

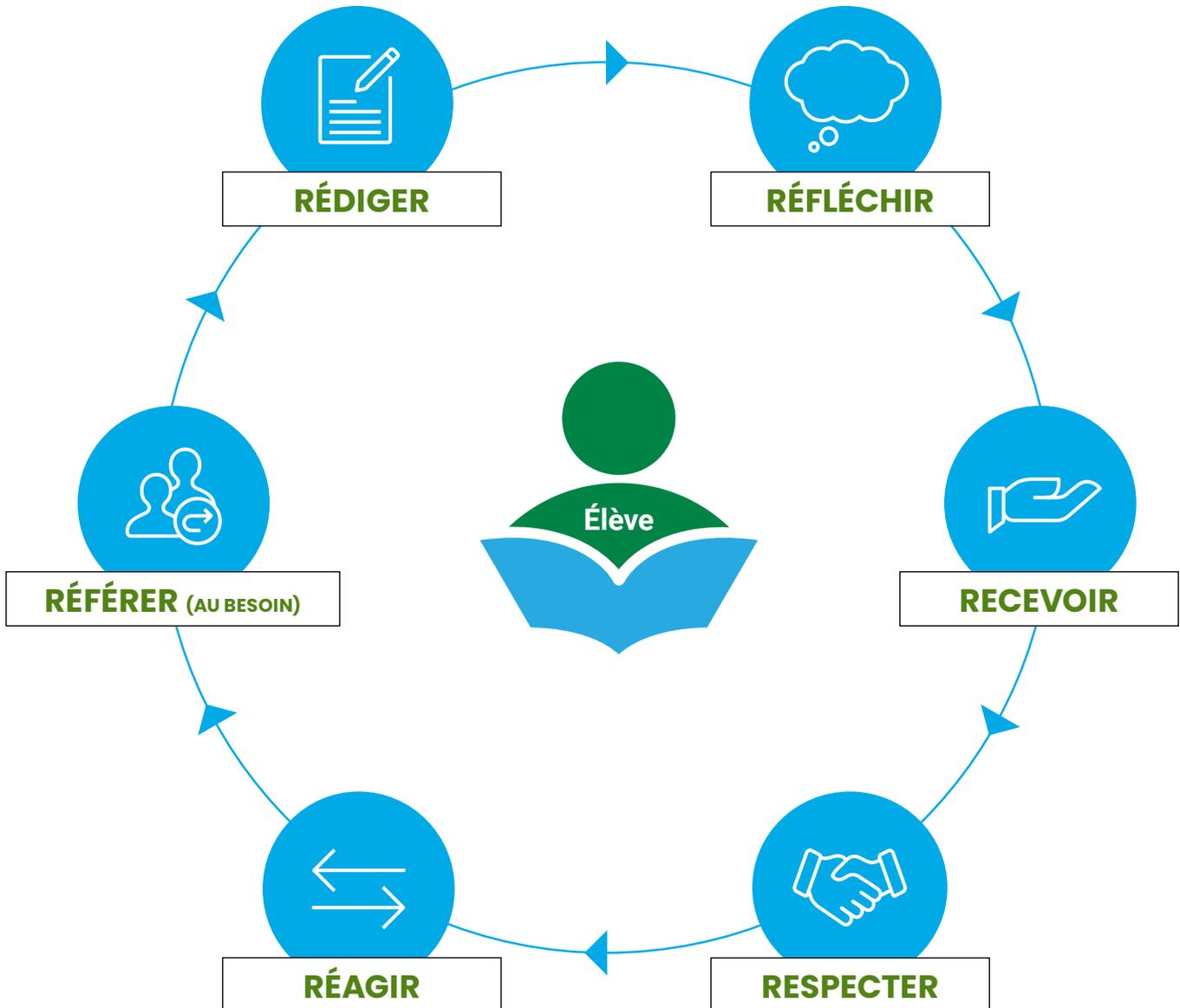
Les 6R de la création de liens — une ressource à l'intention du personnel enseignant en orientation (Révisé en 2024)

Souvent, les élèves considèrent les écoles comme étant des espaces où ils peuvent trouver un soutien dans le cadre de leur recherche d'aide. En tant que conseillers en orientation, vous êtes particulièrement bien placés pour répondre aux élèves qui recherchent un soutien social ou émotionnel. Le personnel enseignant en orientation peut contribuer à créer un espace sécuritaire et identitaire où les élèves peuvent trouver un adulte bienveillant qui peut les aider dans leur cheminement.

Réfléchir
Recevoir
Respecter
Réagir
Référer
Rédiger



Les 6R de la création de liens — une ressource à l'intention du personnel enseignant en orientation fournit un exemple de la façon dont vous pouvez, en tant que personnel scolaire, aborder la manière dont vous soutenez les élèves qui partagent des émotions, des problèmes ou des préoccupations liées à la santé mentale. La ressource ne couvre pas nécessairement toutes les situations d'élèves que vous pouvez rencontrer, mais elle peut servir de guide de référence pour soutenir votre pratique. La ressource Les 6R de la création de liens présente quelques considérations, des astuces pour la discussion et des ressources, ainsi que des questions de réflexion adaptées du « Cadre d'autoréflexion pour favoriser la santé mentale des élèves » de la [Recommandation professionnelle — favoriser la santé mentale des élèves](#) publiée par l'Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario.



RÉFLÉCHIR

Réfléchissez à vos propres pensées, croyances et préjugés avant, pendant et après avoir entamé une conversation avec un élève. Réfléchissez à la manière dont ces préjugés peuvent influencer votre interaction et votre compréhension des propos de l'élève. Soyez conscient de votre pouvoir et de vos privilèges au sein de la communauté scolaire et réfléchissez à la manière dont vous pourriez partager ce pouvoir et ces privilèges afin d'éliminer les obstacles et de centrer l'identité de l'élève. Aborder le rôle de conseiller en orientation dans une optique anti-oppressive et d'affirmation identitaire implique de l'humilité et un processus continu de réflexion.

CONSIDÉRATIONS	ASTUCES
<ul style="list-style-type: none">• Informez-vous sur la manière dont les disparités en matière d'accès aux soins de santé, à l'éducation, au logement, à l'emploi, etc. affectent de manière disproportionnée les élèves noirs, autochtones, racialisés ou marginalisés.• Faites une pause. Réfléchissez à vos propres pensées, croyances, valeurs et préjugés.• Pensez à utiliser l'outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle pour vous aider dans ce processus.• Soyez conscient de vos idées préconçues et de vos préjugés, et de la manière dont ils influencent votre écoute.• Soyez conscient de votre position, de votre pouvoir et de vos privilèges (p. ex., race, identité de genre, statut d'immigrant, statut socio-économique, etc.)• Réfléchissez à la gêne que vous pouvez ressentir en écoutant et en absorbant les messages des élèves, sans vous précipiter immédiatement pour trouver des solutions.	<ul style="list-style-type: none">• Ai-je une idée de ma propre identité ethnique, culturelle, sociale, religieuse et raciale, et de son impact sur mes interactions avec les élèves?• Suis-je conscient des hypothèses que je fais sur les élèves et ai-je des stratégies pour m'arrêter et les vérifier?• Est-ce que je reconnais et comprends comment les héritages historiques tels que le colonialisme et l'esclavage continuent d'avoir un impact sur les expériences des élèves dans les écoles? <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none">• Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle à l'intention du personnel scolaire• Écouter, croire et agir : soutien aux élèves qui ont subi des effets disparates dans les écoles• Cadre d'affirmation identitaire en matière de santé mentale en milieu scolaire

Questions de réflexion

- Qu'est-ce que je connais de la santé mentale et de la maladie mentale?
- Quels sont mes pensées, mes croyances et mes préjugés personnels?
- Est-ce que j'utilise un langage respectueux et non stigmatisant?



RECEVOIR

Votre façon d'entamer une conversation avec un élève jette les bases de votre relation et de la façon dont vous travaillerez ensemble. Nos premières interactions avec un élève peuvent nous permettre d'établir que nous sommes un adulte de confiance qui se soucie de lui et qui sera là pour lui.

CONSIDÉRATIONS	ASTUCES
<ul style="list-style-type: none">• Écoutez pour comprendre, pas pour répondre.• Faites preuve de souplesse pour rencontrer un élève dans un lieu où il se sent le plus à l'aise.• Accueillez l'élève en faisant attention à votre langage verbal et non-verbal.• Donnez aux élèves l'espace et le temps nécessaires pour s'exprimer; ne précipitez pas les conversations.• Regardez et écoutez la gamme des émotions, le langage corporel, les expressions non verbales et verbales.• Limitez les distractions.• Déterminez le niveau de besoin de l'élève à ce moment précis.• Déterminez s'il y a un risque pour la sécurité (si c'est le cas, réagissez et suivez le protocole du conseil scolaire).	<ul style="list-style-type: none">• « C'est un plaisir de te voir aujourd'hui. »• « Je suis là pour t'aider. »• « Je suis heureux que nous ayons le temps de nous rencontrer. »• « Merci de me faire confiance. »• « À quel endroit et quand aimerais-tu discuter? »• « Je m'inquiète pour toi et je veux m'assurer que je peux t'accorder toute mon attention. Pourrais-tu attendre un moment pendant que je déplace quelques rendez-vous? »• « Je suis sur le point d'aller en cours, mais je veux t'offrir l'occasion de parler. Pouvons-nous nous rencontrer plus tard dans la journée? »

Questions de réflexion

- Quelles actions tangibles puis-je entreprendre pour éliminer la stigmatisation autour de la santé mentale et faire en sorte qu'il soit plus facile pour les élèves de m'approcher ou d'obtenir les renseignements dont ils ont besoin?
- Comment puis-je contribuer à un environnement dans lequel les élèves se sentent en sécurité, valorisés, engagés et motivés?
- Que puis-je faire pour soutenir un environnement qui encourage la bienveillance, le respect et l'acceptation, et qui reconnaît les différences religieuses et culturelles?



RESPECTER

Respectez le fait que l'élève partage ses émotions et ses expériences. Respectez aussi le fait que ce sont eux qui se connaissent le mieux et accordez-leur le temps d'être écoutés afin d'apprendre d'eux. En prenant au sérieux ce que les élèves expriment, vous validez leur vécu.

CONSIDÉRATIONS	ASTUCES
<ul style="list-style-type: none">• Faites preuve d'une écoute active; accompagnez l'élève dans sa détresse.• Croyez ce que les élèves vous disent de leurs expériences et réagissez avec compassion.• Résistez à toute envie de minimiser, de rejeter ou de juger.• Soutenez les émotions intenses en créant un espace d'écoute attentive.• Ne passez pas trop vite à la résolution des problèmes.• Posez des questions de clarification.• Faites savoir aux élèves que leurs expériences sont valables et qu'il n'y a pas de mal à ressentir ce qu'ils ressentent.• Veillez à ne pas nier ou diminuer par inadvertance leurs expériences ou leurs émotions par ce que vous dites ou ne dites pas en réponse à leurs paroles.• Faites une pause et vérifiez votre compréhension.• Réfléchissez à ce que vous avez entendu.	<ul style="list-style-type: none">• « On dirait que tu te sens _____. Ai-je bien compris? »• « Ai-je oublié quelque chose d'important pour toi? »• « Je suis désolé que cela te soit arrivé... cela a dû être difficile. »• « Je ne peux qu'imaginer à quel point cela a été difficile pour toi. » <p>Ressource</p> <ul style="list-style-type: none">• Aide-mémoire sur la validation émotionnelle

Questions de réflexion

- Comment ai-je validé les émotions et l'expérience des élèves? Et comment le saurais-je?
- Comment ai-je démontré une écoute attentive à travers mes actions et réactions verbales ET non-verbales?
- Ai-je posé les questions de clarification et les réflexions nécessaires pour m'assurer que je n'ai pas fait de suppositions?



RÉAGIR

Considérez le large éventail de réponses qu'un élève pourrait trouver utiles. L'écoute, la validation et l'empathie sont des réponses en soi. Si d'autres réponses sont demandées/exigées, elles peuvent prendre la forme d'une résolution de problèmes avec l'élève, d'une discussion sur les stratégies d'adaptation, d'une réponse aux défis posés par le système, etc. Toute réponse doit être co-créée en mettant l'accent sur l'action et la voix de l'élève.

CONSIDÉRATIONS	ASTUCES
<ul style="list-style-type: none"> • Écoutez et validez — il se peut qu'aucune autre réponse ne soit nécessaire. • Veillez à ce que les souhaits de l'élève soient respectés et qu'il choisisse le plan d'action qu'il estime être le meilleur pour lui. • Agir avec et pour les élèves en faveur de la dénonciation et du démantèlement des oppressions. • Évaluez si l'élève est prêt à passer aux techniques d'adaptation ou aux conversations sur la résolution des problèmes. • Les considérations relatives aux stratégies de résolution de problèmes ou d'adaptation doivent reposer sur les connaissances, l'expertise et l'expérience de l'élève. <p>Si l'élève n'est pas prêt à participer ou n'a pas besoin d'un soutien supplémentaire, réorientez-le en conséquence : c.-à-d. retournez-le en classe s'il est prêt, déplacez-le dans un autre espace ou mettez-le en contact avec un parent, un aidant naturel ou un autre adulte qui veille sur lui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • « Merci de m'avoir fait part de cette situation. J'ai entendu dire que tu ne souhaitais pas d'aide supplémentaire. Je suis là si tu veux en reparler plus tard. » • « Cela semble délicat. J'ai entendu dire que tu aimerais en parler. Peux-tu me dire ce qui a fonctionné pour toi dans le passé? » • « Quel genre de conseil pourrais-tu donner à ta meilleure amie si elle avait ce problème? » • « Est-ce que cette solution va créer d'autres problèmes? » • « Il semble que tu ressenties beaucoup de choses différentes en ce moment. Serais-tu prêt à essayer des stratégies qui pourraient t'aider? » • « Il semble que tu ne sois pas prêt à retourner en classe. Veux-tu que je vérifie s'il y a un autre endroit où tu pourrais être pour le reste de la période? » <p>Ressource</p> <ul style="list-style-type: none"> • UN APPEL Guide de référence

Questions de réflexion

- Suis-je conscient des signes précurseurs d'éventuels problèmes de santé mentale?
- Ai-je demandé à l'élève en face de moi quelles sont les stratégies qu'il a utilisées dans le passé et qui ont fonctionné pour lui, en faisant de l'élève l'expert de sa propre santé mentale?
- Les pratiques et/ou politiques de l'école ont-elles un impact négatif sur cet élève? Si oui, que puis-je faire pour y remédier?



RÉFÉRER (AU BESOIN)

Vous n'êtes pas seul. Soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves est un travail que nous faisons en communauté. Lorsque vous soutenez des élèves, réfléchissez aux autres personnes qui pourraient faire partie de leur cercle de soutien et travaillez intentionnellement à renforcer ces relations.

CONSIDÉRATIONS	ASTUCES
<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à l'élève d'identifier les personnes qu'il considère comme faisant partie de son cercle de soutien. • Impliquez et mettez en relation le personnel enseignant et les autres membres du personnel de l'école, par exemple l'accompagnateur pour l'obtention du diplôme pour les élèves noirs ou autochtones, l'enseignant-ressource, l'accompagnateur pour les activités parascolaires. • Lorsque vous envisagez d'apporter un soutien supplémentaire à un élève, examinez toutes les voies possibles, notamment le soutien clinique, le soutien de l'école et de la communauté, le soutien culturel, religieux et familial. • L'aiguillage vers des voies d'accès est plus efficace lorsqu'il repose sur la voix, les connaissances et la contribution de l'élève. • Connaissez les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire et les voies d'accès à leurs services. • Si nécessaire, consultez des agences communautaires et d'autres sources de soutiens adaptés à la culture de l'élève. 	<ul style="list-style-type: none"> • « Merci de me faire suffisamment confiance pour me dire ce qui se passe et ce que tu ressens. Ton problème est trop lourd. Nous avons besoin d'une aide supplémentaire. » • « Il semble que tu pourrais bénéficier d'une assistance supplémentaire dès maintenant. Serais-tu disposé à rencontrer notre _____ pour savoir quel soutien elle peut offrir? » • « Je ne suis peut-être pas la personne la mieux placée pour t'aider dans cette situation particulière, mais pourrais-tu me donner un peu de temps pour voir qui d'autre pourrait être en mesure de t'aider? Pourrions-nous nous revoir plus tard dans la semaine lorsque j'aurai plus de renseignements? » • « À qui d'autre aimerais-tu en parler? » • « Qui d'autre, aujourd'hui ou dans le passé, t'a apporté son soutien dans des moments comme celui-ci? » <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mon cercle de soutien – ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves • Cercle de soutien et voies d'accès systémiques • Aucun problème n'est trop grand ou trop petit : ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves

Questions de réflexion

- Est-ce que je sais comment réagir et qui contacter si un élève révèle des actions ou des pensées suicidaires?
- Est-ce que je collabore avec les parents, les professionnels de la santé et d'autres membres de la communauté si nécessaire, et avec le consentement approprié?
- Est-ce que je connais les voies d'accès aux services de santé mentale et de soutien de mon école?



RÉDIGER

Enregistrer et rédiger les interactions avec un élève peut s'avérer aussi utile pour lui que pour vous. Lorsque les élèves sont stressés ou en situation de crise, leur capacité à retenir les renseignements peut s'en trouver affectée. Prendre note de votre conversation, des stratégies discutées et des prochaines étapes potentielles pourrait aider à faire avancer le plan et l'objectif. Le suivi des prochaines étapes, des réunions futures ou des engagements est un élément important de l'établissement d'une relation de confiance.

CONSIDÉRATIONS	ASTUCES
<ul style="list-style-type: none">• Rédigez une note de suivi pour expliquer le suivi nécessaire ainsi que les étapes auxquelles vous êtes engagé.• Suivez la directive pertinente du conseil scolaire en ce qui concerne la tenue des dossiers.• Respectez toute politique ou directive pertinente du conseil scolaire en ce qui concerne les questions telles que la protection des enfants, l'évaluation des risques en matière de menaces de violence, les préoccupations liées au risque de suicide, etc.	<ul style="list-style-type: none">• « Prenons une minute pour passer en revue les points importants dont nous avons discuté aujourd'hui, ainsi que les prochaines étapes sur lesquels nous nous sommes mis d'accord. »• « Laisse-moi noter la date à laquelle nous prévoyons de nous revoir - il est important pour moi que nous ayons l'occasion de faire un suivi. »• « Cela semble être un bon plan, mais souviens-toi que tu es le bienvenu pour revenir me voir à tout moment. »

Questions de réflexion

- Mes notes sont-elles professionnelles et se limitent-elles aux faits, au lieu de faire des déductions?
- Ai-je informé les élèves des politiques relatives à la confidentialité et à mon devoir de signalement?
- Est-ce que je sais à qui m'adresser en cas d'urgence, comme en cas de menaces de violence ou de suicide?
- Est-ce que je respecte les politiques de l'école en matière de tenue des dossiers et d'enregistrement des renseignements?

Les 6R de la création de liens peuvent être une approche utile pour soutenir les élèves. Le fait de vous soumettre à un processus continu de RÉFLEXION sur vos préjugés, vos hypothèses et vos privilèges vous aidera à vous assurer que vous soutenez chaque élève. RECEVOIR les élèves dans un environnement chaleureux et accueillant et RESPECTER leur expertise en ce qui concerne leur propre bien-être permet de développer la confiance et de renforcer les expériences positives de recherche d'aide. RÉAGIR avec humilité, en écoutant attentivement et en proposant un large éventail de réponses, y compris une simple écoute, aidera l'élève à se sentir écouté et soutenu. Votre soutien et votre relation peuvent être tout ce dont l'élève a besoin; cependant, le fait de le RÉFÉRER à une variété de soutiens adaptés à sa culture et affirmant son identité, lorsque cela est nécessaire, permet à l'élève de recevoir le niveau de soutien le plus approprié au bon moment. Finalement, le fait de RÉDIGER des notes suite à vos discussions vous fournira un outil pour appuyer un processus de suivi significatif et efficace afin que les élèves obtiennent du soutien en temps opportun.

