



Soutenir la santé mentale des élèves autistes

Objectif : Communiquer des informations importantes au personnel scolaire sur le lien qui existe entre l'autisme et la santé mentale. Orienter la réflexion et les actions en utilisant des données probantes.

Remarque concernant le langage : Cette fiche d'information privilégie le **langage centré sur l'identité** (p. ex., « élèves autistes ») plutôt que le langage centré sur la personne (p. ex., « élève atteint d'autisme »). Ce choix est le fruit des expériences vécues de nombreuses personnes ayant une connaissance de l'autisme. Il est important de respecter l'autoidentification en tant que pratique essentielle d'affirmation de l'identité. Pour cela, il faut accorder la priorité aux préférences de chaque élève et de chaque famille au sein de vos communautés scolaires.

Introduction

Les troubles du spectre de l'autisme (TSA), ou **autisme**, sont des troubles neurodéveloppementaux qui se manifestent par plusieurs différences ou difficultés sur le plan sociocommunicatif et comportemental. Ils se traduisent notamment par :

- l'engagement et l'interaction social
- la communication
- les émotions (expression ou compréhension)
- le comportement/les intérêts/les activités (p. ex., intensité des centres d'intérêt, mouvements répétitifs)
- le traitement sensoriel

La prévalence de l'autisme au Canada a considérablement augmenté et les élèves autistes sont présents dans la plupart des écoles. En raison d'inégalités systémiques, de capacitisme, de facteurs de stress accrus et de problèmes de santé physique, les jeunes autistes sont plus susceptibles que leurs pairs neurotypiques de souffrir de troubles de santé mentale concomitants, d'une santé mentale globale plus précaire, d'un désengagement scolaire, ainsi que de préjudices ou de traumatismes. Cela met en évidence un besoin croissant de programmes et de services destinés à soutenir les jeunes autistes et leurs familles. Il est crucial que le personnel scolaire dispose d'informations clés sur le lien entre l'autisme et la santé mentale afin de promouvoir le bien-être des élèves autistes et de leurs familles en Ontario.



Données probantes clés

Les écoles jouent un rôle essentiel dans la mise en place de conditions favorables au bien-être, à l'identification précoce des problèmes de santé mentale émergents et à la coordination des mesures de soutien. **Plusieurs facteurs sont systématiquement associés à une amélioration de la santé mentale et du bien-être des élèves autistes :**

- des approches inclusives à l'échelle de l'école qui favorisent la sécurité, un sentiment d'appartenance authentique et les liens entre pairs;
- des approches tenant compte de l'identité et valorisant les identités neurodivergentes;
- une formation du personnel pour renforcer sa confiance en ce qui concerne le soutien de la santé mentale des élèves autistes;
- de la souplesse et une capacité d'adaptation des programmes scolaires et des attentes.

Cinq domaines d'action et de réflexion, qui sont en lien avec ces facteurs, sont présentés ci-dessous.

1. ACCUEILLIR

Adopter des approches scolaires globales, inclusives, adaptées aux besoins et visant l'affirmation de l'identité.

Adopter des approches scolaires globales qui renforcent le sentiment véritable d'appartenance et d'inclusion chez chaque élève.

- Créez des environnements d'apprentissage qui favorisent la santé mentale, avec des routines et des structures qui tiennent compte des multiples façons dont les élèves communiquent, apprennent et interagissent.
- Fournissez des repères et des supports visuels, répondez aux besoins sensoriels (notamment en matière de stimuli perturbateurs) et faites preuve de souplesse et d'adaptabilité dans l'organisation des activités.
- Renforcez délibérément les compétences liées aux relations saines, à la résolution de problèmes et à la prévention de l'intimidation chez tous les élèves. Cela peut favoriser l'inclusion, atténuer la stigmatisation et réduire le besoin de « se dissimuler » (« se camoufler »... essayer de se conformer aux attentes de la société en réprimant ses symptômes ou ses traits de personnalité. Source : [Commission de la santé mentale du Canada](#)).

Les élèves autistes qui se sentent valorisés et éprouvent un véritable sentiment d'appartenance peuvent se montrer plus impliqués et, espérons-le, s'absenter moins souvent de l'école (Adams, 2022).



Faire participer activement les élèves autistes aux activités de promotion de la santé mentale, afin d'obtenir des résultats plus convaincants et plus efficaces.

- Recrutez de manière ciblée des élèves présentant une neurodiversité et/ou bénéficiant de mesures de soutien et de services d'éducation spécialisée, afin de leur offrir des occasions de leadership au sein de l'école et à l'échelle du système.
- Veillez à ce que les occasions de leadership soutiennent et renforcent les capacités et les atouts diversifiés des élèves autistes (p. ex., des occasions de leadership en matière de santé mentale ou le rôle de « champions de la santé mentale ») en adoptant une approche inclusive et en fournissant aux élèves les mesures d'adaptation dont ils ont besoin pour apporter leur contribution et assumer des rôles de responsabilité.

Soutenir les élèves dans leur globalité en tenant compte de leurs identités multiples et croisées. Reconnaître et valoriser l'identité de chaque élève ainsi que son lien avec son bien-être.

- Comprenez que les identités croisées des élèves peuvent donner lieu à des expériences de discrimination fondée sur le handicap, parallèlement à d'autres formes d'oppression. Proposez des apprentissages, des mesures de soutien et des services inclusifs et adaptés, visant à traiter et à éliminer les obstacles identifiés.
- Reconnaissez l'autisme comme une identité en mettant en valeur les points de vue et les expériences vécues par les élèves autistes afin de créer des environnements scolaires respectueux de la neurodiversité et centrés sur l'élève.
- Encouragez la création de liens avec des pairs qui partagent l'autisme comme identité peut contribuer à renforcer le sentiment de communauté, d'appartenance et de fierté chez certains élèves.

Questions de réflexion :

Dans mon rôle...

- Comment puis-je apprendre à connaître mieux les élèves autistes de manière ciblée afin de mettre en valeur leurs identités multiples et croisées?
- Comment puis-je renforcer les approches scolaires globales mises en place pour favoriser le sentiment d'appartenance de tous les élèves?
- Comment puis-je encourager les élèves autistes à participer activement aux initiatives axées sur l'engagement des élèves et visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être?



2. PROMOUVOIR

Créer un environnement scolaire qui favorise les liens et la compréhension entre les élèves, qui permet d'établir des relations de confiance avec les adultes et qui met en valeur les points forts de chaque élève.

Encourager les interactions entre pairs ainsi que la compréhension mutuelle pour renforcer le sentiment d'appartenance et le bien-être.

- Pour favoriser la neurodiversité, il convient de sensibiliser les pairs à l'autisme et d'améliorer la façon dont ils perçoivent cet état. Cela peut se faire par des actions éducatives et des activités qui permettent de créer des liens enrichissants.
- Mettez en place des activités structurées pour les élèves autistes afin de leur permettre d'établir des relations variées. Celles-ci peuvent les aider à élargir leur cercle social, aussi bien à l'école qu'au sein de la communauté. Les élèves autistes peuvent apprécier les relations entre pairs et les modèles à suivre.
- Envisagez de créer des activités pour favoriser l'interaction entre les élèves autistes, car ils ont tendance à se dévoiler plus facilement et éprouvent moins d'appréhension lorsqu'ils sont en présence d'autres élèves autistes.

Identifier les comportements discriminatoires et stigmatisants à l'égard de l'autisme qui peuvent être invalidants, avoir un impact négatif sur la santé mentale et le bien-être des élèves autistes et contribuer à la victimisation et au harcèlement.

- Valorisez les points forts, les capacités et les différents modes d'apprentissage des élèves fondés sur leurs identités croisées.
- Veillez à ce que les approches, les politiques, les procédures et les structures visent délibérément à identifier et à mettre en valeur (plutôt qu'à minimiser) les points forts et les capacités des élèves autistes.

Mettre en valeur les connaissances et la diversité des expériences que les élèves apportent de leurs communautés et de leurs familles, car ces éléments constituent un atout inestimable pour leur santé mentale et leur bien-être.

- Utilisez des méthodes et des approches de planification qui visent délibérément à éliminer les obstacles et à favoriser l'accès, l'engagement et l'expression (p. ex., la conception universelle de l'apprentissage).
- Au fur et à mesure que vous apprenez à connaître les élèves autistes et leurs identités croisées, renseignez-vous sur les facteurs de stress auxquels ils sont confrontés et sur les stratégies qui ont fonctionné pour eux par le passé ou dans des situations similaires. Renforcez les stratégies de gestion du stress et d'adaptation en veillant à ce que les activités axées sur le renforcement des connaissances en matière de santé mentale soient accessibles à tous.
- Rappelez-vous que certains facteurs de stress, tels que les préjugés, la discrimination, le racisme ou les difficultés persistantes liées à la santé ou aux finances, ne relèvent pas de la seule responsabilité de l'élève. Encouragez donc les élèves à solliciter le soutien d'un adulte de confiance, tout en utilisant leurs propres stratégies d'adaptation.



Établir des liens positifs avec des adultes de confiance vers lesquels les élèves autistes peuvent se tourner pour obtenir des informations et du soutien.

- Aidez les élèves autistes à identifier, dans leur [cercle de soutien](#), au sein de la communauté scolaire et au-delà, des adultes de confiance qui leur apportent la sécurité, le bien-être et l'accessibilité (p. ex., le personnel enseignant-ressource, le personnel enseignant en orientation, les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire, la direction d'école, les prestataires de services communautaires, les animateurs de pastorale, les aînés).
- Mettez en place un soutien personnalisé et ciblé avant, pendant et après les périodes de transition scolaire, ainsi que pendant des moments de rupture des liens et des routines établis, comme lors des séances d'orientation.

Questions de réflexion :

Dans mon rôle...

- Que puis-je faire pour favoriser des liens solides entre les élèves afin de répondre aux besoins spécifiques des élèves autistes et de mieux faire comprendre les différentes façons d'apprendre et d'interagir?
- Comment puis-je promouvoir la santé mentale en m'appuyant sur les points forts et favoriser le développement de compétences de manière accessible et inclusive?
- Comment puis-je établir des relations de confiance avec les élèves autistes et leur apporter un soutien ciblé (p. ex., lors des périodes de transition)?

3. COLLABORER

Travailler en partenariat avec les familles et les soutenir en valorisant, en intégrant et en mettant en valeur leurs points de vue et leur expertise.

Reconnaître le rôle essentiel que jouent les parents et les aidants naturels pour répondre aux besoins éducatifs et veiller à la santé mentale de leurs enfants. Un engagement familial réel favorise le bien-être des élèves autistes et représente un facteur clé de l'inclusion.

- Établissez des liens bidirectionnels authentiques qui favorisent la confiance et la compréhension, afin de mettre l'accent sur les expériences vécues et l'expertise des familles pour soutenir la santé mentale des élèves autistes. Le cas échéant, les élèves devraient également être associés aux décisions concernant la participation des parents et des aidants naturels, qui sont des membres clés de leur réseau de soutien.
- Il est essentiel de vous engager à maintenir une communication régulière, à faire le point régulièrement, à mettre en valeur les points forts, à célébrer les réussites, à faire participer à la prise de décision et à surmonter les obstacles.
- Ayez régulièrement des échanges sur la santé mentale et le bien-être avec les parents et les aidants naturels afin de faciliter la communication en cas de préoccupation.



Tenir compte des obstacles auxquels les familles peuvent être confrontées, ainsi que des relations qu'elles entretiendraient avec les écoles, le système éducatif ou les services de soutien en santé mentale.

- Prenez en compte les obstacles pouvant entraver la réussite de l'engagement et réfléchissez à la manière de les surmonter (p. ex., la méfiance découlant d'expériences vécues, la crainte du diagnostic ou de la stigmatisation, les barrières linguistiques, le stress parental élevé lié à la gestion de multiples systèmes, souvent sans outils ni soutien).
- Reconnaissez et prenez en compte le déséquilibre de pouvoir inhérent entre le personnel scolaire et les familles, qui peut être davantage accentué par les rapports de force et les privilèges sociétaux. Créez délibérément des environnements favorisant l'affirmation de l'identité et collaboratifs permettant de mettre en valeur l'expertise et les points de vue intéressants des familles.

Collaborer avec tous les membres du cercle de soutien lorsque des élèves autistes sont également confrontés à des problèmes de santé mentale.

- Le personnel scolaire, les parents, les aidants naturels et les professionnels de la santé mentale peuvent collaborer pour former un cercle de soutien pour les élèves autistes qui sont également confrontés à des problèmes de santé mentale, tels que l'anxiété ou les troubles de l'humeur.
- Établissez des relations solides. Afin de détecter rapidement tout changement et d'apporter un soutien opportun et adapté, il est essentiel d'entretenir des échanges réguliers avec les élèves et leurs familles.
- Veillez à ce que les connaissances, l'expertise, les besoins et les préférences des élèves autistes et de leurs familles restent au cœur de la communication et de la coordination entre le domicile, l'école et les prestataires de services. Aidez les élèves et leurs familles à déterminer ce qui leur convient le mieux en élargissant leur champ de choix et en renforçant leur autonomie.

Questions de réflexion :

Dans mon rôle...

- Comment puis-je collaborer et communiquer de manière efficace avec les parents et les aidants naturels des élèves autistes de notre école afin d'éclairer davantage notre planification et nos stratégies?
- Comment puis-je mettre à profit ma fonction et mon accessibilité pour davantage faire entendre les points de vue des élèves et des familles marginalisés en matière de santé mentale et de bien-être?
- Comment puis-je créer un espace qui permet de comprendre et de surmonter les obstacles auxquels les élèves autistes et leurs familles peuvent être confrontés?



4. COMPRENDRE

Sensibiliser davantage aux questions de santé mentale concernant les élèves autistes et renforcer le soutien dont ils bénéficient.

Examiner les obstacles systémiques et l'intensification des facteurs de stress susceptibles d'avoir un impact sur les élèves autistes, et y remédier.

- Les élèves autistes sont nettement plus susceptibles que leurs camarades neurotypiques de souffrir de troubles de santé mentale tels que l'anxiété, la dépression et le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité. En outre, ils encourrent un risque accru de suicide et de désengagement scolaire.

Le risque de troubles de santé mentale augmente lorsque les élèves autistes sont confrontés à des expériences cumulées d'oppression et de marginalisation liées à des marqueurs d'identité multiples et croisés, tels que l'origine ethnique, le genre, la sexualité et le handicap.

- Les élèves autistes peuvent être confrontés à des facteurs de stress liés aux interactions sociales, à leurs besoins sensoriels, aux transitions, à leurs centres d'intérêt et activités préférés, aux attentes du milieu scolaire et à des expériences d'oppression.
- Offrez aux élèves autistes l'accès à des espaces sûrs et familiers où ils peuvent choisir de ne pas porter de masque et de s'adonner à des comportements stéréotypés (p. ex., battre des mains, se balancer, sautiller) afin de gérer leurs émotions et de se ressourcer à l'école. Cela peut contribuer à réduire leur stress et à améliorer leur bien-être.

Privilégier l'identification précoce et le soutien afin d'améliorer la santé mentale et les résultats scolaires, et réduire le recours à des services plus intensifs plus tard.

- Établissez des liens solides avec les élèves autistes afin de pouvoir remarquer les changements par rapport à leur état initial ou à leurs comportements habituels, notamment en ce qui concerne leurs troubles autistiques, leur manière d'interagir avec les autres, ainsi que les comportements pouvant indiquer un problème de santé mentale. Accordez une attention particulière aux changements qui persistent malgré les aides liées à l'autisme, les facteurs de stress de la vie quotidienne et les besoins éventuels en matière de santé physique. Remarquez également les changements dans l'intérêt que porte un élève autiste à ses centres d'intérêt, à ses routines habituelles et à ses habitudes bien établies.
- Sachez que les [signes de troubles de santé mentale \(UN APPEL Guide de référence\)](#) varient d'un élève à l'autre. Ces changements peuvent parfois être mal interprétés et attribués au profil autistique de l'élève sans que d'autres causes potentielles ne soient prises en compte, telles qu'un trouble de santé mentale émergent (p. ex., la dépression chez les enfants et les jeunes autistes).
- Si vous craignez qu'un élève ait des pensées suicidaires, abordez directement le sujet avec lui et suivez le protocole de prévention du suicide mis en place par votre conseil scolaire afin d'obtenir immédiatement de l'aide. N'oubliez pas que le fait de parler du suicide ne provoque pas de pensées suicidaires; cela peut, au contraire, témoigner de votre sollicitude, encourager la personne à demander de l'aide et ouvrir la voie à un éventuel soutien. Consultez le document [Se Préparer; Prévenir; Réagir : Littérature en matière de prévention du suicide et de promotion de la vie pour le personnel scolaire Guide de référence rapide pour le personnel scolaire](#) pour obtenir des informations factuelles, connaître les signes avant-coureurs et découvrir les éléments clés à prendre en compte pour réagir de manière appropriée.



Mettre en place des interventions opportunes, proactives et éclairées par les principes du développement dans le cadre des pratiques quotidiennes de tous les membres du personnel scolaire.

- L'intersection entre les besoins d'apprentissage, les troubles neurodéveloppementaux et les besoins en matière de santé mentale peut s'avérer complexe. Dans la mesure du possible, collaborez avec l'élève et les personnes de son cercle de soutien afin de mieux le comprendre et d'identifier ses besoins de manière plus globale.
- Collaborez avec les élèves autistes et leurs familles pour identifier des stratégies efficaces afin de les aider à exprimer leurs sentiments, leurs choix et leurs préférences en matière de demande d'aide et de soutien en santé mentale.
- Travaillez en collaboration avec les élèves, leurs parents et leurs aidants naturels afin d'identifier et de traiter rapidement les problèmes liés à l'oppression et à la discrimination.

Questions de réflexion :

Dans mon rôle...

- Comment puis-je mieux comprendre les différentes façons dont les signes de troubles de santé mentale peuvent se manifester chez les élèves neurodivergents?
- Comment puis-je contribuer à ce que les troubles de santé mentale émergents ne soient pas associés aux diagnostics ou aux profils existants des élèves?
- Comment puis-je continuer à collaborer et à tisser des liens solides avec les élèves autistes et leurs familles, et répondre à leurs besoins en matière de santé mentale?

- Qui est repéré à un stade précoce? Qui est mal compris?
- Qui est plus susceptible de bénéficier d'une intervention précoce et de soutien?
- Qui est plus susceptible de subir des mesures disciplinaires ou de ne recevoir de l'aide qu'en cas de crise?

— Dr Cyril Cromwell, 2026

5. INCLURE

Renforcer les capacités de la communauté afin de soutenir efficacement l'apprentissage et la santé mentale des élèves autistes.

Reconnaître notre responsabilité, tant individuelle que collective, d'apprendre en permanence et de renforcer notre capacité à répondre aux besoins en matière de santé mentale des élèves autistes à l'école.

- Participez à l'apprentissage continu afin de favoriser la santé mentale des élèves autistes dans le cadre de votre rôle et de votre pratique quotidienne, et encouragez cet apprentissage (p. ex., partagez les informations et les possibilités de formation disponibles).



- Familiarisez-vous avec les structures et les services qui favorisent la santé mentale des élèves autistes, tant au sein de l'école qu'à l'extérieur (p. ex., voies d'accès internes et externes vers les soins de santé mentale, aides aux familles, services spécialisés proposant des programmes adaptés aux élèves autistes).

Planifier et adapter les programmes et les services afin de renforcer et de soutenir la santé mentale des élèves autistes.

- Tout comme pour les mesures d'adaptation scolaires, les élèves autistes accèdent plus facilement aux programmes d'apprentissage, aux aides et aux services en matière de santé mentale, et en tirent davantage parti, lorsque ceux-ci sont adaptés à leurs points forts et à leurs besoins. Pour maximiser l'accessibilité et favoriser l'inclusion, il est essentiel de mettre en place des programmes conçus pour répondre à un large éventail de profils neurodéveloppementaux.
- Pour les élèves autistes confrontés à des problèmes de santé mentale (p. ex., anxiété, troubles de l'humeur ou de l'attention), proposez des [adaptations et des modifications \(Vers un juste équilibre en un clin d'œil\)](#) afin de les aider à réussir en classe. Trouvez des moyens de les encourager à faire des choix et à agir de manière autonome, en tenant compte de leurs centres d'intérêt particuliers.
- Envisagez de proposer des programmes adaptés visant à soutenir les mesures d'adaptation scolaire, le développement des compétences socioémotionnelles, l'accompagnement scolaire ou post-scolaire, ainsi que la formation à l'autonomie sociale, afin de répondre aux besoins spécifiques des élèves autistes.
- Réfléchissez à différentes façons d'adapter les services et les interventions proposés par les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire afin de réduire les obstacles à l'accès et d'accompagner les élèves autistes dans leur environnement d'apprentissage naturel (p. ex., faire participer les parents ou aidants naturels, tenir compte de leurs centres d'intérêt particuliers, enseigner explicitement la reconnaissance des émotions, recourir davantage à des supports visuels, simplifier les activités cognitives et adopter une approche structurée).

Questions de réflexion :

Dans mon rôle...

- À quelles formations ou informations puis-je accéder, ou que puis-je partager, pour adapter et personnaliser l'apprentissage, les mesures de soutien et les services de santé mentale destinés aux élèves autistes?
- Comment puis-je mieux me renseigner sur les mesures de soutien et les services en matière de santé mentale proposés par l'école et la communauté aux élèves autistes et à leurs familles?
- Comment pourrais-je adapter ma pratique pour répondre à divers niveaux d'aptitudes, tout en valorisant les points forts des élèves?

Les écoles jouent en effet un rôle essentiel dans la protection de la santé mentale des élèves autistes, car elles façonnent leurs routines quotidiennes, leurs relations et leur accès à des adultes de confiance. Lorsque le personnel dispose des outils nécessaires pour répondre à des besoins variés et collaborer avec les élèves, les familles et les communautés, les écoles peuvent créer des environnements bienveillants qui favorisent les liens sociaux et améliorent considérablement le bien-être des élèves.



Ressources connexes

Ressources pour appuyer l'apprentissage du personnel

- [L'affirmation identitaire en matière de santé mentale en milieu scolaire : un cadre pour la réflexion et l'action](#)
- [Série de formations concernant le cours LIT SM](#) (comprend une formation destinée au personnel enseignant-ressource)
- [Outil de réflexion sur la santé mentale en classe](#)
- [Trousse de ressources pour l'éducation spécialisée](#)
- [Parler de santé mentale avec les parents et les familles](#)

Ressources utiles pour soutenir les élèves

- [La Boussole - Téléchargez votre guide séquentiel pour enseigner la santé mentale](#)
- [Calendrier relatif à la promotion de la santé mentale en milieu scolaire : votre guide de ressources pour chaque mois de l'année scolaire](#)
- [Site Web des élèves Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)
- [Mon cercle de soutien – ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves](#)
- [Mission connexion](#)
- [Boîte à outils sur l'engagement des élèves](#)

Ressources à communiquer aux parents et aux aidants naturels

- [À vos côtés - Ressources destinées aux parents et aidants naturels](#)
- [Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant \(disponible en 14 langues\)](#)

