

#ONecoute
la voix des élèves sur la santé mentale

Rapport final

de Savoir pour agir et
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Septembre 2019



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

OSTA  AECO
Ontario Student
Trustees' Association l'Association des élèves conseillers
et conseillères de l'Ontario



RECONNAISSANCE DU TERRITOIRE

Savoir pour agir est basé à K'jipuk'tuk, Mi'kma'ki, territoire ancestral non cédé des Micmacs. Nous sommes tous des peuples des Traités et nous vivons sur ce territoire visé par les « traités de paix et d'amitié » conclus au milieu des années 1700.

Santé mentale en milieu scolaire Ontario est basé à Hamilton, sur un territoire ancestral des peuples Haudenosaunees et des Anishinabés visé par le traité du « bol à une seule cuillère ». Ce traité définissait les règles quant au partage pacifique de ce territoire et ce qui devait être des relations durables entre les nations. Nous respectons nos relations de longue date avec les communautés locales de la Première Nation des Mississaugas de Credit et des Six Nations de la rivière Grand.

Ce projet a été réalisé en Ontario, Canada sur les territoires traditionnels et ancestraux de nombreuses communautés des Premières Nations. Nous sommes reconnaissants aux peuples autochtones de nous accueillir à titre d'invités sur ces territoires. Nous invitons tous ceux qui liront ce document à réfléchir aux appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation qui nous demandent de réfléchir à notre rapport à ces territoires et à la domination colonialiste historique et actuelle imposée aux peuples des Premières Nations sur les territoires desquels nous vivons. Nous sommes appelés à travailler sans relâche pour devenir des alliés et assumer nos responsabilités à titre de signataires des traités concernant ces territoires.

Table des matières

Sommaire exécutif	2
Aperçu de l'initiative de participation étudiante #ONecoute	6
Renseignements concernant la méthodologie	8
Résultats de la consultation #ONecoute	11
Aperçu démographique	11
Questionnaire: la voix des élèves sur la santé mentale	13
Conclusions des forums régionaux #ONecoute	26
Recommandations	40
Résumé et conclusion	45
Reconnaissance et remerciements	47

#ONecoute

SOMMAIRE EXÉCUTIF

Ce que nous avons entendu

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON) et Savoir pour agir ont lancé **#ONecoute : la voix des élèves sur la santé mentale** dans le but d'échanger avec les élèves ontariens du secondaire sur leurs priorités concernant la santé mentale. 1 028 élèves et jeunes de toutes les régions de l'Ontario ont répondu à un questionnaire en ligne et 159 jeunes ont participé à des forums régionaux ou au processus d'analyse des données.

1 187
ONT PARTICIPÉ

LES TROIS OBJECTIFS CLÉS CI-DESSOUS ONT ÉTÉ EXPLORÉS :

1 DÉTERMINER LES BESOINS DES ÉLÈVES DU SECONDAIRE EN INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE ET LEURS PRÉFÉRENCES D'ACQUISITION DE CES CONNAISSANCES;

2 RECUEILLIR LES IDÉES DES ÉLÈVES SUR LA SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE, LA RÉDUCTION DE LA STIGMATISATION ET L'AMÉLIORATION DU MIEUX-ÊTRE EN MILIEU SCOLAIRE;

3 EN APPRENDRE DAVANTAGE SUR LES FAÇONS DONT LES ÉLÈVES SOUHAITENT PARTICIPER À DES INITIATIVES EN SANTÉ MENTALE À L'ÉCHELLE DE LA PROVINCE, DE LA RÉGION, DU CONSEIL SCOLAIRE ET DE L'ÉCOLE.

97 %

ONT INDIQUÉ VOULOIR EN SAVOIR PLUS SUR LA SANTÉ MENTALE À L'ÉCOLE

Connaissances en santé mentale

La majorité des répondants (97 %) ont indiqué vouloir en savoir plus sur la santé mentale à l'école. Les répondants ont déclaré vouloir en savoir davantage sur les sujets suivants en particulier :

- les signes précurseurs de problèmes de santé mentale;
- comment composer avec leurs pensées et leurs émotions;
- comment et où demander de l'aide;
- comment aider un ami.

Les élèves ont également souligné l'importance de développer des compétences socioémotionnelles pour composer avec les transitions et le stress, préserver de saines relations, rester optimistes et positifs devant les défis, gérer leurs émotions et veiller à leur propre bien-être affectif.

Préférences d'acquisition de connaissances des élèves

La majorité des répondants (78,5 %) ont déclaré vouloir en apprendre plus sur la santé mentale dans le cadre des cours réguliers à l'école. Les autres méthodes recueillaient moins d'appui; 38,9 % ont dit trouver l'apprentissage en ligne utile et 32,3 % sont ouverts aux discussions en petits groupes à l'heure des repas ou après l'école. Les élèves souhaiteraient apprendre des professionnels de la santé, des enseignants et de leurs parents, mais ils soulignent que les enseignants et les parents ont besoin de soutien et de ressources pour s'assurer avant tout qu'ils ont des connaissances à jour et fondées sur des données probantes.

78,5 %

DANS LE CADRE DES COURS

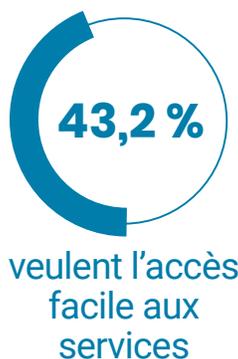
38,9 %

EN LIGNE

32,3 %

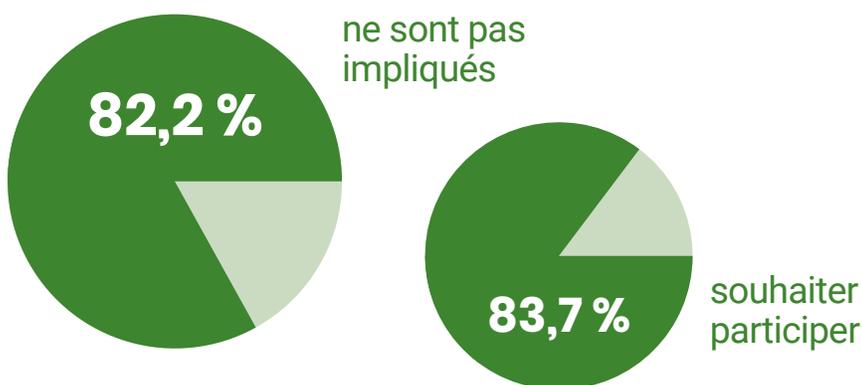
EN PETITS GROUPES

Priorités en matière de santé mentale à l'école



Les priorités appuyées par le plus grand nombre de répondants concernant la santé mentale en milieu scolaire étaient les suivantes : s'assurer que le personnel scolaire est bien formé et dispose de ressources (58,6 %); faciliter l'accès aux services et aux formes d'aide (43,2 %); offrir une plateforme favorisant l'engagement réel des jeunes (39,9 %). De plus, dans le cadre des forums régionaux en particulier, les élèves ont insisté sur l'importance de porter attention à la question de l'équité, de favoriser une meilleure compréhension du lien entre la discrimination et les problèmes de santé mentale, ainsi qu'une meilleure sensibilisation du personnel et des élèves sur l'inclusion et les approches anti-discrimination et anti-oppression.

Engagement et leadership des élèves



82,2 % des répondants au questionnaire ont dit ne pas être impliqués dans une initiative en santé mentale à leur école à ce moment. 83,7 % ont dit souhaiter participer à une initiative en santé mentale.

Idées pour l'engagement et le leadership des élèves

Les élèves ont déclaré avoir un rôle important à jouer en matière d'entraide entre les pairs et de partage d'information au sujet de la santé mentale avec d'autres élèves, mais aussi qu'ils ont besoin de formation et de soutien de la part d'adultes ayant une certaine expertise dans ce domaine. Les élèves ont également évoqué la possibilité qu'ils puissent contribuer à la promotion de pratiques d'autonomie affective à l'école et ils ont souligné l'importance de créer une ambiance qui fait du bien-être social et affectif une priorité. Ils ont dit avoir besoin de plus de soutien pour organiser des clubs de santé mentale, des activités et d'autres initiatives, pour faire en sorte que les bonnes idées se propagent.

Prochaines étapes

Cette initiative nous a permis d'entendre le point de vue de plus de 1 000 élèves et de formuler cinq recommandations clés pour contribuer au progrès des initiatives en santé mentale en milieu scolaire.

Nous sommes impatients de travailler avec les élèves pour mettre en œuvre ces recommandations dans le cadre de la stratégie ontarienne de santé mentale en milieu scolaire.

- 1 LES ÉLÈVES VEULENT EN SAVOIR PLUS SUR LA SANTÉ MENTALE DANS LES HEURES DE COURS RÉGULIÈRES.**
- 2 LES ÉLÈVES VEULENT QUE LEURS PROFESSEURS EN APPRENNENT DAVANTAGE SUR LA SANTÉ MENTALE AFIN QU'ILS SOIENT DE BONNES PERSONNES-RESSOURCES DANS CE DOMAINE.**
- 3 LES ÉLÈVES VEULENT UN ACCÈS AMÉLIORÉ ET PLUS CLAIR AUX SERVICES ET AU SOUTIEN PAR L'INTERMÉDIAIRE DE L'ÉCOLE.**
- 4 LES ÉLÈVES VEULENT QUE NOUS RENDIONS COMPTE DE LA DIVERSITÉ ET QUE NOUS FASSIONS DE L'INCLUSION ET L'APPARTENANCE DES PRIORITÉS.**
- 5 LES ÉLÈVES VEULENT ÊTRE MIEUX INFORMÉS ET PLUS IMPLIQUÉS DANS LES INITIATIVES DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET DE LA RÉDUCTION DE LA STIGMATISATION.**

Aperçu de l'initiative de participation étudiante #ONecoute



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**



Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON) travaille en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves. Cette équipe de soutien à la mise en œuvre offre du leadership, des ressources et un réseau provincial pour permettre la mise en œuvre d'approches adaptables et durables centrées sur l'élève et fondées sur des données probantes. Pour qu'une initiative soit réellement centrée sur l'élève, le point de vue des jeunes doit être entendu, de manière systématique, intentionnelle et inclusive.

En collaboration avec Savoir pour agir, une entreprise sociale nationale dont l'expertise couvre l'engagement communautaire, la mobilisation de connaissances et la recherche, SMS-ON a lancé #ONecoute dans le but de stimuler l'engagement des élèves ontariens en fonction de trois objectifs clés :

Trois objectifs clés

- déterminer les besoins des élèves du secondaire en information sur la santé mentale et leurs préférences d'acquisition de ces connaissances;
- recueillir les idées des élèves sur la sensibilisation à la santé mentale, la réduction de la stigmatisation et l'amélioration du mieux-être en milieu scolaire;
- en apprendre davantage sur les façons dont les élèves souhaitent participer à des initiatives en santé mentale à l'échelle de la province, de la région, du conseil scolaire et de l'école.

#ONecoute comportait deux volets, conçus avec les jeunes, pour stimuler l'implication des élèves ontariens du secondaire : 1) un questionnaire à l'échelle provinciale; 2) une série de forums régionaux organisés à London, Ottawa, Thunder Bay et Toronto. De plus, Savoir pour agir a consulté plus de 100 jeunes leaders en santé mentale lors de l'évènement *Disable the Label*, une rencontre provinciale de jeunes leaders en santé mentale organisée par The New Mentality pour étudier, valider et interpréter les résultats.

Cette initiative est une consultation sans précédent des élèves ontariens du secondaire destinée à établir leurs besoins, leurs priorités et les façons dont ils veulent s'impliquer dans la santé mentale en milieu scolaire.

Les données recueillies lors de cette initiative permettront à SMS-ON d'élaborer la stratégie d'engagement et de leadership des jeunes en santé mentale. Un groupe de référence d'élèves comprenant des représentants de toutes les régions de l'Ontario participera à la mise en œuvre de cette stratégie et aidera à la priorisation des initiatives et la mise en place d'une plateforme pour soutenir le leadership étudiant dans la promotion de la santé mentale. Les données et les orientations seront partagées avec les équipes de leadership en santé mentale des conseils scolaires, les élèves et le public afin d'alimenter les démarches de promotion de la santé mentale, du bien-être et de l'engagement étudiant dans le réseau public des écoles secondaires ontariennes.

Renseignements concernant la méthodologie

Approbation du comité d'éthique pour la recherche

La sécurité et le bien-être des élèves sont au centre de notre travail. Afin d'assurer l'intégrité des méthodes utilisées et faciliter le partage des résultats, SMS-ON et Savoir pour agir ont demandé et obtenu l'approbation du comité d'éthique pour la recherche de l'Université Dalhousie.

Consentement informé

Avant de répondre au questionnaire en ligne, les élèves devaient donner leur consentement. Le formulaire de consentement préparé à cette fin fournissait des renseignements sur les objectifs du questionnaire, le caractère volontaire de leur participation, l'anonymat et l'utilisation des données recueillies, et les coordonnées du comité d'éthique pour la recherche de l'Université Dalhousie.

Les participants aux forums régionaux étaient également invités à donner leur consentement d'une manière semblable et devaient fournir un exemplaire du formulaire de consentement comprenant des renseignements semblables et signé par leur tuteur légal. Des informations détaillées au sujet du questionnaire et des forums ont été publiées sur un site Web pour aider les élèves dans leur décision de participer.

Inclusion du point de vue des élèves francophones

Le questionnaire en ligne était offert en anglais et en français, tout comme l'ensemble des documents publics concernant l'initiative #ONecoute. Au moins un animateur bilingue était présent à chaque forum régional. Des gardiens du savoir, des aînés ou du personnel de soutien en santé mentale bilingue étaient également présents sur demande.

Santé mentale et bien-être durant cette initiative de participation étudiante

Les commentaires des élèves sur la santé mentale en milieu scolaire sont essentiels, mais nous sommes conscients que parler de santé mentale peut être délicat et peut faire surgir des émotions inattendues. SMS-ON et Savoir pour agir ont donc conçu une stratégie approfondie pour atténuer les risques et s'assurer que les élèves participant à #ONecoute aient accès à du soutien en santé mentale au besoin. Par exemple, les élèves qui remplissaient le questionnaire en ligne étaient dirigés vers des ressources virtuelles et les élèves participant aux forums régionaux pouvaient parler directement à des professionnels en santé mentale clairement identifiés et présents à chaque événement. Un protocole pour les personnes à risque a été préparé en consultation avec des formateurs et cliniciens de SMS-ON pour s'assurer qu'un mécanisme soit en place en cas de crise.

Approche concernant l'engagement des jeunes

L'engagement des élèves et leurs commentaires contribuent à rendre les initiatives en santé mentale pertinentes et fructueuses. Plus précisément, les élèves ont un rôle essentiel à jouer concernant la stigmatisation, l'amélioration du bien-être des élèves, la recherche d'aide et le développement d'une culture scolaire positive et accueillante. L'initiative #ONecoute cherchait à impliquer les élèves et les jeunes de manière réelle par la consultation tout au long du processus, de la conception du projet à sa mise en œuvre et à la rédaction de rapport.

- Participation au questionnaire provincial : le questionnaire a été conçu par SMS-ON et Savoir pour agir avec le soutien et les suggestions de l'Association des élèves conseillers/ères de l'Ontario et le groupe de référence étudiant de SMS-ON afin de s'assurer que les questions étaient claires, pertinentes et informées par les points de vue des élèves.
- Participation aux forums régionaux : les forums régionaux ont misé sur l'expertise en animation créative Art of Hosting de Savoir pour agir pour créer des espaces sécuritaires permettant les discussions approfondies avec les élèves au sujet de la santé mentale. L'ordre du jour des forums a été conçu par des jeunes de Savoir pour agir et de jeunes leaders en santé mentale de la communauté participaient à l'animation de chaque forum régional.
- Participation à l'analyse des données : reconnaissant l'importance de tenir compte du point de vue des élèves, de la conception du projet jusqu'à son achèvement, #ONecoute a établi un partenariat avec The New Mentality, un réseau provincial de jeunes et de partenaires travaillant à faire entendre le point de vue des jeunes, pour impliquer de jeunes leaders en santé mentale dans l'analyse des données recueillies par #ONecoute. Cette consultation s'est tenue lors d'une rencontre provinciale, *Disable the Label*, où plus de 100 jeunes leaders en santé mentale ont partagé leurs points de vue sur les résultats clés de notre initiative et ont approuvé l'interprétation des données et la formulation des recommandations du présent rapport.

Résultats de la consultation #ONecoute

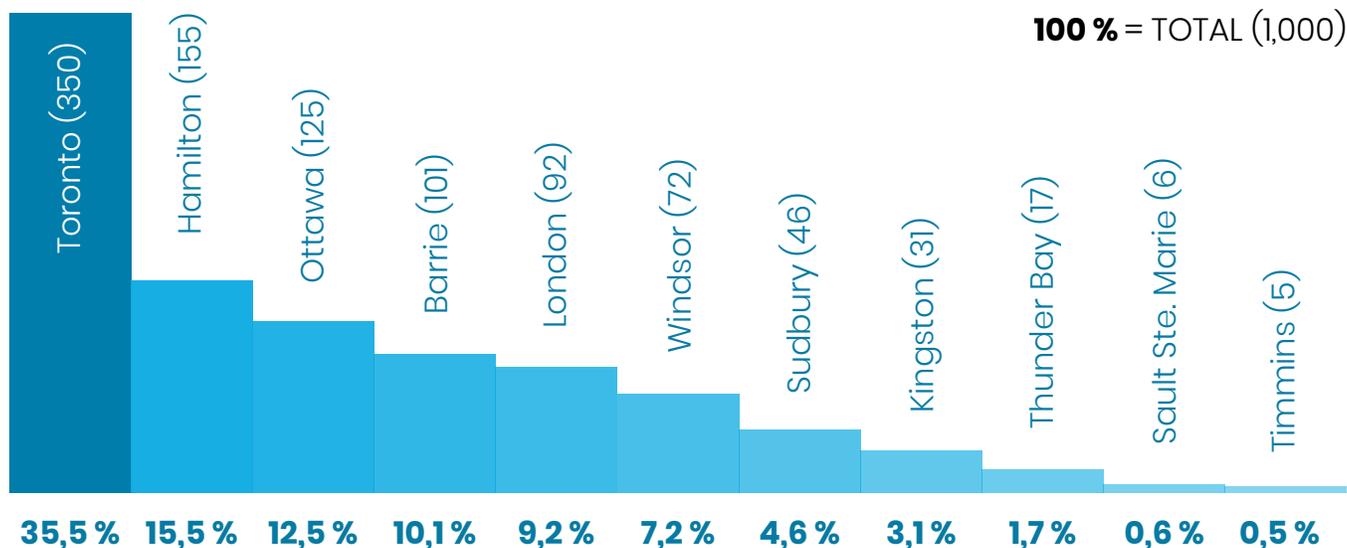
Aperçu démographique

1 028 élèves et jeunes de toutes les régions de l'Ontario ont participé à #ONecoute en remplissant le questionnaire en ligne. Et 159 jeunes ont participé aux forums régionaux ou au processus d'analyse de données lors du forum *Disable the Label* organisé par The New Mentality.

Le questionnaire en ligne a été rempli par 1 028 élèves de toutes les régions de l'Ontario. Les participants n'étaient pas tenus de répondre à toutes les questions; le nombre de réponses pour chaque question varie donc de 642 à 1 000.

Représentation géographique

La représentation des centres urbains, y compris à l'extérieur de la région métropolitaine de Toronto, était forte. La représentation des communautés francophones, rurales, éloignées et nordiques était plus faible.

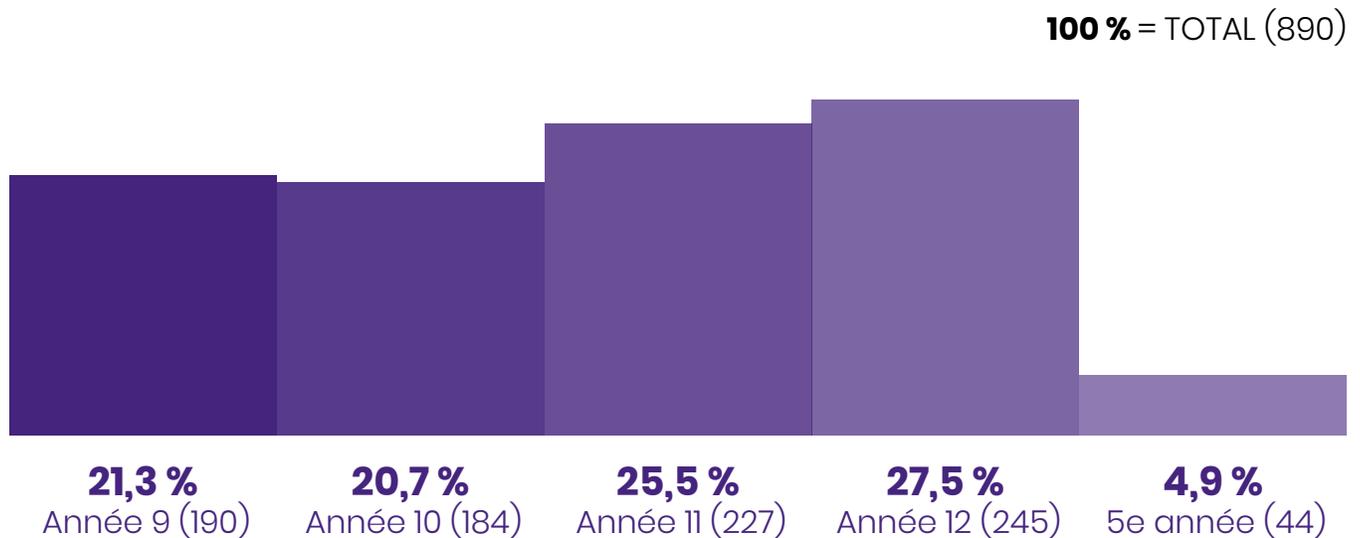


Pour le questionnaire en ligne, les participants étaient invités à identifier la ville la plus proche de leur lieu de résidence à partir d'une liste préétablie.

Aperçu démographique

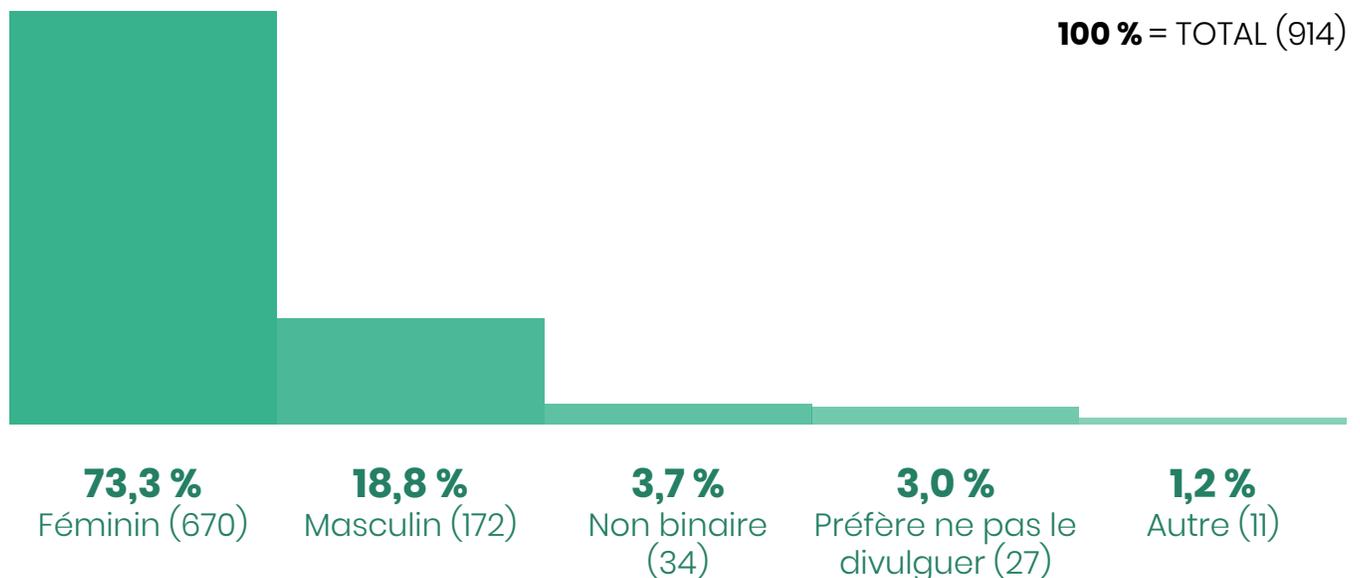
Année scolaire actuelle des répondants

La représentation était relativement uniforme entre les différentes années scolaires à l'exception des élèves de 5e année.



Identité de genre des répondants

Les personnes se déclarant de sexe féminin étaient beaucoup plus représentées que les personnes se déclarant de sexe masculin dans le questionnaire en ligne.

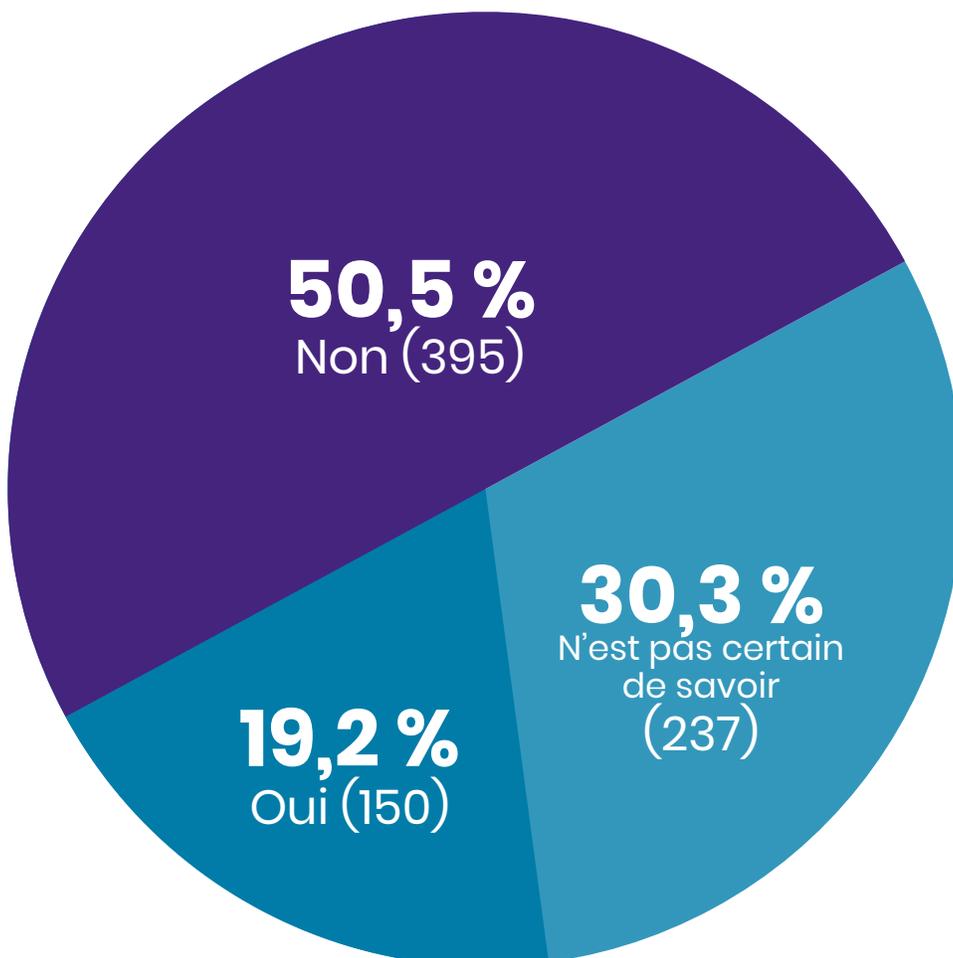


Résultats de la consultation #ONecoute

Questionnaire: la voix des élèves sur la santé mentale

Le questionnaire en ligne a été rempli par 1 028 élèves de toutes les régions de l'Ontario. Les participants n'étaient pas tenus de répondre à toutes les questions; le nombre de réponses pour chaque question varie donc de 642 à 1 000.

1. Savez-vous ce que fait votre conseil scolaire pour promouvoir la santé mentale des élèves?



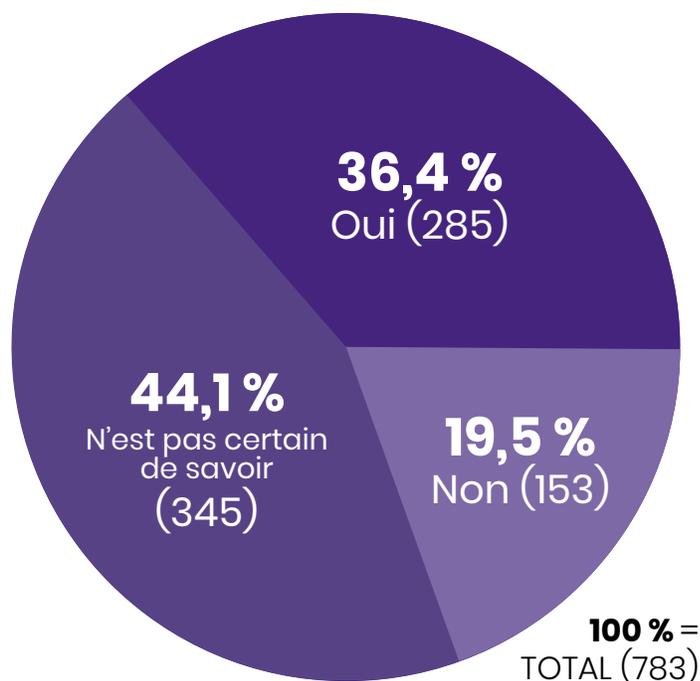
Une importante majorité des répondants au questionnaire (80,7 %) n'étaient pas certains de connaître ou ne connaissaient pas le travail de leur conseil scolaire en matière de santé mentale des élèves, ce qui souligne l'importance d'une meilleure communication avec les élèves pour qu'ils soient informés du travail du conseil scolaire pour la promotion de la santé mentale et du bien-être.

100% = TOTAL (782)

Questionnaire: la voix des élèves sur la santé mentale

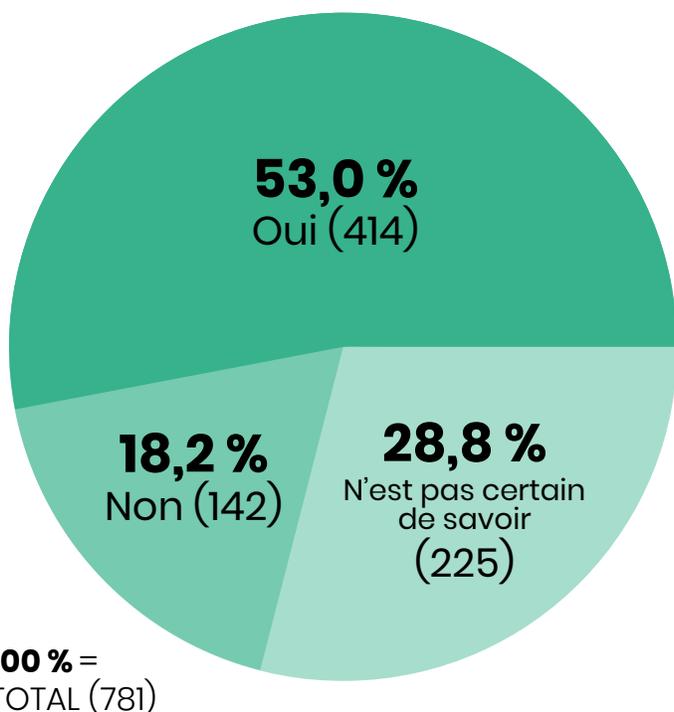
2. Y a-t-il des possibilités pour les élèves de s'impliquer dans la promotion de la santé mentale dans votre conseil scolaire (clubs, activités, campagnes)?

Bien qu'une bonne partie des élèves connaissaient les possibilités de s'impliquer dans la promotion de la santé mentale au sein de leurs conseils scolaires, la majorité d'entre eux ont déclaré ne pas être certains ou ne pas connaître du tout les occasions de s'impliquer dans la promotion de la santé mentale.



3. Y a-t-il des possibilités pour les élèves de s'impliquer dans la promotion de la santé mentale dans votre école?

La majorité des répondants connaissaient les possibilités de s'impliquer dans la promotion de la santé mentale dans leurs écoles respectives, contrairement aux opportunités à l'échelle du conseil scolaire. Ceci laisse penser que les écoles sont nombreuses à offrir des possibilités d'implication, mais que les possibilités d'implication à une échelle plus grande comme les conseils scolaires sont moins nombreuses ou que l'information à propos de ces possibilités rejoint un nombre moins élevé d'élèves.



4. Voici des dossiers sur lesquels Santé mentale en milieu scolaire Ontario travaille en ce moment. Veuillez indiquer les trois dossiers les plus importants pour vous.

De manière générale, les trois premières priorités indiquées par les répondants sont : personnel scolaire bien formé (58,6 %), facilité d'accès aux services et au soutien (43,2 %), engagement des jeunes (39,9 %). Ces réponses suggèrent que les élèves sont favorables aux formes d'aide accessibles dans leur milieu scolaire immédiat, y compris la formation du personnel scolaire et l'accès aux services quand ils ont besoin de soutien. Les initiatives moins directement liées à leur expérience quotidienne (exemple : donner des ressources aux professionnels en santé mentale ou offrir un cadre organisationnel pour la prestation efficace de services) étaient moins souvent indiquées parmi les trois premières priorités.

Priorités/ordre d'importance	%	(n)
Personnel scolaire bien formé : offrir de la formation aux enseignants, directeurs et conseillers d'orientation sur la santé mentale pour qu'ils puissent promouvoir le bien-être des élèves.	58,6 %	452
Faciliter l'accès aux services et au soutien : travailler de manière collaborative pour s'assurer que les élèves savent comment obtenir de l'aide lorsqu'ils sont aux prises avec un problème de santé mentale.	43,2 %	333
Engagement des jeunes : impliquer les élèves, écouter leurs points de vue et soutenir leurs initiatives avec des activités de sensibilisation à la santé mentale et de promotion du bien-être en milieu scolaire.	39,9 %	308
Programmes de qualité en matière de promotion de la santé mentale : introduire des programmes en santé mentale ayant fait leurs preuves dans les écoles et les classes pour améliorer la santé mentale des élèves.	38,8 %	299
Services de qualité en prévention et soutien précoce : soutenir les professionnels en santé mentale en milieu scolaire à l'aide de formation et des ressources nécessaires pour qu'ils puissent offrir des services de grande qualité.	36,1 %	278
Équité et groupes spécifiques : offrir des services spécialisés aux élèves ayant davantage de besoins ou des besoins spécifiques (réfugiés, élèves issus de communautés autochtones, élèves se déclarant LGBTQ2S, etc.).	29,6 %	228
Viser la réussite : aider les conseils scolaires à mettre en place des équipes et des méthodes pour faire en sorte que les programmes soient pertinents pour tous les élèves et conservent leur efficacité au fil du temps.	29,1 %	224
Engagement des familles : impliquer les parents/tuteurs et les familles, écouter leurs points de vue et leur offrir du soutien et des connaissances pertinentes en santé mentale.	17,4 %	134
Total	100 %	771

Questionnaire: la voix des élèves sur la santé mentale

5. Dans la liste ci-dessous, quels sont les sujets les plus importants sur lesquels les élèves du secondaire devraient s'informer?

Bien que les élèves approuvent tous les sujets, leurs priorités vont à l'information/ressources sur les moyens de demander de l'aide, de composer avec les problèmes courants de santé mentale, de reconnaître les signes précurseurs de suicide, l'accès aux services d'aide à l'école et dans la communauté, les signes précurseurs de problèmes courants de santé mentale et les moyens d'aider un ami. En général, les écarts de l'importance accordée aux divers sujets étaient minimales. Tous les sujets étaient considérés comme importants pour au moins 50 % des répondants.

Sujets importants	%	(n)
Comment demander de l'aide	83,0 %	563
Comment composer avec les problèmes courants de santé mentale	79,9 %	542
Signes précurseurs de suicide	79,9 %	542
Où trouver de l'aide à l'école et dans la communauté	78,5 %	532
Signes précurseurs de problèmes courants de santé mentale	77,7 %	527
Comment aider un ami sans trop s'en imposer à soi-même	76,0 %	515
Problèmes courants de santé mentale qui apparaissent à l'adolescence	71,7 %	486
La différence entre santé mentale et maladie mentale	70,4 %	477
Stigmatisation et santé mentale	63,9 %	433
Ce qu'on peut attendre d'un professionnel/traitement en santé mentale	59,4 %	403
Comprendre la santé mentale, le bien-être et la résilience	58,1 %	394
Changements normaux d'humeur et d'état affectif	58,1 %	394
Total	100 %	678

6. Quelles stratégies/habilités sont importantes à apprendre pour les élèves du secondaire? Cocher toutes les réponses pertinentes.

Les moyens de gérer le changement et le stress, d'établir de saines relations et de rester optimiste et confiant sont les stratégies et habiletés jugées les plus importantes à apprendre. Les manières d'identifier et d'exprimer ses forces, ses intérêts et son identité étaient jugées moins importantes, mais tout de même choisies comme priorités par 58 % des répondants.

Stratégies/habilités importantes	%	(n)
Gérer le changement et le stress aigu	86,9 %	589
Établir des relations saines, composer avec la pression du groupe et gérer les conflits	80,5 %	546
Rester optimiste et confiant, même lorsque les choses ne vont pas si bien sur le coup	77,1 %	523
Identifier et contrôler ses émotions	75,1 %	509
Promouvoir la santé mentale et l'autonomie sur le plan affectif	74,3 %	504
Gérer les contrariétés quotidiennes et le stress léger	71,2 %	483
Fixer des objectifs et les atteindre, être bien organisé et ne pas perdre le fil de son travail scolaire	67,7 %	459
Identifier et exprimer les forces individuelles, les champs d'intérêt et l'identité	58,0 %	393
Total	100 %	678

Questionnaire: la voix des élèves sur la santé mentale

7. Comment évaluez-vous votre propre niveau de connaissance sur ces sujets maintenant? Évaluez votre niveau de connaissance actuel en cliquant un seul cercle pour chaque habileté.

Les élèves ont évalué leurs connaissances des sujets suivants comme étant bonnes ou très bonnes :

- Établir des relations saines, composer avec la pression du groupe et gérer les conflits
- Fixer des objectifs et les atteindre, être bien organisé et ne pas perdre le fil de son travail scolaire
- Identifier et exprimer les forces individuelles, les champs d'intérêt et l'identité

Les élèves ont évalué leurs connaissances des sujets suivants comme étant faibles ou nulles :

- Gérer les changements/transitions et le stress aigu
- Rester optimiste et confiant, même lorsque les choses ne vont pas si bien sur le coup
- Promouvoir la santé mentale et l'autonomie sur le plan affectif

Les domaines dont les élèves disent avoir peu ou pas de connaissances suggèrent des lacunes qui exigent une attention supplémentaire, en particulier parce que ces sujets ont été jugés importants par les élèves du secondaire aux questions 5 et 6.

Domaines de connaissance	Aucune connaissance		Faible connaissance		Connaissance moyenne		Bonne connaissance		Très bonne connaissance		Total
	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	#
Fixer des objectifs et les atteindre, être bien organisé et ne pas perdre le fil de son travail scolaire	8,9 %	59	22,3 %	148	28,0 %	186	25,9 %	172	15,0 %	100	665
Identifier et exprimer les forces individuelles, les champs d'intérêt et l'identité	10,5 %	70	24,0 %	160	26,2 %	175	24,7 %	165	14,7 %	98	668
Établir des relations saines, composer avec la pression du groupe et gérer les conflits	4,0 %	27	16,6 %	112	31,8 %	214	35,7 %	240	11,9 %	80	673
Gérer les contrariétés quotidiennes et le stress léger	4,9 %	33	24,2 %	162	32,4 %	217	28,3 %	189	10,2 %	68	669
Identifier et contrôler ses émotions	12,3 %	82	24,6 %	164	31,2 %	208	21,8 %	145	10,1 %	67	666
Promouvoir la santé mentale et l'autonomie sur le plan affectif	13,4 %	89	23,8 %	158	28,6 %	190	24,4 %	162	9,9 %	66	665
Rester optimiste et confiant, même lorsque les choses ne vont pas si bien sur le coup	19,1 %	127	26,7 %	177	26,1 %	173	20,6 %	137	7,5 %	50	664
Gérer les changements/transitions et le stress aigu	16,3 %	109	31,0 %	208	28,5 %	191	16,9 %	113	7,3 %	49	670

Questionnaire: la voix des élèves sur la santé mentale

8. De quelle manière souhaitez-vous en apprendre plus au sujet de la santé mentale? Cocher toutes les réponses pertinentes.

Les élèves ont clairement indiqué leur préférence pour s'informer sur la santé mentale dans le cadre des cours réguliers (78,5 %).

Moyen d'apprentissage	%	(n)
En classe	78,5 %	529
À l'aide de ressources en ligne	38,9 %	262
En petit groupe à l'heure du dîner ou après les classes	32,3 %	218
À l'aide de contenu imprimé	18,8 %	127
Je ne veux pas en savoir plus au sujet de la santé mentale	3,4 %	23
Total	100 %	674

9. Auprès de qui souhaitez-vous en apprendre plus au sujet de la santé mentale? Cocher toutes les réponses pertinentes.

Bien que les élèves disent vouloir s'informer en classe au sujet de la santé mentale, seulement 51,5 % d'entre eux disent vouloir s'informer auprès de leur enseignant, alors que 82,8 % souhaitent s'informer auprès d'un professionnel en santé mentale de l'école. Comme l'accès à du personnel scolaire bien formé est considéré par les élèves comme l'une des premières priorités, il est possible qu'une formation insuffisante des enseignants en matière de santé mentale ou la perception qu'ont les élèves de la formation du personnel scolaire expliquent en partie pourquoi les élèves disent préférer un enseignement par un professionnel en santé mentale de l'école.

Rôle	%	(n)
Professionnel de la santé mentale en milieu scolaire (ex. psychologue, travailleur social)	82,8 %	535
Professionnel en santé mentale de la communauté	68,7 %	444
Psychiatre	52,2 %	337
Professeur	51,5 %	333
Conseiller d'orientation	47,1 %	304
Enseignant pour la réussite des élèves ou enseignant en matière de ressources éducatives	32,2 %	208
Infirmière de santé publique	31,6 %	204
Ami	31,0 %	200
Médecin de famille	26,6 %	172
Parent ou membre de la famille	17,3 %	112
Chef spirituel	10,7 %	69
Aîné	8,8 %	57
Leader culturel	8,4 %	54
Total	100 %	646

Questionnaire: la voix des élèves sur la santé mentale

10. Êtes-vous impliqué dans une initiative en santé mentale à l'école? Cocher toutes les réponses pertinentes.

La majorité des répondants (82,2 %) ont dit ne pas être impliqués dans une initiative en santé mentale à leur école au moment de répondre au questionnaire, mais 53 % des élèves étaient au courant d'activités en santé mentale à leur école. Parmi eux, 9,7 % étaient impliqués dans des ateliers ou des activités étudiantes concernant la santé mentale et 7,6 % participaient à un club de santé mentale à l'école.

Implication – à l'école	%	(n)
Je ne suis pas impliqué en ce moment dans une initiative en santé mentale à mon école	82,2 %	528
Ateliers et activités sur la santé mentale avec les élèves (ex. La semaine du bien-être)	9,7 %	62
Club de santé mentale en milieu scolaire	7,6 %	49
Campagne de sensibilisation à la santé mentale en milieu scolaire	7,3 %	47
Programme de soutien par les pairs en milieu scolaire	5,6 %	36
Comité consultatif en santé mentale en milieu scolaire	2,6 %	17
Total	100 %	642

11. Êtes-vous impliqué dans des initiatives en santé mentale avec des organismes tels que The New Mentality, Jack.org, Jeunesse, j'écoute ou d'autres organismes communautaires en santé mentale?

La plupart des répondants (91,8 %) n'étaient pas impliqués dans un organisme communautaire en santé mentale contre 8,2 % qui l'étaient.

Implication – à l'extérieur de l'école	%	(n)
Oui	8,2 %	54
Non	91,8 %	604
Total	100 %	658

12. Voulez-vous vous impliquer dans des initiatives en santé mentale?

Bien que la majorité des élèves disent n'être impliqués dans aucune initiative en santé mentale à l'école (82,2 %) ni communautaire (91,8 %), une grande partie des élèves (83,7 %) ont exprimé leur intérêt à s'impliquer dans une initiative de leadership en santé mentale.

Intérêt pour le leadership en santé mentale	%	(n)
Oui	35,8 %	236
Peut-être	47,9 %	316
Non	16,4 %	108
Total	100 %	660

Questionnaire: la voix des élèves sur la santé mentale

13. À quelle échelle aimeriez-vous vous impliquer dans des projets en santé mentale? Cocher toutes les réponses pertinentes.

La majorité des élèves (77,1 %) préfèrent s'impliquer dans une initiative de leadership en santé mentale à l'échelle de leur école, suivi de 58,8 % à l'échelle communautaire, 42,9 % dans leur conseil scolaire et 36,8 % à l'échelle provinciale.

Échelle d'implication en leadership en santé mentale	%	(n)
À mon école	77,1 %	417
Dans ma communauté	58,8 %	318
Dans mon conseil scolaire	42,9 %	232
Dans ma province	36,8 %	199
Total	100 %	541

14. Selon vous, quels sont les types d'initiatives auxquels les élèves sont plus en mesure de contribuer? Cocher toutes les réponses pertinentes.

Les répondants pensent que les élèves sont les mieux placés pour aider des amis à obtenir de l'aide lorsqu'ils en ont besoin (80,1 %) et constater qu'une personne éprouve un problème de santé mentale (70,9 %). Les répondants sont moins convaincus que les élèves sont les mieux placés pour promouvoir le bien-être et les autosoins (61,1 %) et aider à gérer le stress à l'école (53,6 %).

Types d'aide	%	(n)
Soutenir les amis au moment où ils ont besoin d'aide	80,1 %	514
Constater qu'une personne éprouve un problème de santé mentale	70,9 %	455
Réduction de la stigmatisation	69,9 %	449
Sensibilisation à la santé mentale et la maladie mentale	67,0 %	430
Promotion du bien-être et de l'autonomie affective	61,1 %	392
Aider à gérer le stress à l'école	53,6 %	344
Total	100 %	642

Conclusions des forums régionaux #ONecoute

#ONecoute a organisé quatre forums régionaux à London, Ottawa, Thunder Bay et Toronto. Ces forums avaient pour objectif de recueillir auprès des élèves des informations plus approfondies et nuancées pour compléter les résultats du questionnaire en ligne *Les élèves se font entendre au sujet de la santé mentale*.

L'animation des forums régionaux était basée sur l'approche d'animation créative Art of Hosting, laquelle met l'accent sur le partage du pouvoir, l'expérience vécue, les discussions de groupe, la création collective de données et l'engagement participatif. Les thèmes énoncés ci-dessous ont été établis d'après l'analyse menée par *Savoir pour agir* et les jeunes participants du forum de santé mentale *Disable the Label* organisé par The New Mentality.

Améliorer et intégrer les autosoins des élèves à l'école

Les élèves ont systématiquement souligné la nécessité d'avoir plus de formation sur les autosoins et de mieux intégrer les autosoins aux pratiques et aux programmes scolaires. Les élèves ont insisté sur la nécessité de normaliser les autosoins et de les intégrer à leurs routines.

Les pratiques ci-dessous ont été recommandées pour l'amélioration des autosoins des élèves :

- journées d'autosoins à l'échelle de l'école;
- exercices de respiration et de méditation pleine conscience;
- accès à des jouets de type « spinner »;
- sensibilisation aux autosoins et à leurs différences pour chaque élève .

Développer les connaissances des élèves en matière de santé mentale

Les élèves ont exprimé leur désir d'avoir davantage d'enseignement en classe sur les connaissances de base en santé mentale et ses différentes répercussions sur les gens. Les élèves ont insisté sur l'importance de bâtir des relations saines et d'établir des limites claires pour préserver leur santé mentale.

Les participants ont souligné l'importance de commencer la sensibilisation en bas âge pour s'assurer que tous les élèves grandissent en développant une compréhension de leur santé mentale et des manières de prendre soin d'eux et de leurs pairs.

Les élèves ont déterminé que les connaissances de base en santé mentale devraient permettre de s'assurer qu'ils savent qu'ils peuvent demander de l'aide et devraient le faire quand ils ne se sentent pas bien, qu'il est correct et courant d'éprouver des difficultés avec sa santé mentale, que les étiquettes ne les définissent pas et que la santé mentale concerne tout le monde.

Identifier les sources de connaissances en santé mentale

Les élèves ont établi une liste de leurs préférences concernant les sources de connaissances pour l'éducation en santé mentale, notamment les parents, les pairs, les enseignants et les professionnels de la santé mentale. Les participants ont désigné les parents et les membres de leurs familles comme source d'enseignement importante, mais ils ont souligné que les parents et membres de la famille ont besoin de plus de formation pour s'assurer qu'ils transmettent des connaissances exactes et fondées sur des données probantes. Les élèves considèrent que cette priorité s'applique également aux enseignants et au personnel scolaire.

Les élèves ont souligné la nécessité d'intégrer la formation en santé mentale à la salle de classe et d'offrir différentes possibilités d'apprentissage sur la santé mentale – ateliers, discussions entre pairs, ressources en ligne. Les élèves ont également insisté sur la nécessité que la formation sur la santé mentale soit stimulante, amusante et sécuritaire.

Les élèves ont insisté particulièrement sur l'importance que la formation en santé mentale soit donnée par des personnes en qui ils ont confiance – pairs, famille, professionnels en santé mentale ou enseignants.

Finalement, les élèves ont insisté sur l'importance d'adopter une approche efficace de l'éducation en santé mentale qui soit élargie et intégrée à la culture de l'école – pour tirer parti d'une gamme diversifiée de possibilités éducatives afin de s'assurer que tous les élèves ont accès à une information en santé mentale basée sur des données probantes.

Développer les compétences du personnel scolaire pour la formation en santé mentale

Les élèves ont systématiquement souligné l'importance d'une meilleure formation des enseignants et du personnel scolaire en santé mentale. Ils ont insisté particulièrement sur le besoin d'accroître la formation pour réduire la stigmatisation et combattre les idées fausses.

Ils estiment que les questions suivantes nécessitent une meilleure formation des enseignants :

- connaissances de base en santé mentale;
- réduction de la stigmatisation et des idées fausses;
- conscience que les élèves font de leur mieux pour réussir en fonction du contexte;
- relations basées sur la communication, l'empathie et la confiance;
- ressources et services locaux en santé mentale;
- diversité des façons de vivre et d'exprimer les difficultés en santé mentale;
- compréhension de la santé mentale au-delà de l'anxiété et de la dépression, accent mis sur les maladies mentales plus stigmatisées telles que le trouble de la personnalité limitée et le trouble bipolaire.

Trouver une place pour la sensibilisation à la santé mentale par les élèves

Les participants ont insisté de manière systématique sur le rôle central des élèves et des pairs dans la promotion de la santé mentale. Ils ont souligné le besoin des élèves d'être plus actifs en matière de promotion de la santé mentale, en évoquant notamment le lien de confiance entre les élèves et leur degré de familiarité avec les réalités propres aux jeunes. Ils ont insisté sur le caractère essentiel de la sensibilisation par les jeunes, laquelle doit toutefois s'appuyer sur la recherche actuelle et être soutenue par des adultes pour s'assurer que les élèves transmettent de l'information exacte et fondée sur des données probantes.

Développer les compétences des élèves pour le soutien par les pairs

De nombreux participants ont mentionné le soutien par les pairs comme occasion réelle d'implication étudiante. Différentes formes de soutien par les pairs ont été suggérées, notamment des relations d'aide formelle entre élèves plus anciens et jeunes élèves pour aider les nouveaux élèves du secondaire à s'adapter à leur nouvel environnement scolaire et favoriser le développement de meilleures relations entre les élèves d'années différentes. Les participants ont souligné le besoin de formation en soutien par les pairs pour les élèves, étant donné que de nombreux élèves offrent déjà un soutien informel à leurs amis et leurs pairs. La formation devrait particulièrement aborder les questions suivantes : l'établissement de limites saines, les signes précurseurs de problèmes de santé mentale ou de suicide, les services communautaires en santé mentale pour les jeunes, le maintien de la confidentialité (et savoir à quel moment il n'est pas sécuritaire de garder un secret).

Introduire l'équité dans l'action en santé mentale chez les élèves

Les élèves ont soulevé la nécessité de prendre en considération la notion d'équité dans la santé mentale chez les élèves. En particulier, ils ont insisté sur l'importance de mieux comprendre le lien entre la discrimination et les problèmes de santé mentale, la nécessité d'une sensibilisation accrue du personnel scolaire et des élèves sur les pratiques d'antidiscrimination, antioppression et l'inclusion.

Les élèves jugent les enjeux et les opportunités ci-dessous importants pour la prise en compte de l'équité dans la santé mentale chez les élèves :

- accroître les efforts pour améliorer la compréhension et la reconnaissance des conséquences de la violence sur les élèves marginalisés à l'école;
- formation approfondie sur les mesures d'antioppression pour les enseignants et le personnel de soutien;
- insister davantage sur la représentation de la diversité au sein du personnel scolaire;
- insister davantage sur la représentation de la diversité chez les élèves qui occupent des postes de leadership;
- réduire le nombre d'engagements qui ne sont que symboliques et s'assurer qu'une multiplicité d'élèves et de personnel associés à des groupes pour la défense de l'équité soient impliqués dans des initiatives de leadership;
- soutenir les clubs étudiants orientés sur l'identité, par exemple les alliances homosexuelles-hétérosexuelles;
- activités ciblées de sensibilisation à l'intention des élèves marginalisés et des organismes communautaires travaillant auprès des communautés marginalisées pour créer de meilleures relations et développer des liens de confiance;
- adopter une approche en matière de santé mentale chez les élèves qui tient compte des spécificités culturelles des différentes communautés et de leurs expériences respectives des enjeux de santé mentale;
- mobiliser les parents et les communautés élargies pour l'amélioration des connaissances de base en santé mentale;
- rejet des approches uniques au profit d'approches reconnaissant la spécificité des besoins et des expériences de chaque élève;
- travailler à l'adoption d'une approche orientée sur le traumatisme en milieu scolaire qui reconnaît la réalité du traumatisme intergénérationnel et ses conséquences pour les élèves.

Comprendre les besoins particuliers des communautés rurales et nordiques

« Marchez un mille avec mes raquettes dans le Nord. Mes besoins sont différents... ne nous oubliez pas. »

Les participants du forum régional de Thunder Bay ont identifié les besoins particuliers des élèves des communautés rurales et nordiques. Pour eux, les défis propres à ces communautés sont des obstacles importants à l'engagement réel des élèves en matière de santé mentale, à la promotion de la santé mentale positive entre eux et à l'accès à des services en santé mentale où et quand ils en ont besoin. Les participants ont insisté sur la nécessité de consulter davantage les élèves des communautés rurales et nordiques et de mettre en place des mesures ciblées qui tiennent compte des obstacles particuliers des communautés rurales et nordiques.

Les recommandations comprenaient les mesures suivantes :

- consultations spécifiques des communautés rurales et nordiques pour déterminer les besoins de leurs élèves;
- accroître l'offre de services dans les écoles et les centres communautaires pour s'assurer que tous les élèves ont accès aux services nécessaires;
- améliorer les services de transport pour s'assurer que les élèves ont accès aux services et participent aux initiatives de leadership en santé mentale;
- offrir des services uniformes aux communautés autochtones en fonction de leurs besoins spécifiques.

Renforcer les liens entre les services communautaires en santé mentale et les écoles

Les élèves ont souligné la nécessité de renforcer les liens entre les services communautaires en santé mentale et les écoles. Ils ont rapporté que de nombreux enseignants et membres du personnel scolaire ne semblent pas connaître les services en santé mentale offerts dans la communauté et ne savent donc pas où aller pour obtenir du soutien. Les élèves ont également souligné les difficultés relatives au temps d'attente, aux coûts, à l'accessibilité et aux heures de prestation des services communautaires.

Les élèves ont fait valoir la nécessité pour les agences communautaires en santé mentale d'assurer une présence visible dans les écoles afin qu'elles puissent informer les élèves au sujet de leurs services et bâtir un lien de confiance avec eux. Les élèves ont également souligné la difficulté de devoir se répéter au moment du transfert entre le service de santé mentale scolaire et l'agence communautaire de santé mentale.

Améliorer le leadership étudiant en santé mentale à l'école

Les participants ont identifié des possibilités d'amélioration des stratégies de leadership en santé mentale en milieu scolaire et d'engagement dans la promotion de la santé mentale.

Possibilités d'améliorer l'engagement en milieu scolaire :

- s'assurer que toutes les écoles ont un club de santé mentale en milieu scolaire;
- améliorer le soutien des clubs de santé mentale en milieu scolaire au moyen de formations, de partenariats avec des organismes communautaires et par le financement d'initiatives en santé mentale en milieu scolaire;
- offrir de la formation et du développement de compétences aux élèves, dans certains cas par l'intermédiaire de programmes créés et offerts par d'autres organismes, ainsi que de la formation en soutien par les pairs;
- identifier les initiatives étudiantes qui ont du succès et travailler à leur intégration dans la culture de l'établissement, partager les idées qui ont du succès avec les écoles avoisinantes;
- créer des mécanismes internes pour s'assurer que les élèves ont de bons rapports avec le leadership de l'école et des occasions régulières leur permettant de donner de la rétroaction au leadership scolaire sur l'amélioration de la participation étudiante et la santé mentale des élèves;
- offrir différentes activités d'engagement afin d'attirer des élèves ayant des intérêts et des besoins différents.

Améliorer le leadership étudiant en santé mentale à l'échelle du conseil scolaire

Les participants ont souligné le besoin d'une meilleure communication et d'une collaboration renforcée entre les conseils scolaires et les groupes d'élèves impliqués dans des initiatives de leadership en santé mentale. Les élèves ont souligné le manque d'information au sujet des efforts des conseils scolaires pour l'amélioration de la santé mentale des élèves et un manque de collaboration entre les écoles d'un même district ou des lacunes en matière d'opportunités d'engagement à l'échelle du conseil scolaire.

Les recommandations pour améliorer le leadership étudiant en santé mentale à l'échelle du conseil scolaire comprennent :

- créer des conseils de santé mentale du conseil scolaire pour la santé mentale comprenant une forte représentation étudiante;
- organiser des forums pour les leaders étudiants en santé mentale à l'échelle du conseil scolaire pour échanger, apprendre et renforcer la collaboration;
- créer des mécanismes virtuels et traditionnels pour permettre aux élèves de différentes écoles d'un même conseil scolaire d'échanger des idées et d'apprendre de leurs réussites;
- donner la chance aux écoles de collaborer entre elles pour organiser des initiatives et des événements.

Améliorer le leadership étudiant en santé mentale à l'échelle de la communauté

Les élèves ont systématiquement souligné l'importance de reconnaître l'expertise des organismes communautaires en matière d'engagement étudiant, et en particulier les relations que les organismes communautaires orientés sur l'identité entretiennent avec les communautés à qui ils s'adressent, ainsi que l'amélioration du leadership étudiant en santé mentale à l'échelle de la communauté.

Les opportunités d'amélioration ci-dessous ont été suggérées à l'échelle communautaire :

- inviter les organismes communautaires dans les écoles pour s'assurer que les élèves connaissent les initiatives communautaires de leadership en santé mentale;
- travailler aux côtés des organismes communautaires pour la tenue d'événements dans les écoles et les espaces communautaires;
- prendre contact avec les organismes extérieurs au domaine de la santé mentale, en particulier ceux qui travaillent avec les communautés sous-représentées;
- s'assurer d'une meilleure intégration avec les écoles et les organismes communautaires, avec pour objectif la mise en application d'une approche de guichet unique pour l'accès aux services.

Améliorer le leadership étudiant en santé mentale à l'échelle provinciale

De nombreux élèves ont identifié des occasions manquées à l'échelle provinciale : bénéficier de l'expérience et des connaissances des élèves, apprendre les uns des autres et travailler de manière collaborative.

Les occasions d'améliorer le leadership étudiant en santé mentale à l'échelle provinciale comprennent notamment :

- conférences et forums provinciaux permettant aux leaders étudiants en santé mentale de se réunir, partager, apprendre et collaborer;
- forum en ligne à l'intention des leaders étudiants en santé mentale pour améliorer la collaboration et l'apprentissage;
- partenariat avec des organismes communautaires provinciaux pour bénéficier d'une expertise élargie et donner la chance aux jeunes leaders impliqués à l'extérieur du milieu scolaire de rencontrer des leaders en santé mentale en milieu scolaire, d'échanger et d'apprendre;
- appuyer la mise en œuvre à une échelle plus grande de la semaine de la santé mentale pour s'assurer de la participation des écoles et des conseils scolaires de l'ensemble de la province.

Bâtir sur les initiatives étudiantes réussies

Les élèves ont identifié divers programmes et initiatives d'engagement réussies dans leurs écoles, conseils scolaires, communautés et à travers la province. Ils recommandent de s'appuyer sur les initiatives réussies pour introduire des initiatives et des programmes innovateurs dans plus d'écoles.

Les possibilités clés de bâtir sur les initiatives étudiantes réussies comprennent :

- renforcer et développer les initiatives existantes orientées sur l'amélioration de la résilience, de la confiance et des pratiques d'autosoins des élèves dans un plus grand nombre d'écoles;
- établir le profil des initiatives réussies et les faire connaître dans un plus grand nombre d'écoles;
- s'assurer que les initiatives qui connaissent du succès peuvent bénéficier de financement durable;
- introduire davantage de forums pour les jeunes tels que #ONecoute ou le forum sur la santé mentale des jeunes LA TÊTE HAUTE de la Commission de la santé mentale du Canada;
- partager les meilleures pratiques en matière d'engagement réel des jeunes et des élèves;
- soutenir les écoles dans la création de salles de bien-être pour les élèves qui ont besoin d'un lieu pour se détresser, récupérer et prendre soin de leur santé mentale.

Réduire les obstacles à l'engagement étudiant

Les élèves ont souligné l'existence d'obstacles qui les empêchent de s'impliquer dans les initiatives de leadership en santé mentale à l'école. Identifier et réduire ces obstacles est vu comme un moyen essentiel de stimuler l'engagement étudiant.

Les obstacles comprennent :

- accès insuffisant aux réseaux d'autobus ou autres modes de transport;
- représentation insuffisante de la diversité des jeunes dans les postes de leaders;
- déséquilibre des pouvoirs entre les élèves et les enseignants;
- peur d'être jugé ou sentiment de honte;
- santé mentale précaire;
- manque de soutien pour les élèves ayant une santé mentale précaire qui désirent s'impliquer dans des initiatives de santé mentale.

Optimiser les éléments facilitant l'engagement réel des élèves

Reconnaissant l'existence d'obstacles importants à leur engagement, les élèves ont insisté sur le besoin d'offrir des incitatifs pour encourager et faciliter l'implication des élèves dans les initiatives en santé mentale.

Les incitatifs recommandés comprennent :

- offrir des allocations pour indemniser les élèves qui partagent leur temps, leurs idées et leur expertise;
- reconnaître les heures de bénévolat pour les élèves qui participent à des initiatives de leadership en santé mentale;
- autant que possible, offrir repas et boissons lors des rencontres et des événements;
- établir des relations avec des clubs étudiants orientés sur l'identité et des organismes communautaires;
- bâtir un lien de confiance et veiller à la clarté de la communication avec les élèves qui participent à des initiatives en santé mentale afin d'améliorer la durabilité de ces initiatives.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- 1) LES ÉLÈVES VEULENT EN SAVOIR PLUS SUR LA SANTÉ MENTALE DANS LES HEURES DE COURS RÉGULIÈRES.**
- 2) LES ÉLÈVES VEULENT QUE LEURS ENSEIGNANTS EN APPRENNENT D'AVANTAGE SUR LA SANTÉ MENTALE AFIN QU'ILS SOIENT DE BONNES PERSONNES-RESSOURCES DANS CE DOMAINE.**
- 3) LES ÉLÈVES VEULENT UN ACCÈS AMÉLIORÉ ET PLUS CLAIR AUX SERVICES ET AU SOUTIEN PAR L'INTERMÉDIAIRE DE L'ÉCOLE.**
- 4) LES ÉLÈVES VEULENT QUE NOUS RENDIONS COMPTE DE LA DIVERSITÉ ET QUE NOUS FASSIONS DE L'INCLUSION ET L'APPARTENANCE DES PRIORITÉS.**
- 5) LES ÉLÈVES VEULENT ÊTRE MIEUX INFORMÉS ET PLUS IMPLIQUÉS DANS LES INITIATIVES DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET DE LA RÉDUCTION DE LA STIGMATISATION.**

RECOMMANDATIONS DÉTAILLÉES

1. LES ÉLÈVES VEULENT EN SAVOIR PLUS SUR LA SANTÉ MENTALE DANS LES HEURES DE COURS RÉGULIÈRES.

- 1.1 Concevoir un programme scolaire en santé mentale à partir des premières années d'éducation jusqu'à l'obtention d'un diplôme (de la maternelle à la 12e année).
- 1.2 Explorer des mécanismes permettant d'améliorer les occasions de sensibilisation à la santé mentale pour mettre l'accent sur les manières de composer avec le stress et le changement, les stratégies pour demeurer positif en période de difficulté et les pratiques d'autosoins.
- 1.3 Aider les élèves à reconnaître les signes de problèmes de santé mentale et les moments et lieux pour demander de l'aide pour soi-même ou pour un ami.
- 1.4 Rédiger une fiche-conseil destinée aux élèves pour leur offrir des idées réalistes et pertinentes et les autoriser à prioriser leur propre santé mentale et prendre soin d'eux.

2. LES ÉLÈVES VEULENT QUE LEURS ENSEIGNANTS EN APPRENNENT D'AVANTAGE SUR LA SANTÉ MENTALE AFIN QU'ILS SOIENT DE BONNES PERSONNES-RESSOURCES DANS CE DOMAINE.

- 2.1 Augmenter et améliorer la formation existante du personnel scolaire sur la sensibilisation et les connaissances de base en santé mentale.
- 2.2 Offrir aux enseignants des occasions d'approfondir leurs connaissances sur les meilleures façons d'aider en classe les élèves éprouvant des problèmes de santé mentale.
- 2.3 Travailler avec les conseils scolaires pour s'assurer que tous les enseignants et le personnel scolaire ont accès à une liste mise à jour des ressources locales en matière de services en santé mentale dans le cadre du réseau de soutien de l'école.
- 2.4 Créer des ressources fondées sur des données probantes, telles que des fiches-conseils pour les enseignants qui porteront sur les pratiques d'autosoins en classe. Veiller à ce que les enseignants soient formés et compétents pour l'utilisation de ces ressources avec les élèves.

Recommandations

3. LES ÉLÈVES VEULENT UN ACCÈS AMÉLIORÉ ET PLUS CLAIR AUX SERVICES ET AU SOUTIEN PAR L'INTERMÉDIAIRE DE L'ÉCOLE.

- 3.1 Identifier les occasions de renforcer la collaboration entre les agences communautaires de services en santé mentale et les conseils scolaires, en privilégiant le dépistage précoce, la capacité d'intervention à l'école et l'accès à des services accueillants et ouverts pour les élèves lorsque des interventions plus intensives sont nécessaires.
- 3.2 Renforcer le réseau de soutien des élèves pour leur permettre de recevoir les services dont ils ont besoin au moment où ils en ont besoin et qu'ils reçoivent le soutien adéquat de l'école ou par son intermédiaire et aient accès à des interventions communautaires.
- 3.3 S'assurer que les élèves comprennent comment mobiliser leur réseau local de soutien.
- 3.4 Explorer les possibilités d'accroître la disponibilité de formation introductive au soutien par les pairs pour les élèves, orientée sur les relations saines, les limites saines et les autosoins.

4. LES ÉLÈVES VEULENT QUE NOUS RENDIONS COMPTE DE LA DIVERSITÉ ET QUE NOUS FASSIONS DE L'INCLUSION ET L'APPARTENANCE DES PRIORITÉS.

- 4.1 Identifier les possibilités de renforcer et soutenir les activités de leadership étudiant orienté sur l'identité à travers les initiatives existantes telles que les clubs et les événements.
- 4.2 Renforcer la formation et les initiatives d'engagement pour les élèves et les enseignants sur l'antioppression, l'inclusion et les espaces sûrs. Créer une trousse d'outils et des ressources semblables pour appuyer les enseignants.
- 4.3 Consulter régulièrement les élèves des régions nordiques et rurales pour identifier les besoins et les obstacles à l'engagement étudiant et au leadership étudiant en santé mentale.
- 4.4 Allouer du financement aux écoles des régions nordiques, rurales et éloignées pour éliminer certains obstacles à l'engagement étudiant, la formation et le soutien en santé mentale; explorer les possibilités de compter sur les forces locales et les approches autochtones en santé mentale.
- 4.5 Identifier les occasions d'accroître la diversité parmi le personnel scolaire et les élèves impliqués dans les initiatives étudiantes en santé mentale.

5. LES ÉLÈVES VEULENT ÊTRE MIEUX INFORMÉS ET PLUS IMPLIQUÉS DANS LES INITIATIVES DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET DE LA RÉDUCTION DE LA STIGMATISATION.

DANS NOS ÉCOLES

- 5.1 Créer et améliorer des mécanismes permettant aux leaders étudiants en santé mentale de s'impliquer et apporter leur contribution aux équipes de leadership en santé mentale de l'école et du conseil scolaire.
- 5.2 Identifier les possibilités d'élargir la portée des actions de leadership étudiant en santé mentale au-delà des clubs de santé mentale, par la collaboration avec les sports, les arts et autres initiatives et clubs étudiants.
- 5.3 Travailler avec les conseils scolaires pour accroître la présence des clubs de santé mentale et augmenter le financement des initiatives étudiantes en santé mentale, y compris des indemnités.
- 5.4 Offrir de la formation et des ressources aux enseignants et au personnel scolaire qui soutiennent les clubs de santé mentale afin de stimuler l'engagement des élèves, et mettre l'accent sur la communication claire, le partage des pouvoirs et la création de relations.
- 5.5 Créer une fiche-conseil à l'intention des enseignants pour aider à identifier et atténuer les obstacles et améliorer les incitatifs à l'engagement réel des élèves.
- 5.6 Fournir à toutes les écoles une trousse d'outils pour la création et le soutien de clubs étudiants de santé mentale.

Recommandations

DANS NOS CONSEILS SCOLAIRES ET AU-DELÀ

- 5.7 Explorer les possibilités de collaboration entre les groupes communautaires d'engagement des jeunes et les initiatives étudiantes en santé mentale.
- 5.8 Créer une plateforme virtuelle à l'intention des leaders étudiants en santé mentale pour leur permettre d'apprendre et de collaborer avec d'autres leaders étudiants en santé mentale de la province.
- 5.9 Investir dans des forums de leadership étudiant en santé mentale à l'échelle du conseil scolaire, de la communauté et de la province pour favoriser l'apprentissage, le développement de compétences et la collaboration.
- 5.10 Explorer les possibilités de créer un programme provincial pour développer les compétences des élèves à diriger des initiatives de sensibilisation en santé mentale et améliorer les initiatives étudiantes existantes au moyen de programmes de soutien ciblés et de développement des compétences.
- 5.11 Explorer les moyens d'identifier les initiatives étudiantes réussies, accroître leur durabilité et favoriser le partage de telles initiatives entre les écoles et les conseils scolaires.

Résumé et conclusion

L'initiative d'engagement #ONecoute est la toute première consultation à grande échelle menée auprès des élèves ontariens du secondaire au sujet de la santé mentale. Au moyen d'un questionnaire en ligne et de forums régionaux, diverses données ont été recueillies au sujet des besoins en information des élèves en matière de santé mentale, leurs préférences d'acquisition de ces connaissances, diverses idées et recommandations concernant l'engagement et le leadership. Non seulement les élèves ont-ils participé à ces activités pour partager leur point de vue, ils ont également contribué à façonner et superviser la collecte de données et finalement interpréter les données. Les résultats de cette initiative d'engagement seront partagés avec le groupe de référence étudiant de Santé mentale en milieu scolaire Ontario, lequel aidera à établir des priorités parmi ces recommandations dans le but d'informer le plan d'action en leadership étudiant 2019-2020 et, à plus grande échelle, la stratégie ontarienne de santé mentale en milieu scolaire.

Les recommandations générales, énoncées à nouveau ci-dessous, offrent à la fois confirmation et inspiration. Premièrement, les élèves ont établi des priorités parmi des activités déjà mises en place par Santé mentale en milieu scolaire Ontario, comme la formation systématique des enseignants concernant leur rôle de soutien pour la santé mentale des élèves à l'école. Ceci contribue à confirmer que les principales directions stratégiques adoptées en Ontario en matière de santé mentale en milieu scolaire sont conformes aux points de vue des élèves. Deuxièmement, ces résultats confirment notre intuition selon laquelle les élèves souhaitent avoir plus d'occasions de faire entendre leur point de vue et influencer le cours des choses dans ce domaine. Lors des forums régionaux, les participants ont partagé des réflexions incroyablement intéressantes sur ce sujet et ont suggéré de nombreuses manières pour les élèves de contribuer dans ce domaine. Les idées qui y ont été suggérées offrent un excellent point de départ pour l'élaboration d'un plan provincial de leadership étudiant en santé mentale. Finalement, certains enseignements imprévus ont peut-être été les plus inspirants de tous les résultats. Par exemple, les participants ont profité du questionnaire pour exprimer massivement le besoin de plus d'éducation sur la santé mentale en milieu scolaire. Ils ont été très précis quant à ce qu'ils veulent apprendre et les manières dont ils veulent apprendre. De plus, les participants aux forums régionaux ont exprimé des points de vue très réfléchis sur les questions d'équité et d'inclusion et ils ont souligné l'urgence d'accorder la priorité aux questions de discrimination, de stigmatisation, d'oppression et de l'appartenance de tous au milieu scolaire.

Nous avons beaucoup à apprendre de cette génération d'élèves et nous sommes bien avisés de les écouter et de les impliquer dans l'amélioration de la santé mentale de tous en milieu scolaire. Rien ne saurait faire progresser ces efforts plus rapidement que de nous engager dans la voie que les élèves nous ont indiquée avec clarté et urgence lors de l'initiative #ONecoute. Et c'est exactement ce que nous entendons faire.

Résumé et conclusion

- 1. Les élèves veulent en savoir plus sur la santé mentale dans les heures de cours régulières.**
- 2. Les élèves veulent que leurs enseignants en apprennent davantage sur la santé mentale afin qu'ils soient de bonnes personnes-ressources dans ce domaine.**
- 3. Les élèves veulent un accès amélioré et plus clair aux services et au soutien par l'intermédiaire de l'école.**
- 4. Les élèves veulent que nous rendions compte de la diversité et que nous fassions de l'inclusion et l'appartenance des priorités.**
- 5. Les élèves veulent être mieux informés et plus impliqués dans les initiatives de promotion de la santé mentale et de la réduction de la stigmatisation.**

Reconnaissance et remerciements

Santé mentale en milieu scolaire Ontario et Savoir pour agir souhaitent remercier sincèrement les élèves ontariens qui ont participé à l'initiative d'engagement étudiant #ONecoute. C'est un honneur de pouvoir compter sur vos contributions et votre leadership qui informent et guident notre travail. Vos points de vue, vos expériences et votre expertise sont d'une valeur inestimable pour nous et nos partenaires. Nous espérons rendre justice à vos points de vue alors que nous travaillerons à mettre en œuvre vos recommandations pour améliorer la santé mentale dans les écoles ontariennes.

Nous voulons également remercier nos nombreux partenaires, notamment l'Association des élèves conseillers/ères de l'Ontario (OSTA-AECO) et The New Mentality, ainsi que toutes les écoles, conseils scolaires, agences communautaires en santé mentale et les autres organismes qui ont contribué à cette initiative et nous ont aidés à rejoindre un grand nombre d'élèves de toute la province. Une telle initiative n'aurait pas été possible sans leur soutien, ainsi que celui des Aînés, des Gardiens du savoir et des cliniciens et cliniciennes de tout l'Ontario, dont la sagesse et l'expertise faisaient partie intégrante de cette initiative.

Cette initiative a été d'une très grande importance pour nous, en ce qu'elle nous a permis de créer des liens et d'échanger avec des jeunes et des élèves de toutes les régions et de bénéficier de leur savoir. Cette initiative a confirmé plusieurs des pistes que nous suivons actuellement – comme l'attention que nous accordons à l'équité et à la formation des enseignants – mais elle a aussi suggéré de nouvelles questions à prendre en considération – comme le leadership étudiant en santé mentale et les besoins des élèves en connaissances sur la santé mentale.

Alors que le groupe de référence étudiant de Santé mentale en milieu scolaire Ontario s'emploie à planifier l'avenir, les connaissances partagées par les jeunes à l'occasion de #ONecoute nous aideront à recentrer nos priorités.

Cette initiative n'est que le début, et une parmi tant d'autres, alors que nous nous efforçons d'améliorer les conditions pour le leadership et l'engagement étudiant en santé mentale en milieu scolaire. Nous veillerons à rendre justice à vos points de vue et nous mettrons en œuvre le contenu de ce rapport, en collaboration avec les élèves et les conseils scolaires ontariens, dans la promotion de la santé mentale des élèves.

Nous avons encore beaucoup à faire pour améliorer la santé mentale en milieu scolaire et nous devons impliquer les élèves à toutes les étapes.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario