



## Aperçu pour les professionnels de la santé mentale et les professionnels de soutien aux élèves

### En quoi consistent les modules?

Il s'agit de deux modules/plans de leçon de 60 minutes chacun fournis par le ministère de l'Éducation pour appuyer l'enseignement de deux attentes en matière de littératie en santé mentale dans le cadre du cours Exploration de carrière (GLC20) – 10<sup>e</sup> année. Les modules sont disponibles à la fois en version pour enseignement en personne et en ligne. Le personnel enseignant joue un rôle essentiel pour encadrer les élèves dans leur apprentissage, que ce soit en personne ou en ligne.

EXPLORATION DE CARRIÈRE (GLC20)		
10.1	<b>Stratégies pour gérer le stress et favoriser l'équilibre</b>  Aide les élèves à planifier la recherche d'un équilibre entre l'école, le travail et la vie personnelle. Pour ce faire, elles et ils vont identifier les signes de stress, puis affirmer, analyser et éventuellement développer des stratégies qu'elles et ils pourront intégrer dans leurs habitudes quotidiennes dans l'immédiat et à l'avenir.	<b>[A1.2] déterminer une gamme de stratégies qui contribuent à gérer le stress et qui favorisent un équilibre sain entre l'école, le travail et la vie personnelles; expliquer les façons dont elle ou il a mis en pratique ces stratégies jusqu'à présent et dont elle ou il peut les mettre en application à l'avenir; et reconnaître les signes pouvant indiquer que le stress devient problématique.</b>



EXPLORATION DE CARRIÈRE (GLC2O)		
10.2	<p><b>Savoir quand, où et comment demander de l'aide</b></p> <p>Aide les élèves à reconnaître les signes qui peuvent indiquer que le stress devient problématique et à savoir où et comment chercher du soutien, si elles et ils en ont besoin. Il offre également la possibilité d'identifier les obstacles à la recherche d'aide et d'envisager les moyens pour les surmonter.</p>	<p><b>[A1.2] déterminer une gamme de stratégies qui contribuent à gérer le stress et qui favorisent un équilibre sain entre l'école, le travail et la vie personnelle; expliquer les façons dont elle ou il a mis en pratique ces stratégies jusqu'à présent et dont elle ou il peut les mettre en application à l'avenir; et reconnaître les signes pouvant indiquer que le stress devient problématique.</b></p> <p><b>[A1.3] déterminer des personnes, des ressources et des services, à l'école ou dans la communauté, qui peuvent offrir du soutien lorsqu'une personne a des préoccupations relatives à sa santé mentale et décrire des façons d'accéder à ces soutiens.</b></p>

## D'autres mesures de soutien sont-elles offertes?

Plusieurs mesures de soutien complémentaires sont mises à la disposition du personnel enseignant, notamment:

- Un Guide pédagogique d'accompagnement qui renforce la confiance du personnel enseignant et offre des conseils pratiques pour enseigner la santé mentale. contenu complémentaire pour soutenir la planification et la compréhension
- Des notes soigneusement préparées pour soutenir la communication avec les parents ou les aidants naturels.
- Des outils d'organisation pour les élèves et des informations pour soutenir leur apprentissage.
- Des activités qui permettent de faire le point avec les élèves et de conclure l'apprentissage de façon positive, ce qui aide les élèves à faire la transition vers le reste de leur journée.
- Des conseils qui ont également le bien-être de l'enseignant comme point de mire.
- Du matériel de soutien à la mise en œuvre, y compris une fiche- conseils à l'intention des directions et directions adjointes d'école, des jeux de diapositives, des modèles de communication, et autre matériel.



L'apprentissage de la santé mentale fait partie du cours Exploration de carrière depuis plusieurs années et a fait l'objet de mises à jour en 2024. Désormais, des plans de leçon créés par des professionnels de la santé mentale et des membres du personnel enseignant sont disponibles pour vous aider! Il n'est pas prévu que l'enseignement de la santé mentale soit pénible pour les élèves et les modules ont été soigneusement conçus pour permettre une transmission réfléchie du contenu, tant pour l'apprentissage en personne que pour l'apprentissage en ligne.

## Garder l'accent sur la littératie

Comme toujours, on n'attend pas des membres du personnel enseignant qu'ils soient des experts en santé mentale. Ils ont déjà un rôle important à jouer dans la promotion d'une santé mentale positive et dans le développement de la connaissance de la santé mentale des élèves par le biais de l'enseignement du programme. Les modules ont été conçus de manière réfléchie pour les aider à rester dans ce rôle.

### Mesures de soutien dans les modules :

- L'accent est mis sur le bien-être. Il est rappelé aux élèves que l'objectif de l'apprentissage est d'apprendre à gérer le stress, à savoir quand un soutien peut être nécessaire et comment y accéder. Si un élève souhaite parler d'une situation personnelle, il est encouragé à rencontrer l'enseignante ou l'enseignant après la classe.
- Les membres du personnel enseignant peuvent s'appuyer sur les propos suggérés dans les guides de discussion, des vidéos et des diapositives prêtes à l'emploi.
- Les élèves reçoivent des informations sur les mesures de soutien pendant les modules.

### Mesures de soutien dans le Guide pédagogique :

Le Guide pédagogique a été élaboré en collaboration avec des membres du personnel enseignant en exercice et des professionnels de la santé mentale en milieu scolaire. Il est conçu pour fournir des mesures de soutien et des informations propices afin d'améliorer l'enseignement de ces modules aux élèves. Parmi ces informations, il faut compter :

- Des suggestions pour se préparer à l'enseignement en renforçant la littératie en santé mentale du personnel enseignant (p. ex., le cours autodidacte gratuit intitulé [LIT SM : la santé mentale en action](#)).
- Des propos suggérés que le personnel enseignant peut utiliser avec les élèves au début de chaque module pour leur rappeler qu'il ne s'agit pas d'un forum pour les révélations relatives à la santé mentale ou à la maladie mentale.



- Des conseils précis et un langage préparé à utiliser si un élève souhaite parler d'une situation personnelle (p. ex., ce qu'il faut dire si un élève commence à partager des informations personnelles sur sa santé mentale pendant le cours).
- Des encouragements à consulter des professionnels de la santé mentale (p. ex., si un élève pose une question sur la maladie mentale et que l'enseignante ou l'enseignant n'est pas sûr(e) de la réponse, ou s'ils sont préoccupés par la santé mentale d'un élève).
- Des mises en garde (p. ex., concernant le partage avec les élèves d'informations personnelles sur sa propre santé mentale).
- Des rappels concernant les mesures de soutien et les voies d'accès aux services de l'école et du conseil scolaire.
- Des ressources pour faciliter la recherche d'aide par les élèves, y compris les lignes d'aide téléphonique et les outils qui aident le personnel enseignant à tisser des liens avec les élèves (p. ex., [UN APPEL](#)).

## Comment les professionnels de la santé mentale et les professionnels de soutien aux élèves peuvent-ils aider?

Bien que les modules soient conçus pour être enseignés dans le cadre du cours Exploration de carrière, vous pouvez apporter votre soutien de différentes manières. Voici quelques suggestions pour vous aider :

- Soyez une ressource pour les écoles que vous desservez si des membres du personnel scolaire ont des questions sur les aspects de la santé mentale liés au contenu sur la gestion du stress, la recherche d'aide et l'accès aux ressources locales.
- Aidez l'équipe de leadership scolaire à examiner les modules dans l'optique des points communs avec toute initiative ou priorité existante en matière de santé mentale et de bien-être.
- Appuyez les efforts d'accroître la littératie en santé mentale des enseignantes et enseignants et de les préparer (p. ex., pourriez-vous répondre aux questions sur la santé mentale qui surviennent du contenu des modules?).
- Soyez disponible pour faire le point avec des élèves qui pourraient avoir besoin d'un débriefing ou d'un soutien additionnel.
- Renforcez les stratégies de gestion du stress et de recherche d'aide auprès des individus et des groupes avec lesquels vous intervenez.
- Veillez à approfondir l'apprentissage en privilégiant des initiatives de sensibilisation en matière de santé mentale et des activités connexes.
- Songez à la manière d'encourager les occasions pour impliquer les élèves dans les efforts de promotion de la santé mentale, et pour favoriser leur leadership.



### Comment puis-je...

- Aider l'équipe de direction de mon école à sensibiliser et à familiariser le personnel scolaire avec les modules?
- Aider le personnel enseignant à se préparer à cet apprentissage et soutenir les connaissances en matière de santé mentale de tous les membres du personnel enseignant de mes écoles?
- Aider à intégrer cet apprentissage à d'autres initiatives et priorités en matière de santé mentale actuellement en cours dans mon école?

