



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

Bien que les fondements et les directives énoncés dans cette boîte à outils peuvent s'avérer utiles dans le cadre des initiatives d'engagement des élèves en général, des réflexions supplémentaires et spécifiques aux activités liées à la promotion de la santé mentale et à la littératie auxquelles participent les élèves sont mises en évidence dans cette section.

Les initiatives des élèves axées sur la promotion de la santé mentale visent généralement à :

- améliorer les connaissances sur la santé mentale et le bien-être;
- encourager des comportements et des croyances favorables à la santé mentale;
- réduire la stigmatisation;
- déceler les signes révélateurs de problèmes de santé mentale et de toxicomanie;
- sensibiliser aux ressources et soutiens locaux.





Souvent, les élèves se tournent vers ces initiatives parce qu'ils souhaitent en savoir plus sur la santé mentale ou veulent défendre leur cause et faire changer les choses. Certains peuvent y participer en raison des problèmes de santé mentale qu'ils ont vécus, soit de manière personnelle, soit par l'intermédiaire de leur famille ou de leurs amis proches. Pour cela, les initiatives en matière de santé mentale des élèves doivent être soigneusement planifiées afin de s'assurer qu'elles:

- sont basées sur les points forts et axées sur le bien-être;
- sont un appui pour les élèves ayant une bonne santé mentale, ainsi que pour ceux qui peuvent être confrontés à des problèmes de santé mentale ou à des maladies mentales plus graves;
- permettent l'affirmation de l'identité; et
- produisent les effets positifs escomptés, par exemple en aidant les élèves à acquérir des compétences nécessaires pour maintenir une bonne santé mentale, en réduisant la stigmatisation ou en faisant prendre conscience aux élèves de la façon dont ils peuvent chercher de l'aide en cas de problèmes de santé mentale et où ils peuvent le faire.

Cette ressource présente les éléments à prendre en compte en vue de garantir un environnement favorable et adapté aux élèves qui s'engagent dans des initiatives liées à la promotion de la santé mentale et à la littératie.

Les activités liées à la promotion de la santé mentale et à la littératie peuvent se dérouler dans plusieurs différents espaces, car il existe des liens étroits entre la santé mentale des élèves et l'apprentissage. Il convient donc d'étudier les possibilités d'intégrer la santé mentale et le bien-être dans divers espaces et initiatives en tant que partie intégrante de la routine quotidienne de l'école.

Assurez-vous que l'initiative relative à la santé mentale que vous planifiez est conforme à la stratégie et au plan d'action en matière de santé mentale de votre conseil scolaire ou de votre école et qu'elle s'adapte bien à votre communauté. Veuillez donc consulter les ressources ci-dessous pour obtenir des informations à ce sujet.

- [Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale dans les écoles : Initiatives liées à la sensibilisation de la santé mentale des élèves – Pour directions et directions adjointes d'écoles](#)
- [Outil d'aide à la décision – Liste de contrôle concernant les activités liées à la sensibilisation de la santé mentale des élèves](#)
- [Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale en milieu scolaire : Initiatives liées au soutien par les pairs – Version destinée aux leaders du système et des écoles](#)
- [Votre leader en santé mentale](#)





Mise en place :

Pour soutenir les initiatives des élèves, il faut pratiquer activement l'apprentissage, le désapprentissage, l'évaluation et la réflexion. Examinez donc la ressource suivante : [Actions d'un adulte bienveillant dans les initiatives d'engagement des élèves en matière de santé mentale](#), et mener des actions et des exercices de réflexion afin de devenir un adulte bienveillant pour les élèves que vous servez. Prévoyez du temps pour votre propre apprentissage de la santé mentale. Ainsi, lorsque vous serez en mesure de répondre aux questions que les élèves peuvent se poser sur la promotion de la santé mentale, vous vous sentirez plus à l'aise dans votre rôle.

Faites le point avec vous-même

Tout comme la santé physique, la santé mentale nécessite une certaine prise de conscience et de la pratique. En prenant le temps de faire des activités qui nous rendent plus forts et nous donnent plus d'espoir, chaque jour, nous pouvons développer de bonnes habitudes mentales. Cependant, nous avons tous du mal à préserver notre santé mentale de temps à autre, en particulier lorsque nous vivons des situations de stress et de tension. Pour tous ceux qui ont une prédisposition biologique aux maladies mentales, il faut parfois redoubler d'efforts pour garder l'équilibre. Prenez donc le temps de réfléchir à vos relations et à vos expériences concernant la santé mentale et les maladies mentales, et de vous demander si le moment est bien choisi pour assumer ce rôle, car votre santé mentale est tout aussi importante. Si vous estimez que ce n'est pas le bon moment pour aborder un tel sujet, faites une pause avant de parler aux élèves et demandez de l'aide si nécessaire.

Consultez la fiche-conseils sur la [Résilience personnelle](#) pour vous rappeler la façon dont vous pouvez prendre soin de vous-même. La plupart des programmes d'aide aux employés proposent également des mesures de soutien en matière de santé mentale, et des ressources gratuites sont disponibles dans de nombreuses communautés. Pour en savoir plus à ce sujet, visitez [Connex Ontario](#).

Améliorez vos connaissances

Alors que vous aidez les élèves à acquérir de meilleures connaissances en matière de santé mentale, vous pouvez également développer les vôtres. L'un des meilleurs moyens pour s'y prendre est de consulter le site Web de [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#).

Voici quelques ressources supplémentaires qui peuvent vous être utiles :

- Cours en ligne gratuit sur la littératie en matière de santé mentale à l'intention du [personnel scolaire](#) et à l'intention des [directions et directions adjointes d'école](#)
- [Cours - LIT SM: La santé mentale des élèves en action](#)
- La ressource [Se préparer; Prévenir; Réagir](#) qui est destinée aux parents/aidants naturels et aux familles contient également des informations utiles sur la prévention du suicide





Renseignez-vous sur les voies d'accès au soutien de votre école ou de votre communauté

Pour soutenir les élèves ayant des problèmes de santé mentale, vous devez vous familiariser avec les voies d'accès au sein de votre école et de votre système scolaire, si nécessaire. Consultez soit la direction ou la direction adjointe de votre école, soit le leader en santé mentale de votre conseil scolaire si vous n'êtes pas certain des services de soutien offerts dans votre communauté.

Les ressources ci-dessous peuvent vous aider à mieux connaître les possibilités, le personnel et les voies d'accès disponibles au sein de votre école qui peuvent vous aider à trouver l'aide dont vous avez besoin :

- [Cercle de soutien et voies d'accès systémiques – Organigramme, Feuille de route, et Aide-mémoire personnalisé](#)
- [UN APPEL Guide de référence](#)
- [Trouver une ressource communautaire en matière de santé mentale](#)

Faites appel à des co-animateurs

Vous pouvez inviter un autre enseignant ou un membre du personnel de soutien aux élèves pour co-animer l'initiative avec vous, si vous en avez la possibilité. Cela permettra à l'un d'entre vous de se concentrer sur les aspects positifs de la conversation, tandis que l'autre pourra surveiller la façon dont les élèves reçoivent les informations, en répondant aux questions et en abordant les problèmes qui pourraient survenir. Si vous n'êtes pas un professionnel de la santé mentale ou un membre du personnel de soutien aux élèves, discutez de l'initiative avec quelqu'un qui possède cette expertise. Ainsi, un travailleur auprès des enfants et des jeunes ou un autre membre du personnel de soutien aux élèves peut aider à renforcer les initiatives liées à la promotion de la santé mentale et à la littératie, tandis que l'équipe de travail social de l'école, le personnel des services psychologiques ou d'autres professionnels de la santé mentale de l'école peuvent apporter leur aide aux élèves qui auraient besoin d'un certain niveau d'assistance clinique. Si vous avez des inquiétudes concernant la participation d'un élève à l'initiative, vous pouvez consulter le professionnel de la santé mentale lié à votre école. En fonction de la nature de votre initiative, vous pouvez partager certaines informations sur l'activité que vous organisez avec le ou les professionnels de la santé mentale qui travaillent au sein de votre école, afin qu'ils vous guident dans votre démarche.

Choisissez le bon moment

Envisagez de vous réunir en milieu de semaine, soit en matinée, soit en milieu de journée, afin de pouvoir surveiller les élèves après la réunion et de déterminer si quelqu'un a besoin d'aide. Bien que vous devriez mettre l'accent sur les points forts et le bien-être, la discussion peut se dérouler autrement si un élève souffre d'un problème de santé mentale. Si une réunion est prévue en fin de journée, assurez-vous qu'à la fin de chaque réunion, il y ait un rappel invitant à communiquer avec les alliés, les amis, les parents ou les aidants naturels afin d'obtenir des informations sur les services d'aide disponibles. Lors de la première réunion, fournissez des informations sur les services de soutien et les lignes d'assistance disponibles, et utilisez-les en cas de besoin. Évitez de programmer des réunions ou des activités liées à la santé mentale le vendredi.

Si votre école est en phase de postvention (c'est-à-dire lorsqu'il s'agit d'intervenir après le décès par suicide d'un élève, d'un membre du personnel ou d'un membre de la communauté), examinez attentivement toute initiative liée à la santé mentale ou à la prévention du suicide. La planification de ces initiatives doit toujours se faire avec l'accompagnement d'un professionnel de la santé mentale. En effet, certaines actions, quoique positives a priori, peuvent s'avérer néfastes pendant la période de postvention.





Au cours de l'initiative :

Tissez des relations

Créez des relations avec les élèves et entre les élèves et participez à la mise en place d'une culture de soutien et d'entraide. Cependant, il faut du temps pour nouer des relations et créer une culture de bienveillance. Faites preuve d'honnêteté, d'empathie et de fiabilité en écoutant activement les autres. Utilisez des jeux et des activités pour aider les élèves à mieux se connaître et à s'amuser. Adoptez un ton positif et encourageant. Dans la mesure du possible, démarrez et clôturez la séance en mettant l'accent sur le bien-être, l'appartenance, l'espoir et la joie.

Voici quelques activités qui peuvent aider à franchir le pas et à nouer des relations :

- [Amorces de conversation en classe](#)
- [Outils à emporter](#)

Renforcez les connaissances des élèves en matière de santé mentale

Sachez reconnaître la portée de la compréhension et des connaissances préalables en matière de santé mentale, de maladies mentales et de consommation de substances. Offrez aux élèves la possibilité de se familiariser avec la santé mentale afin de les préparer à la réussite. En outre, le fait de débattre avec les élèves de diverses définitions qui leur sont proposées concernant ce sujet peut leur permettre de faire connaître leur point de vue. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez vous inspirer de ces informations.

Admettez et sachez que la santé mentale et les maladies mentales peuvent être perçues et prises en charge différemment d'une culture et d'une communauté à l'autre. Les approches occidentales de la santé mentale, qui tendent à être plus individualistes et axées sur les compétences, peuvent ne pas trouver d'écho auprès de certains élèves et leurs familles. Soyez flexible et ouvert à l'idée d'intégrer diverses façons de comprendre la santé mentale et le bien-être.

Consultez le guide [La boussole](#) afin de découvrir des ressources que vous pouvez utiliser pour enseigner la santé mentale. Cet outil destiné au personnel enseignant de la maternelle à la 12e année les aide à élaborer une séquence pédagogique pour la promotion et l'enseignement de la santé mentale tout au long de l'année scolaire. Il comprend des liens vers des ressources spécifiques liées à la littératie en santé mentale comme le cours [LIT SM : La santé mentale des élèves en action](#), des stratégies de promotion du bien-être telles que celles contenues dans les ressources [La santé mentale au quotidien : Une ressource pour la salle de classe](#) et [Foi et bien-être: Une ressource quotidienne qui appuie la santé mentale](#), et aussi des techniques de gestion du stress telles que celles proposées dans le document [Excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation](#).





Créez un intérêt et un objectif communs

Collaborez avec les élèves pour définir votre objectif (p. ex., réduire la stigmatisation, promouvoir la recherche d'aide, aider les pairs à acquérir des compétences en matière de bien-être) et le projet connexe. Veillez à ce que l'objectif et la vision correspondent aux besoins et aux intérêts des élèves, ainsi qu'aux objectifs globaux de votre école ou de votre système en matière de santé mentale.

Établissez des limites claires concernant l'initiative, par exemple en précisant son champ d'action. Le fait d'écouter les expériences négatives vécues par d'autres concernant la santé mentale peut s'avérer inutile pour les élèves qui éprouvent des difficultés quant à leur bien-être. Il convient de préciser qu'il ne s'agit pas d'un forum de divulgation de renseignements personnels concernant des problèmes de santé mentale, des expériences familiales, etc. Si les élèves souhaitent s'exprimer personnellement, vous pouvez les inviter à parler en privé avec les adultes bienveillants compétents. Par exemple, vous pouvez dire : « Nous allons mettre l'accent sur les objectifs que nous nous sommes fixés dans le cadre de cette initiative. Pour obtenir de l'aide concernant des problèmes particuliers de santé mentale, veuillez vous adresser à... »

Si un élève commence à faire une révélation au cours d'une réunion de groupe, vous pouvez le réorienter en utilisant une déclaration telle que la suivante : « Merci de nous en avoir parlé. C'est important et je veux accorder le temps et l'attention nécessaire. Faisons le point après la réunion du groupe. »

Élaborez des accords et des attentes de groupe

Élaborez des accords de groupe afin de mettre en place un environnement favorable. Discutez de ce dont les élèves auraient besoin pour se sentir à l'aise lorsqu'ils participent à l'initiative. Notez que les mots que nous choisissons peuvent être encourageants, neutres ou blessants. Même si le fait de « partager sa vérité » peut être valorisant, il est important de savoir que la vérité d'une personne ne constitue pas pour autant le seul point de vue du groupe et que les mots ont du poids et de l'impact. En tant que groupe, discutez des accords régissant le partage des expériences, en vue de faire preuve de gentillesse et de compassion à l'égard des personnes présentes dans la salle et de celles qui n'y sont pas. Il peut s'agir de faire une pause avant de parler d'une situation difficile et d'être attentif à la manière dont les paroles d'une personne peuvent avoir un impact sur les autres. Par exemple, vous pouvez demander : « Qu'est-ce que nous devons tous, moi y compris, garder à l'esprit lorsque nous sommes dans cet espace ? » ou « À quoi ressemble un espace sans jugement pour chacun de vous et quel effet cela vous fait-il ? »

Discutez de la manière dont vous pouvez fournir et recevoir un retour d'information, y compris lorsque quelqu'un se sent blessé ou déstabilisé par quelque chose qui a été proposé dans le groupe. Par exemple, vous pouvez demander : « Comment aimeriez-vous donner et recevoir un retour d'information ? »

Pour orienter les discussions sur les normes favorables au groupe, veuillez consulter les ressources suivantes : [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](#).





Partagez les ressources

Partagez régulièrement des informations sur les ressources et le soutien disponibles en matière de santé mentale au sein de l'école et de la communauté, y compris les ressources disponibles en dehors des heures de cours. À la fin des réunions, mentionnez à nouveau les ressources disponibles et des endroits où on peut facilement les trouver tels que le site web de l'école. Encouragez les élèves à faire connaître leur travail concernant l'initiative à leurs parents ou aidants naturels afin que ces derniers puissent leur apporter du soutien à la maison si nécessaire. Ainsi, vous pourriez dire : « Raconte à ton parent ou à ton aidant naturel quelque chose de nouveau que tu as appris ici aujourd'hui. Demande-lui si cela constitue également un nouvel apprentissage pour lui. »

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

