



Actions d'un adulte bienveillant dans les initiatives d'engagement des élèves en matière de santé mentale

Le fait d'être un adulte bienveillant envers les élèves qui participent aux initiatives de santé mentale ou à d'autres activités à l'école nécessite des pratiques actives en matière d'apprentissage, de désapprentissage, d'évaluation et de réflexion afin de créer un espace véritable permettant aux élèves d'exprimer leur point de vue et de faire preuve de leadership.

La présente ressource propose un ensemble d'actions et d'exercices de réflexion que vous pouvez mettre en œuvre pour devenir un adulte bienveillant envers les élèves que vous servez. En outre, étant donné que les initiatives en matière de santé mentale s'accompagnent de responsabilités particulières, cette ressource offre des conseils en la matière et fournit des liens vers d'autres documents susceptibles d'améliorer vos propres connaissances sur la santé mentale.

Un **adulte bienveillant** est un adulte qui écoute, soutient, représente les jeunes et collabore avec eux. Dans le contexte de l'engagement des élèves, il reconnaît son rôle en tant que partenaire des élèves et s'efforce activement de :

- créer des espaces de soutien et de collaboration;
- mettre de côté les préjugés et les hypothèses; et
- veiller à ce que les voix et les points de vue des élèves soient entendus, validés, pris en compte et amplifiés.

Les adultes bienveillants ne sont pas toujours désignés clairement par les élèves comme des alliés, mais leurs actions et leurs attitudes témoignent de leur engagement en faveur de la participation active, de l'épanouissement et de la réussite des élèves.

Un **adulte allié** est un adulte bienveillant qui a été choisi comme personne de soutien par les élèves eux-mêmes.





Réfléchissez à votre rôle et partagez le pouvoir

Tenez compte de la dynamique du pouvoir entre le personnel et les élèves dans votre milieu et réfléchissez aux moyens qui vous permettront de minimiser les déséquilibres en tant qu'adulte bienveillant. Pour être en mesure de travailler avec les élèves plutôt que de les diriger, vous devez d'abord réfléchir à votre rôle et reconnaître l'écart de pouvoir qui existe. Voici quelques questions que vous devez vous poser :

- En quoi votre rôle d'adulte bienveillant diffère-t-il des autres rôles que vous jouez en tant que membre du personnel scolaire? Quelles sont les similitudes et les différences?
- Quelles actions ou procédures renforcent la dynamique de pouvoir entre le personnel et les élèves? Quelles actions pouvez-vous entreprendre pour minimiser cette dynamique de pouvoir en tant qu'adulte bienveillant?
- Explorez et examinez votre propre identité, votre culture, vos croyances, vos valeurs et vos attitudes. Comment ces éléments qui caractérisent votre situation sociale influencent-ils et interagissent-ils avec ceux des élèves avec lesquels vous travaillez?
- Quels sont les points forts, les talents, les compétences et les aptitudes que les élèves et vous-même apportez au groupe? Comment se complètent-ils? Que pouvez-vous apprendre des élèves?
- Comment pouvez-vous devenir un agent de changement, dans votre école ou dans votre conseil scolaire, afin de promouvoir l'importance de l'engagement des élèves dans l'élaboration des programmes et la planification? Quel rôle jouez-vous dans la diffusion de ces connaissances et de votre expérience auprès de vos pairs?

Réfléchissez à votre propre expérience en tant que jeune. Pensez à un adulte qui a eu un impact positif sur votre vie. Qu'a-t-il dit ou fait pour changer les choses? Ces expériences peuvent vous aider à établir des liens avec les élèves et à trouver un terrain d'entente.

Faites preuve d'humilité culturelle

Il est important de comprendre comment soutenir les élèves ayant des identités intersectionnelles diverses, qui peuvent différer des vôtres. Pour devenir un adulte bienveillant, il est absolument indispensable de bien s'informer. Pour cela, vous devez chercher à obtenir des informations qui vous aideront à mieux travailler avec des groupes d'élèves diversifiés.

- Les possibilités de formation à la sensibilité culturelle et à la lutte contre l'oppression sont des premières étapes utiles pour créer des espaces équitables, sensibiliser aux préjugés implicites et centrer le point de vue de chaque élève.
- Les professionnels, les leaders communautaires, les intervenants clés, les élèves, les parents et les aidants naturels peuvent être des personnes-ressources intéressantes à consulter en ce qui concerne les identités spécifiques, les normes culturelles, les pratiques et protocoles traditionnels (p. ex., les aspects liés au travail d'équipe).
- Renseignez-vous, car il n'incombe pas aux élèves issus de communautés marginalisées de le faire à votre place; le fait de leur confier cette responsabilité peut involontairement leur nuire. En outre, il existe d'autres ressources intéressantes pour soutenir votre apprentissage (cours, livres, podcasts, sites web réputés, etc.).
- Il faut reconnaître que ce ne sont pas toutes les erreurs qui sont mauvaises; profitez donc de ce que vous avez appris pour évoluer. Cela peut contribuer à renforcer votre relation avec les élèves avec lesquels vous travaillez.





Choisissez avec soin la personne qui vous aidera dans votre apprentissage et le moment où vous le ferez. Cela peut nécessiter un travail émotionnel de la part des communautés marginalisées pour éduquer les autres sur le racisme, la discrimination et l'oppression. Demandez le consentement de cette personne et vérifiez si elle a le temps et les ressources nécessaires pour collaborer.

Pour vous aider à mener une réflexion sur vos valeurs personnelles, vos croyances et vos préjugés, consultez les documents suivants :

- [Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle à l'intention du personnel scolaire](#)
- [Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle à l'intention des professionnels de la santé mentale en milieu scolaire](#)

Créez des espaces de soutien et d'inclusion

Tenez compte de l'environnement physique et social lorsque vous réunissez des élèves, afin de veiller à ce que les espaces soient non seulement accueillants et conviviaux pour eux, mais aussi adaptés à leur culture et favorables à leur épanouissement. L'**environnement physique** comprend des éléments tels que la salle ou la plateforme virtuelle que vous utilisez.

Voici les éléments à prendre en compte lors de l'aménagement de l'environnement physique :

- L'espace est-il accessible aux personnes handicapées (en personne et en mode virtuel)?
- L'espace reflète-t-il l'atmosphère que vous essayez de créer?
- L'espace est-il propice aux conversations de groupe (p. ex., est-il facile pour chaque élève de se faire entendre et de se faire remarquer)?
- Les élèves peuvent-ils personnaliser l'espace pour le rendre unique (p. ex., aménager la pièce, décorer les murs ou l'arrière-plan virtuel)?
- Pour les espaces virtuels, il convient de tenir compte des points suivants :
 - Comment peuvent participer les élèves qui ne disposent pas d'un accès adéquat à Internet?
 - Le logiciel de vidéoconférence est-il accessible à tous les élèves?
 - Les élèves auront-ils besoin de se familiariser au préalable avec la plateforme virtuelle?
 - Est-il possible de mettre en place un système de sous-titrage ou d'autres mesures d'adaptation?

L'**environnement social** se caractérise par les comportements et les interactions entre les élèves. De ce fait, il faut donc s'efforcer de créer des espaces inclusifs qui permettent aux élèves d'affirmer leur identité. Chaque personne apporte au groupe des points de vue, des expériences et des idées uniques, et chacune de ces contributions est précieuse. La création d'un environnement social inclusif doit se faire en collaboration avec les élèves grâce à l'élaboration d'accords et d'attentes au sein du groupe.





Voici les éléments à prendre en compte lors de l'aménagement de l'environnement social :

- L'environnement que vous avez créé offre-t-il un sentiment de sécurité psychologique à chaque élève (p. ex., les élèves se sentent à l'aise pour exprimer leur personnalité et parler de manière honnête et réfléchie sans craindre d'être jugés)?
- Demandez aux élèves de vous indiquer ce que signifie pour eux un espace de soutien. Outre des termes tels que « être respectueux » et « écouter », invitez les élèves à donner des exemples de comportements et d'interactions qui leur permettent de se sentir soutenus.
- Élaborez, sous la direction des élèves, une série de normes de groupe qui décrivent les attentes de chaque membre, y compris celles des adultes (p. ex., les valeurs fondamentales, le contrat d'équipe).
- Aidez les élèves à trouver des moyens de préserver leur propre bien-être lorsque des sujets liés à la santé mentale sont abordés.

Afin d'orienter les discussions sur les accords de groupe favorables, consultez les documents suivants : [Outils à l'intention des élèves : élaborer des normes de groupe responsables et saines](#) et [Promouvoir et soutenir les espaces sécuritaires pour les jeunes Noirs](#). Les stratégies énumérées dans la section intitulée « [Points importants à prendre en compte en ce qui concerne des initiatives liées à la promotion de la santé mentale et à la littératie destinées aux élèves](#) » peuvent également vous aider à mener à bien votre conversation.

Partagez ouvertement des informations

Élaborez des documents et partagez ouvertement des informations qui permettent aux élèves d'acquérir les connaissances nécessaires pour pouvoir participer pleinement aux initiatives. Sachez que la transparence n'est pas un état statique, mais un processus dynamique qui nécessite des efforts continus tout au long d'une initiative. En tant qu'adulte bienveillant, vous serez sans doute amené à différencier les informations fournies en vue de répondre aux besoins de tous les élèves du groupe.

- Partagez ouvertement les informations avec les élèves (p. ex., le rôle des élèves, des adultes et des intervenants dans l'initiative, le degré d'engagement des élèves et l'influence sur les résultats).
- Utilisez un langage adapté aux élèves. Tenez compte du stade de développement de vos élèves afin de veiller à ce qu'ils comprennent le contenu des documents qui leur sont fournis ainsi que les informations qui leur sont communiquées. Tenez également compte des élèves qui ont besoin de mesures d'adaptation ou de changements pour participer pleinement à l'initiative.
- Fournissez aux jeunes une orientation et transmettez-leur des connaissances de base en matière de santé mentale afin que tous les participants soient en mesure d'utiliser un langage courant et que les élèves puissent acquérir de bonnes connaissances de base dans ce domaine.
- Aidez les élèves à évaluer de manière critique les informations sur la santé mentale qu'ils consultent en ligne ou ailleurs, et orientez-les vers des informations fiables, fondées sur des données probantes concernant la santé mentale et les maladies mentales.





Lorsqu'il s'agit de planifier des initiatives de santé mentale avec les élèves, il est important de faire preuve de transparence concernant les restrictions qui existent au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Lorsque les élèves font des suggestions qui ne correspondent pas à ces paramètres, donnez-leur un retour d'information sur leurs idées et proposez des solutions d'adaptation si nécessaire. Cela montrera aux élèves que leurs suggestions ont été entendues et prises en compte, et leur permettra aussi de comprendre pourquoi celles-ci n'ont pas été retenues.

Réfléchissez au rôle que vous jouez dans le cercle de soutien concernant la santé mentale des élèves

La responsabilité que vous portez en tant qu'adulte bienveillant pour soutenir la santé mentale des élèves est fondamentale. Si vous êtes un adulte bienveillant dans le cercle de soutien d'un élève, tenez compte des éléments suivants :

- Assurez-vous d'avoir un bon niveau de connaissances en matière de santé mentale. Veuillez consulter [Le site Web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#) ainsi que les différentes pages destinées aux adultes qui s'occupent de la santé mentale des élèves.
- Envisagez de suivre [le cours gratuit en ligne de LIT SM](#) et obtenez un certificat pour votre portfolio. Vous pouvez accéder au cours LIT SM par le biais de l'environnement d'apprentissage virtuel (EAV)
- Passez en revue [les modules LIT SM : La santé mentale des élèves en action](#) destinés aux élèves afin que vous puissiez intégrer cet apprentissage dans les initiatives de santé mentale de votre école.
- Assurez-vous de connaître les voies d'accès aux services de santé mentale ainsi qu'au soutien à caractère culturel ou religieux qui existent dans votre école, votre conseil scolaire et votre communauté, afin de permettre aux élèves de bénéficier du soutien dont ils ont besoin. Veuillez consulter [Cercle de soutien et voies d'accès systémiques – Organigramme, Feuille de route, et Aide-mémoire personnalisé](#).
- Rappelez aux élèves d'utiliser le document [Mon cercle de soutien – Livre de poche ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves](#) pour qu'ils puissent avoir des ressources à portée de main.
- Renseignez-vous sur les [lignes d'assistance téléphonique et les ressources d'aide](#) à utiliser en cas de crise, au cas où un élève vous confierait qu'il souffre d'un problème de santé mentale urgent. La ressource [Se préparer; Prévenir; Réagir](#) destinée aux parents et aux aidants naturels comprend également des informations utiles sur la prévention du suicide sous la forme d'un guide éclair.

Réfléchissez à votre rôle et aux limites de votre rôle (y compris le moment où il faut demander de l'aide).

Fixez des limites ainsi que des attentes professionnelles vis-à-vis des élèves afin d'éviter de basculer dans un rôle qui ne relève pas de votre discipline. Si vous avez des inquiétudes concernant la santé mentale d'un élève, suivez la procédure de votre école ou de votre conseil scolaire afin d'avoir recours à une consultation et à un soutien professionnels en matière de santé mentale.

Cette ressource fait partie de notre [boîte à outils sur l'engagement des élèves](#).

