



Fiche-conseils à l'intention des directions et directions adjointes d'école

En quoi consistent les modules?

Il s'agit d'une série de trois modules fournis par le ministère de l'Éducation visant à répondre aux **attentes en matière de littératie en santé mentale** dans le cadre du domaine D du programme-cadre de la 7^e et 8^e année, **Éducation physique et santé**.

7 ^e ANNÉE	
Santé mentale, maladie mentale et la relation entre les deux	présente les concepts de santé mentale et de maladie mentale ainsi que les stratégies visant à favoriser la santé mentale
Comprendre les signes d'un problème de santé mentale et comment chercher du soutien	aide les élèves à surveiller leur propre santé mentale et à savoir quand, où et comment demander de l'aide
Santé mentale, consommation de substances et la relation entre les deux	est axé sur l'usage de substances, son lien avec la santé mentale, les effets, les risques et les dommages potentiels, et la manière d'obtenir de l'aide

8 ^e ANNÉE	
Santé mentale et stigmatisation	est axé sur la stigmatisation liée à la santé mentale et à la maladie mentale et sur les actions visant à la combattre
Soutenir notre santé mentale – gérer le stress	normalise le stress quotidien auquel nous sommes tous confrontés et aide les élèves à intégrer des stratégies d'adaptation dans leur vie de tous les jours
Comment aider un ou une ami(e) – Chercher du soutien pour les autres tout en prenant soin de soi	est axé sur la façon de remarquer quand les amis ont besoin d'aide et sur les mesures à prendre pour les soutenir tout en prenant soin de nous-mêmes



Les modules sont spécialement conçus pour être offerts sous forme de leçons en trois parties par le personnel scolaire. Les modules ne sont pas conçus comme un apprentissage autodirigé par les élèves, les membres du personnel scolaire jouant un rôle crucial pour guider et faciliter l'expérience d'apprentissage.

Chaque module comprend :

- **Transition positive/Pratique de pleine conscience** : une brève pratique/activité pour aider les élèves à être présents et à se préparer à l'apprentissage.
- **Activité de mise en situation** : une activité pour susciter la réflexion chez l'élève et pour activer son apprentissage ou ses connaissances antérieurs.
- **Activité d'apprentissage** : l'apprentissage de base du module.
- **Activité de consolidation** : questions qui permettent aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont appris, ainsi qu'un bref sommaire convivial des apprentissages clés.
- **Transition positive** : une brève pratique/activité pour terminer de manière positive et pour aider les élèves à faire la transition vers le reste de leur journée.

Pourquoi enseigner la littératie en santé mentale?

Il existe des raisons importantes de donner la priorité à l'apprentissage en matière de santé mentale :

- les élèves veulent en savoir plus sur la santé mentale en milieu scolaire;
- la littératie en matière de santé mentale contribue à renforcer et à doter les élèves de connaissances, de compétences et de stratégies inclusives, adaptées à la culture et fondées sur des données probantes, afin de favoriser leur santé mentale et leur bien-être;
- les modules de santé mentale pour les élèves de la 7^e et 8^e année sont basés sur les forces et offrent une opportunité de communication positive et d'établissement de relations qui peuvent s'étendre à d'autres matières que l'éducation physique la santé;
- cet apprentissage peut encourager la tenue de conversations importantes qui peuvent inciter les élèves à demander de l'aide lorsqu'ils ont besoin d'un soutien pour leur santé mentale;
- les membres du personnel scolaire peuvent également tirer profit de la mise en pratique et de l'application de stratégies visant à améliorer la santé mentale;
- en tant qu'adultes attentifs à la vie des jeunes, nous voulons que les élèves se sentent bien.

Messages clés

- Les modules deviendront obligatoires en janvier 2024 et fournissent aux membres du personnel scolaire un soutien leur permettant d'offrir le [programme-cadre de la 7^e et 8^e année, Éducation physique et santé existant](#).



- Les modules améliorent la littératie en matière de santé mentale des élèves de la 7^e et 8^e année et peuvent **aider à doter** les élèves de connaissances, de compétences et de stratégies inclusives, adaptées à la culture et fondées sur des données probantes pour soutenir leur santé mentale et leur bien-être.
- Les membres du personnel scolaire sont **bien placés** pour guider cet apprentissage. L'apprentissage est axé sur le bien-être, plutôt que sur les maladies mentales individuelles ou leur prise en charge.
- Les modules sont **faciles à utiliser** et du **matériel supplémentaire** est disponible en français et en anglais (p. ex., un guide du personnel scolaire qui offre des ressources et des renseignements pour soutenir leur mise en œuvre).
- Il n'est pas prévu que l'enseignement de la santé mentale soit pénible pour les élèves. En fait, la recherche nous apprend que lorsque la littératie en matière de santé mentale est abordée de manière sensible et appropriée, la discussion sur la santé mentale peut avoir des **effets positifs** sur le bien-être des élèves.

Conseils de mise en œuvre

Démontrez votre engagement

En tant que directions et directions adjointes des écoles, vous donnez déjà un ton positif à la littératie en santé mentale. Vous pouvez faire de même avec ces nouveaux modules. Trouvez des moyens de partager le message qu'aider les élèves à se renseigner sur leur santé mentale est une utilisation importante du temps de classe. Vous pouvez également montrer l'importance de la santé mentale et du bien-être dans vos interactions avec le personnel et les élèves.

Sensibilisation

Aider le personnel des écoles à prendre connaissance des modules et à s'y familiariser. De nombreuses méthodes peuvent être utilisées, par exemple :

- via un courriel du conseil scolaire (p. ex., de la direction, de la direction adjointe de l'école ou du leader en santé mentale afin de montrer qu'ils soutiennent l'utilisation des leçons);
- par des présentations et des tours d'horizon des leçons (p. ex., une présentation de 5 à 10 minutes lors d'une réunion du personnel);
- par l'entremise d'enseignants champions qui peuvent susciter l'intérêt, partager le matériel, accroître la confiance des autres membres du personnel en l'accessibilité des leçons et les aider à les utiliser;
- via les structures de communication établies et éprouvées dont vous disposez déjà dans votre école.



Tenir compte de l'alignement et des occasions

Les modules de littératie en santé mentale sont une excellente ressource pour soutenir le bien-être des élèves de la 7^e et 8^e année. Réfléchissez à la façon dont vous pourriez...

- relier l'apprentissage à d'autres plans et priorités de l'école et vous appuyez sur d'autres efforts en matière de santé mentale dans le passé et actuellement en cours;
- participer avec les membres du leadership étudiant de la 7^e et 8^e année à l'élaboration ou au renforcement d'initiatives de promotion de la santé mentale dans l'ensemble de l'école;
- encourager les membres du personnel scolaire à soutenir leur propre santé mentale par le biais des modules.

Fournir du soutien

La littératie en santé mentale peut être un sujet nouveau pour certains membres du personnel. Aidez le personnel scolaire à se sentir à l'aise et en confiance avec ce matériel. Certaines considérations sont soulignées ci-dessous.

COMMENT PUIS-JE...	SUGGESTIONS QUE VOUS POURRIEZ ENVISAGER
<p>Renforcer la confiance des enseignants dans leurs capacités d'enseigner les leçons?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez au personnel le temps de se familiariser avec le matériel et de se préparer. • Encouragez les premiers adoptants à partager leur expérience avec le personnel. • Mettez en évidence le Guide pédagogique fourni avec les modules. Les conseils et suggestions de mise en œuvre sont conçus pour rassurer, préparer et aider le personnel scolaire à offrir aux élèves une expérience d'apprentissage positive et enrichissante. • Rappelez au personnel tout soutien scolaire supplémentaire disponible (p. ex., le personnel de soutien aux élèves et le personnel de santé mentale en milieu scolaire) ou du conseil scolaire pour soutenir la mise en œuvre des modules.
<p>Aider les enseignants à créer des espaces propices afin de tenir ces conversations avec les élèves?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lors d'une réunion du personnel, engagez une conversation portant sur la stigmatisation, la santé mentale et l'importance de l'utilisation d'un langage adapté, et préparez le terrain pour inclure et valoriser toutes les voix et perspectives. • À titre de membre du personnel, prenez le temps de réfléchir à vos préjugés et privilèges personnels, aux cultures et identités des élèves desservis, ainsi qu'aux éventuelles lacunes dans la perception qu'ont les enseignants et les élèves de la santé mentale et de la maladie mentale (le personnel de l'école ou du conseil scolaire responsable du dossier de la santé mentale et de l'équité peut vous guider).



COMMENT PUIS-JE...	SUGGESTIONS QUE VOUS POURRIEZ ENVISAGER
<p>Aider les enseignants à répondre aux besoins des élèves?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez le matériel de communication destiné aux parents, tutrices ou tuteurs pour renseigner les familles sur l'existence des modules. • Prévoyez des activités alternatives pour les élèves dont les parents, tutrices ou tuteurs expriment des inquiétudes quant à leur participation (p. ex., un élève souffrant de problèmes de santé mentale qui est actuellement en crise). • Veillez à ce que les membres du personnel scolaire connaissent les aides disponibles à l'école et dans la communauté, et gardez les numéros de téléphone et les listes de ressources accessibles et à jour. • Partagez souvent avec les élèves et les parents, tutrices ou tuteurs des détails spécifiques sur les aides disponibles dans votre école et votre communauté. Par exemple, affichez des renseignements sur les endroits où demander de l'aide dans les classes, dans les cages d'escalier et au dos des portes des toilettes.

Quelles sont vos possibilités d'amplifier la voix et le leadership des élèves? Les élèves pourraient-ils...

- Contribuer à faire connaître les modules?
- Aider à déterminer quand ils seront proposés?
- Partager ce qu'ils apprennent sur la santé mentale avec votre école?
- Contribuer à une initiative de promotion de la santé mentale à l'échelle de l'école ou de la classe visant à réduire la stigmatisation et à favoriser le bien-être?
- Offrir des renseignements sur leur expérience qui pourraient éclairer l'utilisation des modules dans les années à venir?

Tout en réfléchissant à la manière de faire participer les élèves, réfléchissez également à la manière de faire participer les parents, tutrices ou tuteurs et votre conseil d'école.

En tant que directions et directions adjointes des écoles, vous jouez un rôle essentiel en aidant les élèves à bénéficier de cet apprentissage important. Nous vous en remercions!

