, et ont fini par imposer leurs valeurs et leurs normes aux systèmes et aux pratiques. En d'autres termes, ce sont elles qui définissent ce qui est « acceptable », « approprié », « normal » ou « réussi ». En effet, lorsque les modes de connaissance et de vie des Européens blancs sont centrés et demeurent incontestés comme norme par défaut, les points de vue des autres communautés sont maintenus en marge (c'est ce que désigne le terme « marginalisé »). Dans les écoles, cela se reflète clairement dans les politiques et procédures. Dans le domaine de la promotion de la santé mentale en particulier, cette référence implicite aux normes culturelles européennes blanches peut limiter le choix des idées et des pratiques proposées aux élèves.

Outre la race, les points de vue et les expériences des élèves et des familles issus d'autres groupes marginalisés sont souvent négligés. Les élèves et les familles ayant des handicaps, des troubles d'apprentissage, des maladies chroniques et/ou qui vivent dans la pauvreté, sont ainsi souvent confrontés à des obstacles systémiques qui limitent leurs possibilités de faire connaître leurs opinions et leurs préférences. De même, les nouveaux arrivants au Canada, en particulier ceux qui ne parlent pas couramment le français ou l'anglais, peuvent se heurter à des difficultés institutionnelles et à des barrières linguistiques qui les empêchent de s'orienter dans les systèmes et de contribuer de manière significative à la promotion du bien-être dans les écoles. Les personnes qui s'identifient comme 2S/LGBTQIA+ sont régulièrement confrontées à l'**homophobie** et à la **transphobie** systémiques (c'est-à-dire à des préjugés à l'encontre des personnes en raison de leur orientation sexuelle ou de leur expression de genre), ce qui conduit parfois à la marginalisation de leurs besoins et de leurs forces, menant souvent à des interprétations erronées.

Ces formes d'oppression peuvent créer des environnements où les jeunes et les familles marginalisés peuvent, avec raison, se montrer réticents à s'engager avec les écoles, à participer aux initiatives de santé mentale ou à accéder aux services de soutien. Cette réticence découle souvent d'une expérience d'exclusion passée, d'une méfiance envers les institutions ou de l'absence de représentation dans les approches, les activités, les ressources et les messages destinés à soutenir la santé mentale et le bien-être. Il est donc essentiel d'aborder ces iniquités systémiques afin de favoriser la création d'environnements inclusifs et accueillants pour tous les élèves.

De plus, lorsque les élèves ont l'occasion de découvrir et d'échanger, de manière constructive et respectueuse, sur des points de vue et des expériences qui diffèrent des leurs, cela favorise les conditions qui contribuent au sentiment d'appartenance et d'inclusion. Par conséquent, pour promouvoir la santé mentale et le bien-être, il est important pour les élèves de considérer et d'apprécier de manière authentique et respectueuse une gamme de stratégies et d'appuis ancrés dans des manières différentes de savoir et d'être.

Mise en avant des points de vue des Noirs et des Autochtones

Le fait de mettre délibérément l'accent sur l'amplification des points de vue et des expériences des élèves noirs et autochtones permet de reconnaître l'histoire et l'héritage de l'oppression, du racisme et de la marginalisation qui perdurent dans la société et les écoles. Les enfants et les jeunes autochtones et noirs sont victimes de **disproportionnalités** (taux disproportionné de troubles de santé mentale) et de disparités (accès inégal à des services de soutien adaptés à la culture). Ces problèmes se traduisent par un taux croissant d'idéations et de comportements suicidaires (Centre canadien sur l'usage de substances et la toxicomanie et Commission de la santé mentale du Canada, 2022; Kumar et Tjepkema, 2019). Ainsi, les jeunes qui ont de multiples identités marginalisées peuvent être particulièrement à risque, comme en témoigne le taux très élevé de pensées et de tentatives suicidaires chez les jeunes des Premières Nations bispirituels ou appartenant à une minorité sexuelle (Polonijs et coll., 2022). Ces tendances sont directement



liées à l'oppression systémique et aux iniquités sociales (Chandler et Lalonde, 2008; Okoye et Saewyc, 2021).

Parallèlement, il existe de nombreux facteurs de protection au sein des communautés et des familles qui favorisent la santé mentale et le bien-être. Face aux injustices prolongées dont elles sont victimes, les communautés noires et autochtones ont conservé des modes de connaissance et de vie qui favorisent l'épanouissement, les pratiques sages et l'excellence. La santé mentale fondée sur l'affirmation de l'identité reconnaît que ces connaissances sont puissantes, importantes et pertinentes pour l'expérience de chaque élève. Comme ces perspectives n'ont pas été traditionnellement centrées sur la pratique de la santé mentale en milieu scolaire, un espace doit être explicitement créé pour amplifier ces pratiques de protection et de soutien.

L'amplification des points de vue et des expériences des Noirs et des Autochtones dans la promotion de la santé mentale ne se fait pas au détriment des autres groupes. Cette démarche vise plutôt à s'attaquer aux iniquités et aux injustices systémiques qui ont un impact sur tous les élèves en examinant les politiques, les procédures et les pratiques sous l'angle des personnes les plus touchées. Cette approche favorise la création d'environnements et de cultures scolaires où la diversité des points de vue est encouragée et respectée, optimisant ainsi la réactivité et l'efficacité globale des efforts de promotion de la santé mentale. Le fait d'accroître les points de vue, les idées, les modes de connaissance et de vie est bénéfique pour l'apprentissage de tous les élèves. Ainsi, l'amplification des expériences et des points de vue des personnes noires et autochtones enrichit le dialogue et favorise une approche plus holistique en matière de promotion de la santé mentale.

Dans notre démarche pour amplifier les expériences et les points de vue, il est important de reconnaître que la notion de race est une construction sociale. Les communautés noires, autochtones et autres groupes racialisés se caractérisent par une diversité d'identités, d'expériences, d'histoires, de forces et de cultures, qui se combinent pour former un ensemble de connaissances et de points de vue riches et diversifiés. De la même manière, les élèves ne se définissent pas par un seul aspect de leur identité, mais plutôt par la manière complexe dont les différents aspects de leur identité (p. ex., la race, le genre, la spiritualité) s'entrecroisent et interagissent.

La reconnaissance de cette diversité, ainsi que des forces et des besoins uniques de chaque élève, contribue à l'excellence en matière de santé mentale en milieu scolaire.

Stratégies pour amplifier les points de vue et les expériences marginalisés dans le cadre de la promotion de la santé mentale en milieu scolaire en vue d'améliorer le bien-être de tous les élèves

La promotion de la santé mentale est le travail quotidien que le personnel scolaire effectue dans le cadre du programme scolaire et au-delà, telle que :

- ▶ accueillir, intégrer et comprendre les élèves;
- ▶ approfondir les connaissances en matière de santé mentale;
- ▶ promouvoir des habitudes favorables à la santé mentale;



- ▶ collaborer avec les familles, les élèves et les autres membres du personnel afin de créer un environnement propice à l'apprentissage.

Vous trouverez ci-dessous des conseils pratiques et des stratégies qui permettent de déterminer et d'éliminer les obstacles à la création d'espaces qui amplifient les points de vue et les expériences marginalisées dans le cadre du travail quotidien que tout le personnel scolaire fait pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves.

Comment la promotion de la santé mentale s'intègre-t-elle aux autres services de santé mentale offerts dans les écoles?

Les écoles de l'Ontario utilisent un système de soutien à plusieurs niveaux (SSPN), appelé [Modèle harmonisé et intégré](#), afin d'établir des priorités, de clarifier les rôles et d'assurer la coordination des services à tous les niveaux quant à la programmation liée à la santé mentale.

Cette gamme complète de services comprend :

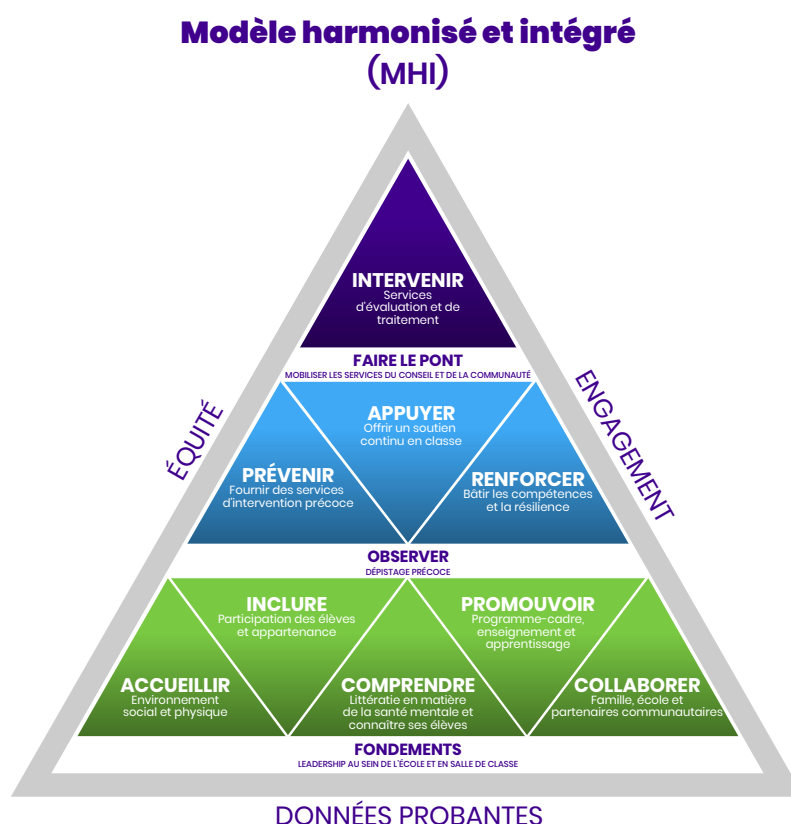
- ▶ promotion de la santé mentale (niveau 1);
- ▶ identification précoce (niveaux 1 et 2);
- ▶ prévention et intervention précoce (niveau 2);
- ▶ voies d'accès aux services de soutien clinique pour les besoins plus complexes en matière de santé mentale (niveau 3).

Qui est responsable de la promotion de la santé mentale?

Tout le monde doit y participer. La promotion de la santé mentale à l'école est une responsabilité partagée, car chaque membre de la communauté scolaire joue un rôle essentiel dans la création d'environnements et de cultures scolaires favorables et bienveillantes, propices à la santé mentale et au bien-être des élèves.

Que disent les élèves de l'Ontario?

L'une des principales priorités ciblées par les élèves de l'Ontario est le lien entre l'équité et la santé mentale. Lors des forums d'élèves #ONecoute 2021, les participants ont souligné que l'identité est étroitement liée à la santé mentale et qu'il est nécessaire de mettre davantage l'accent sur l'équité. Ils ont mis en évidence la nécessité d'axer l'apprentissage de la santé mentale sur l'identification des forces et l'affirmation identitaire, et de proposer des programmes de promotion et de prévention adaptés à la culture et accessibles en milieu scolaire. Plus précisément, les élèves ont exprimé la nécessité de renforcer les



mesures de soutien et les services destinés aux élèves qui s'identifient comme Noirs, Autochtones, 2S/LGBTQIA+, immigrants et nouveaux arrivants ayant un passé de réfugié.

Par ailleurs, les élèves ont manifesté une certaine réticence à l'égard d'une approche de « format unique » en matière de santé mentale, qu'ils considèrent comme inapplicable et non aidante. Plutôt, ils ont indiqué que les programmes fondés sur l'affirmation identitaire qui sont centrés sur les élèves pouvaient aider à surmonter les obstacles et à assurer un soutien et un apprentissage plus équitables et accessibles.

Dans le cadre de cette démarche, les élèves ont indiqué vouloir une programmation de santé mentale qui reconnaît et valorise des approches fondées sur l'équité, sachant que la culture est une source de force pour beaucoup d'entre eux. Ils ont souligné la nécessité d'avoir davantage de stratégies, d'outils et d'espaces communs dédiés à la santé mentale des élèves affectés par des iniquités.

Les données recueillies directement auprès des élèves mettent en évidence deux axes de réflexion : « l'importance d'un apprentissage de la santé mentale axé sur les forces et l'affirmation identitaire, et la nécessité d'une promotion et d'une prévention tenant compte des spécificités culturelles dans les écoles. »

(ONecoute 2021).

Réflexions et approches axées pour centrer les perspectives favorisant l'affirmation identitaire en matière de promotion de la santé mentale

Chaque membre du personnel d'une école a un impact sur l'environnement scolaire et les élèves qu'il accompagne. En conséquence, il est essentiel de mettre en œuvre des mesures concrètes visant à renforcer les expériences et les points de vue des élèves marginalisés afin d'améliorer la promotion de la santé mentale et du bien-être à l'école au quotidien. Bien que l'accent soit mis sur les points de vue et les expériences des Noirs et des Autochtones, pour les raisons exposées ci-dessus, il s'agit de réflexions « bonnes pour tous » qui pourraient bénéficier à d'autres groupes racialisés et marginalisés, ainsi qu'à l'ensemble de la communauté scolaire.

Par où commencer?

Ce travail s'articule principalement autour de la mise en œuvre stratégique de pratiques d'autoréflexion visant à renforcer les compétences et les connaissances. Pour ce faire, il est essentiel de se poser les questions suivantes :

- ▶ Qu'est-ce que je dois-je apprendre et désapprendre personnellement pour comprendre pourquoi il est important d'amplifier les points de vue des élèves marginalisés dans notre école?
- ▶ Que dois-je apprendre et désapprendre personnellement pour comprendre les raisons et les conséquences de la marginalisation des identités, et ce que cela implique pour encourager explicitement leur engagement et faire entendre leur voix dans les initiatives en matière de santé mentale?
- ▶ Que dois-je apprendre et désapprendre personnellement pour comprendre pourquoi il est particulièrement important de centrer les points de vue et les expériences des élèves noirs et autochtones?
- ▶ Comment puis-je créer un espace pour écouter les voix des élèves et des familles marginalisés et



pouvoir y répondre dans le cadre de ma pratique?

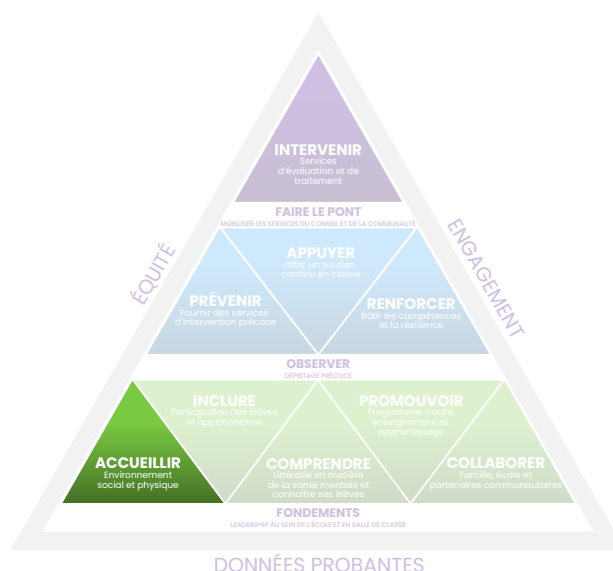
- ▶ Quelles compétences et quelles mesures de soutien me permettraient d'amplifier la voix des élèves marginalisés au sein des activités de promotion de la santé mentale et du bien-être dans notre école?
- ▶ Quelles possibilités de perfectionnement professionnel ai-je exploitées jusqu'à présent?
- ▶ De quoi ai-je besoin pour améliorer mes connaissances et mes compétences (p. ex., l'apprentissage autodidacte, les liens avec la communauté)?

[L'autoréflexion](#) n'est pas le seul vecteur de changement. L'apprentissage peut être soutenu par l'entremise d'apprentissages collectifs et de discussions de groupe.

Quelles approches permettent d'amplifier les points de vue et les expériences marginalisés dans la promotion de la santé mentale en milieu scolaire?

Au premier niveau du système de soutien à plusieurs niveaux (triangle MHI), il existe plusieurs façons d'amplifier les points de vue et les expériences. Vous pouvez envisager les approches suivantes et les adapter à votre rôle :

ENVIRONNEMENT SOCIAL ET PHYSIQUE



L'environnement d'apprentissage définit le ton pour mettre en valeur les identités et les expériences de chaque élève. Tous les membres du personnel ont un rôle essentiel à jouer dans la création d'environnements accueillants où chaque élève se sent soutenu, valorisé et éprouve un sentiment d'appartenance. En outre, la façon dont les élèves, les parents, les aidants naturels ainsi que les membres de la communauté sont accueillis, les images auxquelles ils sont exposés et le langage utilisé contribuent à renforcer leur sentiment d'appartenance et de bien-être.

Dans mon rôle, que puis-je faire pour :

- ▶ adopter une attitude intentionnelle et réfléchie dans mes actions afin que les élèves se sentent les bienvenus et aient un fort sentiment d'appartenance (p. ex., saluer chaleureusement chaque élève, apprendre leurs noms et les prononcer correctement);

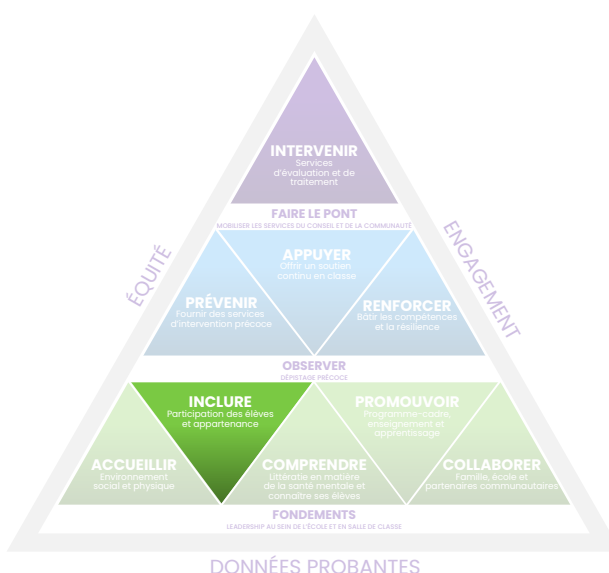


- ▶ m'efforcer de mieux comprendre les réalités vécues par les élèves afin de créer des espaces d'apprentissage qui valorisent et renforcent leur identité (p. ex., se renseigner sur leurs intérêts, leurs cultures et leurs forces, comprendre les changements qu'ils aimeraient voir dans l'environnement d'apprentissage, et amplifier explicitement les voix des élèves noirs, autochtones, racialisés et marginalisés);
- ▶ identifier et examiner les processus et les systèmes qui ne fonctionnent pas pour tous les élèves dans notre environnement d'apprentissage, tels que les mécanismes, les pratiques et les traditions qui centrent les normes culturelles européennes blanches et excluent ou dévalorisent les identités particulières des élèves (p. ex., agir pour influencer les décisions sur les pratiques telles que les codes vestimentaires, la communication et la reconnaissance des pratiques culturelles ou religieuses afin de veiller à ce que chaque élève se sente intégré dans la communauté scolaire);
- ▶ réfléchir à mes identités et à ma position au sein de l'école, et aussi à la façon dont celles-ci influencent les interactions avec les élèves et avec mon travail.

En apprendre davantage :

- [Aborder des discussions avec les élèves sur le racisme envers les Noirs au sein d'un climat qui favorise la santé mentale](#)
- [Outil de réflexion sur la santé mentale en classe](#)

PARTICIPATION DES ÉLÈVES ET APPARTENANCE



Le sentiment d'appartenance naît de l'engagement, de la reconnaissance, de la valorisation et du soutien. Les environnements d'apprentissage inclusifs aident les élèves à s'épanouir pleinement et leur transmettent le message selon lequel leur identité sera acceptée, valorisée et soutenue. La suppression des obstacles systémiques qui empêchent les groupes marginalisés d'accéder aux occasions et aux mesures de soutien favorise leur autonomie. La promotion d'une santé mentale axée sur l'affirmation identitaire dans un tel environnement inspire un engagement authentique.

Prenons un moment pour réfléchir à ce que signifie l'inclusion dans un contexte des pratiques axées sur l'affirmation identitaire. Le terme « inclusion » peut simplement évoquer la représentation des personnes



issues de groupes marginalisés dans les systèmes existants. Cependant, sans un changement substantiel des politiques et des pratiques visant à refléter et à mettre au centre leurs points de vue et leurs expériences, les efforts d'inclusion risquent de favoriser le tokénisme (des efforts limités ou symboliques visant à donner l'impression qu'un processus est équitable), les pressions d'assimilation (l'adoption des comportements, des valeurs ou des normes d'un groupe dominant afin de s'intégrer ou d'accéder à des opportunités) et l'absence de changements systémiques réels et efficaces.

La création d'environnements d'apprentissage qui favorisent la promotion de la santé mentale fondée sur l'affirmation identitaire veille à ce que l'inclusion soit le résultat d'efforts ancrés dans les changements structurels et systémiques.

Dans mon rôle, que puis-je faire pour :

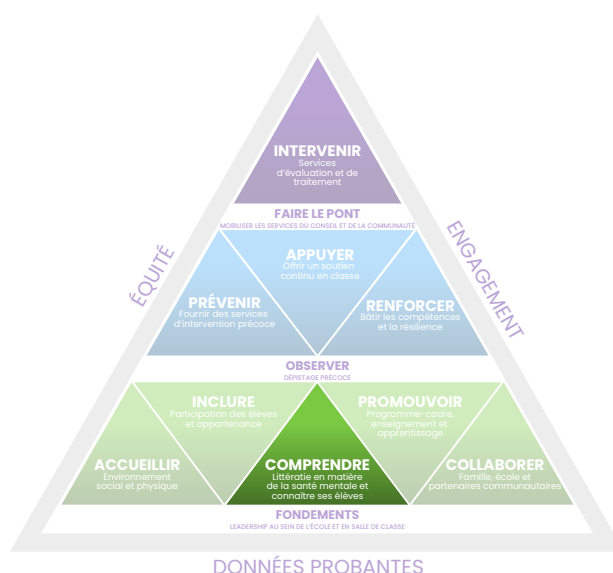
- ▶ engager les élèves de manière authentique à la création d'environnements scolaires qui favorisent la santé mentale (p. ex., travailler avec les élèves et les familles pour établir des attentes communes qui privilégient les points de vue marginalisés);
- ▶ engager les élèves de manière significative aux activités favorisant la santé mentale (p. ex., tenir compte de leurs intérêts et de leurs expériences à toutes les étapes, y compris la planification et la mise en œuvre des activités visant à favoriser le bien-être);
- ▶ accorder une place aux points de vue qui présentent des modes de connaissance et de vie marginalisés lors de l'élaboration et de la mise en œuvre de programmes de promotion de la santé mentale (p. ex., chercher à faire participer les élèves de diverses manières, au fil du temps, et ainsi encourager la participation d'un maximum de personnes, tout en permettant différents styles de leadership);
- ▶ remettre en question mes propres préjugés et suppositions et rester ouvert à d'autres modes de connaissance et de vie (p. ex., réfléchir à la manière dont mon parcours et mes perspectives culturelles peuvent influencer ma façon de promouvoir la santé mentale et le bien-être).

En apprendre davantage :

- [Écouter, croire et agir : Soutien aux élèves qui ont subi des effets disparates dans les écoles](#)
- [Outils à l'intention des élèves : élaborer des ententes de groupe responsables et saines](#)
- [Boîte à outils sur l'engagement des élèves](#)

LITTÉRATIE EN MATIÈRE DE LA SANTÉ MENTALE ET CONNAÎTRE SES ÉLÈVES





Dans une école qui favorise la santé mentale, tous les membres du personnel ont des connaissances pertinentes en matière de santé mentale, en lien avec leur rôle et leurs responsabilités. Pour certains, cette connaissance se limite à une **sensibilisation** générale à la santé mentale, aux maladies mentales et aux ressources disponibles. En revanche, d'autres qui travaillent plus étroitement avec les élèves ont besoin d'un niveau plus élevé de **connaissances** en santé mentale pour pouvoir détecter rapidement les signes éventuels de problèmes de santé mentale et permettre aux élèves d'obtenir de l'aide (p. ex., le personnel enseignant, le personnel de soutien aux élèves). Enfin, les personnes qui fournissent des services thérapeutiques en santé mentale doivent suivre une formation spécifique de niveau **expert** (p. ex., le personnel des services de travail social et des services psychologiques). Le personnel scolaire a également pour rôle de sensibiliser les élèves et leurs familles ainsi que d'améliorer leurs connaissances en matière de littératie en santé mentale.

Pour répondre au mieux aux besoins de chaque élève, l'apprentissage en santé mentale doit être contextualisé de manière à inclure, valoriser et amplifier les points de vue et les atouts culturels qui lui sont propres. De plus, afin de favoriser l'apprentissage et la réussite, il est essentiel de créer des relations réciproques avec les élèves, en vue de mieux les connaître et de comprendre leurs besoins.

Dans mon rôle, que puis-je faire pour :

- ▶ approfondir mes connaissances en matière de santé mentale et comprendre mon rôle dans la promotion de la littératie en santé mentale auprès des élèves (p. ex., envisager de suivre un apprentissage autodidacte tel que le cours [LIT SM : La santé mentale en action](#) associé à mon rôle ou participer à des ateliers offerts par l'équipe de leadership en santé mentale du conseil scolaire; [En apprendre davantage : Ateliers et webinaires de SMS-ON](#));
- ▶ mieux comprendre le fonctionnement du racisme et des systèmes d'oppression au sein des systèmes scolaires, ainsi que leur impact négatif potentiel sur la santé mentale des élèves (p. ex., étudier l'histoire de l'éducation au Canada, dont l'impact du colonialisme, de la traite transatlantique des



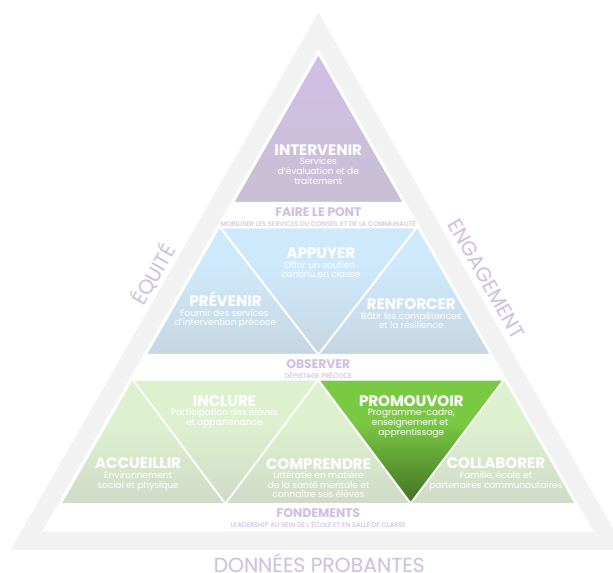
esclaves et des pensionnats autochtones, ainsi qu'examiner les données disponibles comme les sondages sur le climat scolaire, les statistiques sur la santé mentale);

- ▶ reconnaître que les élèves peuvent être confrontés à des défis systémiques et profondément personnels qui affectent leur bien-être mental et leurs résultats scolaires, et réagir en conséquence;
- ▶ établir des relations de confiance avec les élèves racialisés et marginalisés (p. ex., créer des espaces où vous pouvez les entendre parler de leurs intérêts, des événements et des relations qui sont importants pour eux, et en leur montrant que vous souhaitez en savoir plus).

En apprendre davantage :

- [Actions d'un adulte bienveillant dans les initiatives d'engagement des élèves en matière de santé mentale](#)
- [Comprendre le racisme envers les Noirs pour soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves noirs et racialisés](#)

PROGRAMME-CADRE, ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE



Le personnel scolaire est un acteur clé dans la promotion de la santé mentale et du bien-être des élèves au quotidien. La promotion de la santé mentale et du bien-être s'inscrit dans le cadre de la journée scolaire, dans les attentes liées au programme-cadre (p. ex., programme d'Éducation physique et santé, cours Exploration de carrière) et dans les interactions quotidiennes (p. ex., les transitions favorables telles que les moments de respiration profonde ou de relaxation musculaire avant un test). Elle peut également avoir lieu en dehors de la salle de classe, dans le cadre d'initiatives menées à l'échelle de l'école ou de réunions en petits groupes. Les activités de promotion de la santé mentale bénéficient de l'engagement et du leadership des élèves, ainsi que du soutien d'adultes bienveillants.

La promotion de la santé mentale des élèves au quotidien peut se faire à l'aide de nombreuses ressources de Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Ces ressources ont été élaborées en collaboration avec des membres du personnel enseignant, des professionnels de la santé mentale en milieu scolaire et des élèves.



Cependant, il est toujours nécessaire de faire preuve de discernement professionnel afin de mieux identifier les besoins des élèves que vous accompagnez et d'y répondre de manière adaptée. Par conséquent, il n'existe pas d'approche universelle pour soutenir la santé mentale, mais plutôt une variété d'approches qui pourront permettre aux élèves, aux familles et à la communauté de partager d'autres idées qui tiennent mieux compte de leurs expériences et de leurs points de vue. Lors de l'adaptation de ces ressources aux besoins des élèves que vous appuyez, mettez l'accent sur la force, la joie et le pouvoir des communautés noires, autochtones, racialisées et marginalisées.

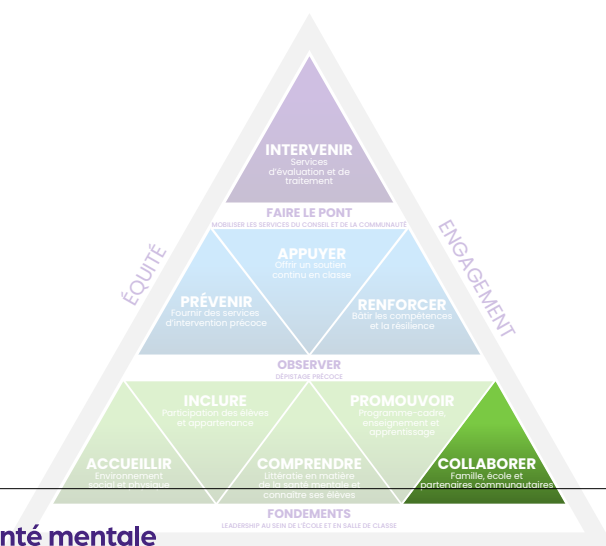
Dans mon rôle, que puis-je faire pour :

- ▶ créer des occasions permettant aux élèves noirs et autochtones de développer un sentiment de fierté et renforcer leur identité (p. ex., en leur présentant des modèles positifs et valorisants de personnes issues des communautés noires et autochtones dans le milieu d'apprentissage);
- ▶ valoriser, reconnaître et soutenir les expériences individuelles des élèves noirs, autochtones, racialisés et marginalisés (p. ex., en leur offrant un espace où ils peuvent exprimer différents points de vue, en évitant les stéréotypes et en tenant compte du fait que les expériences sont personnelles et qu'il existe des différences au sein des cultures et des communautés, et d'une culture ou d'une communauté à l'autre);
- ▶ adapter les ressources en matière de santé mentale de manière à tenir compte de la diversité des approches relatives à la santé mentale et au bien-être (p. ex., acquérir des connaissances en consultant les partenaires communautaires lorsque cela est possible et proposer des documents dans une optique d'humilité culturelle, ou encore créer un espace où les élèves peuvent s'inspirer de leurs propres idées et sources de soutien);
- ▶ renforcer les pratiques que les élèves jugent utiles pour préserver leur santé mentale et leur bien-être (p. ex., inviter les élèves à partager les pratiques qu'ils ont déjà adoptées pour maintenir leur santé mentale et leur bien-être, s'engager délibérément auprès des partenaires communautaires dans le but d'établir des relations afin de comprendre les différents points de vue).

En apprendre davantage :

- [Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle à l'intention du personnel scolaire](#)
- [Pratiques d'autobiennveillance pour les jeunes Noirs Graphiques pour les médias sociaux](#)

FAMILLE, ÉCOLE ET PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES



Les élèves, leurs familles et la communauté ont des points de vue et des idées importantes pour soutenir la santé mentale et le bien-être. Avant de mettre en place un apprentissage, une campagne de promotion ou une initiative en matière de santé mentale, il est important de s'engager auprès d'eux afin de s'assurer que leurs voix soient entendues et que leurs idées soient prises en compte. Les élèves sont souvent en mesure d'identifier clairement les éléments qui peuvent être retenus ou non. Ainsi, ils peuvent expliquer en profondeur des aspects importants, identifier des sensibilités et donner des exemples qui peuvent faire une grande différence dans l'accueil qui sera réservé aux activités. Par ailleurs, il est important de reconnaître que la santé mentale reste un sujet tabou dans de nombreuses couches de la société, de manière subtile ou évidente.

À cet effet, pour aborder et atténuer l'impact de la stigmatisation, il est important de communiquer de manière cohérente et continue sur la promotion et la programmation de la santé mentale au niveau de l'école. Cette communication doit toutefois favoriser un dialogue ouvert pour permettre aux membres de la famille ou de la communauté de proposer des idées ou des suggestions visant à améliorer les activités et à renforcer les pratiques qui seront extrêmement utiles aux jeunes. Dans le meilleur des cas, il existe des mécanismes authentiques permettant à la famille ou à la communauté de partager leur expertise, leur expérience et leurs connaissances. L'inclusion de points de vue marginalisés, avec le soutien direct des familles et de la communauté, est un moyen riche et authentique de créer un lien entre les familles et l'école. La collaboration avec les parents, les aidants naturels, les familles, les autres membres du personnel scolaire et les groupes communautaires, culturels et religieux permet de créer des possibilités de dialogue et d'apprentissage collaboratif pour favoriser le bien-être de chaque élève à la maison, à l'école et au sein de la communauté.

Dans mon rôle, que puis-je faire pour :

- ▶ établir des relations enrichissantes avec les élèves afin qu'ils se sentent à l'aise pour partager leurs idées sur la promotion et la littératie en matière de santé mentale (p. ex., communiquer régulièrement et écouter activement);
- ▶ établir des relations de soutien et de confiance avec les parents et aidants naturels qui reconnaissent leur rôle central dans le soutien de la santé mentale et du bien-être des élèves (p. ex., prendre le temps de créer des liens en partageant des nouvelles positives);
- ▶ démontrer aux parents et aidants naturels que vous appréciez leur expertise et connaissances (p. ex., explorez les points forts et les intérêts de leur enfant, ainsi que les soutiens qui peuvent favoriser son bien-être);
- ▶ optimiser l'expertise, l'expérience et les forces des partenaires communautaires dans le soutien du bien-être des élèves (p. ex., se renseigner sur la collaboration actuelle avec l'école ou le conseil scolaire, et envisager d'autres liens que les élèves et les parents ou aidants naturels pourraient recommander pour acquérir de nouvelles connaissances pratiques en classe).

En apprendre davantage :

- [Boîte à outils sur l'engagement des élèves](#); [Parler de santé mentale avec les parents et les familles](#)

En tant qu'adultes bienveillants, nous cherchons à créer dans les écoles des espaces qui favorisent la santé mentale et le bien-être. L'amplification des perspectives marginalisées permet à chaque élève de se sentir vu, entendu et représenté dans ces efforts. Pour de plus amples informations sur les approches de promotion en matière de santé mentale axées sur l'affirmation de l'identité, veuillez visiter le [Cadre de l'affirmation identitaire en matière de santé mentale en milieu scolaire](#).

