



# UN APPEL

# Guide de référence



# Objectif

L'objectif de ce document est d'aider le personnel scolaire à remarquer les besoins en matière de santé mentale, à les identifier et à y répondre afin d'obtenir de meilleurs résultats pour les élèves.

Ce document est régi par le [Cadre d'affirmation identitaire en matière de santé mentale en milieu scolaire](#), qui souligne notre responsabilité collective à dénoncer et à démanteler les obstacles systémiques au soutien en matière de santé mentale, tout en mettant l'accent sur l'importance de centrer et de renforcer la voix des élèves, ainsi que leur autonomie et leur contribution à leur propre cheminement vers les soins et la recherche d'aide. À Santé mentale en milieu scolaire Ontario, nous croyons qu'il est essentiel de faire preuve d'humilité culturelle, de remettre en question les préjugés intériorisés et d'adopter une approche fondée sur l'affirmation de l'identité en ce qui concerne l'identification précoce et le soutien en cas de problèmes de santé mentale, afin de soutenir tous les élèves de l'Ontario.

# Introduction

Il y a, dans chaque école, des élèves qui auront éventuellement besoin d'un soutien pour faire face à des problèmes de santé mentale. Le personnel de l'école, ainsi que toutes les autres personnes faisant partie du cercle de soutien de l'élève, peuvent jouer un rôle essentiel dans l'identification et l'intervention en cas de problèmes de santé mentale émergents. Dans certains cas, il faudra aider l'élève à accéder à des services de santé mentale. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul à soutenir un élève présentant des signes de problèmes de santé mentale. Si vous estimez que ces problèmes dépassent le cadre de vos responsabilités en tant qu'adulte bienveillant, vous pouvez consulter le personnel de soutien en santé mentale compétent en suivant les procédures du conseil scolaire.

Grâce à une intervention précoce et à un soutien continu, les problèmes émergents peuvent ne pas s'aggraver, entraînant ainsi de meilleurs résultats pour les élèves. Bien qu'il n'existe pas d'approche unique pour intervenir auprès d'un élève qui a des problèmes de santé mentale, certaines mesures peuvent toutefois s'avérer utiles :

1. être un adulte bienveillant qui prend le temps d'écouter et de connaître les élèves;
2. contribuer à faire de l'école un espace de soutien qui permet à chaque élève d'affirmer son identité;
3. valider les émotions de l'élève.

Ces pratiques contribuent toutes à une expérience positive de recherche d'aide, dans laquelle le jeune sait où aller pour obtenir du soutien et demander de l'aide quand il en a besoin.



# UN APPEL

Le personnel scolaire est bien placé pour tisser des relations de soutien avec les élèves et pour remarquer les changements qui se produisent en ce qui a trait à leur santé mentale. UN APPEL n'est pas une liste de contrôle, mais plutôt un acronyme qui fournit des orientations au personnel scolaire sur la façon de détecter d'éventuels problèmes de santé mentale chez les élèves et d'y répondre.

U

**Utilisez :** Utilisez une approche d'humilité culturelle pour réfléchir à vos propres pensées, croyances et préjugés. Envisagez de faire une réflexion personnelle à l'aide de l'[outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle](#). Lorsque nous remettons en question nos propres hypothèses et préjugés, nous nous rendons mieux compte des changements dans l'expression des pensées, des sentiments et des actions d'un élève.

**Par exemple,** saviez-vous que les élèves racialisés qui présentent des signes d'anxiété ou de dépression sont plus souvent mal diagnostiqués ou étiquetés à tort comme des individus ayant des comportements difficiles?

N

**Notez :** Notez tout changement de comportement de l'élève par rapport à ses habitudes. Réfléchissez à la fréquence, à l'intensité, à la durée et à d'autres signes révélateurs de problèmes de santé mentale (voir ci-dessous), ainsi qu'à l'âge et au stade de développement de l'élève, pour déterminer si un soutien plus important est nécessaire.

A

**Abordez :** Abordez l'élève avec vos préoccupations afin de savoir s'il est prêt à vous parler des changements que vous avez remarqués. Dans le cas contraire, proposez-lui de le mettre en contact avec un autre adulte de confiance de son choix. Vous pouvez également renforcer vos propres connaissances en matière de santé mentale en utilisant des sources crédibles pour en savoir plus sur les problèmes que vous avez observés.

P

**Partagez :** Partagez vos observations avec l'élève (ou mettez-le en contact avec un autre adulte de confiance) et discutez-en. Dans de nombreux cas, le personnel scolaire peut également souhaiter entrer en contact avec les parents ou les aidants naturels de l'élève. Notre fiche-conseils [Parler de santé mentale avec les parents et les familles](#) peut vous être utile. Partagez ce que vous avez observé. Soyez ouvert et curieux quant au point de vue de l'élève et/ou de ses parents/aidants naturels. Pensez à la manière dont vous pouvez renforcer ce lien.

P

**Préférez :** Préférez éviter les suppositions en demandant plutôt à l'élève s'il a besoin de quelque chose ou comment vous pouvez l'aider. Cela démontre de la bienveillance, valorise ses connaissances, limite les risques de préjugés et respecte son autonomie. Le fait de travailler en partenariat avec les élèves, ainsi qu'avec leurs parents ou aidants naturels, est plus efficace et authentique que de croire qu'il est de notre responsabilité d'essayer de les « redresser » ou de les « sauver ».

E

**Écoutez :** Écoutez activement, faites confiance et validez les émotions de l'élève en prêtant attention au ton, à l'inflexion et à l'intensité de la voix, en particulier dans les environnements virtuels. Le seul soutien dont l'élève a parfois besoin, c'est d'être écouté et de voir son expérience validée, sans que vous vous empressiez de résoudre le problème\*. Ne vous attendez pas à ce que les élèves fassent preuve de résilience dans des situations nécessitant une intervention au sein de l'école (p. ex., le racisme, l'intimidation, la transphobie ou d'autres comportements motivés par la haine). Pensez à utiliser le Cadre [Écouter, Croire, Agir](#), si nécessaire.

\* **Remarque :** si vous avez des motifs raisonnables de soupçonner qu'un élève est victime de maltraitance ou de négligence ou qu'il risque de l'être, vous avez le devoir de le signaler et devez suivre la procédure de signalement de votre conseil scolaire.

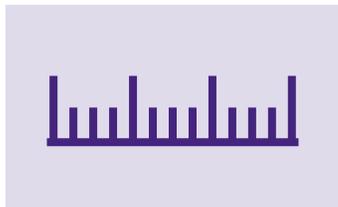


**L** **Liez :** Liez l'élève (et les parents/aidants naturels, le cas échéant) à d'autres formes de soutien au sein de l'école, du conseil scolaire ou de la communauté, si nécessaire. Veillez à ce que l'élève dispose de diverses options qui correspondent à ses besoins et à ses préférences (adaptées à la culture, à l'identité, à la foi, faciles d'accès, etc.). Vous devez connaître les voies d'accès au soutien afin de pouvoir offrir des options et des possibilités de choix aux élèves qui en font la demande.

Bien que les membres du personnel scolaire ne soient pas des professionnels de la santé mentale, ils ont un rôle essentiel à jouer dans la connaissance du processus d'accès aux services de santé mentale dans le cadre d'une concertation avec les directions et directions adjointes des écoles et les membres de l'équipe-école. En outre, le personnel scolaire a la responsabilité de suivre le protocole d'intervention en matière de suicide établi par son conseil scolaire et de demander de l'aide en cas de besoin. N'oubliez pas qu'en tant que membres du personnel scolaire, vous n'êtes pas seuls, car le soutien aux élèves est plus efficace lorsqu'il se fait en collaboration continue avec d'autres membres de leur cercle de soutien.

## Conseils pratiques pour faciliter l'observation

Les élèves peuvent parfois se sentir inquiets, déstabilisés, irritables ou stressés. Pour déterminer si ces sentiments sont préoccupants ou nécessitent un soutien supplémentaire en matière de santé mentale, il faut tenir compte de leur fréquence, de leur intensité, de leur durée, de l'incidence qu'ils ont sur la vie quotidienne des élèves ainsi que de l'âge et du stade de développement de ces derniers. Le travail d'équipe permet de s'assurer que les élèves et leurs familles reçoivent le bon soutien au bon moment. Le fait de discuter avec l'élève, et les personnes faisant partie de son cercle de soutien, permet de situer le contexte et d'obtenir des informations supplémentaires utiles.



**FRÉQUENCE :** les difficultés sont fréquemment présentes



**PERTURBATION :** les difficultés interfèrent avec les activités quotidiennes et le bien-être



**DÉTRESSE :** les difficultés causent une détresse accrue



**DURÉE :** les difficultés ont été présentes de manière continue (c.à.d. plus que 2 semaines)

Le personnel scolaire peut envisager de s'adresser au personnel des services de soutien professionnel ou d'accéder aux ressources de [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#) (p. ex., le [cours LIT SM de Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)) pour approfondir ses connaissances en matière de santé mentale. Cela peut l'aider à se préparer aux conversations sur la santé mentale avec les élèves et les parents ou les aidants naturels.



# Des signes révélateurs d'un problème de santé mentale ou de dépendances

Les exemples ci-dessous ne sont pas exhaustifs, normatifs ou diagnostiques. La clé pour bien observer un élève est de développer une relation avec lui afin de savoir si quelque chose a changé. À un moment ou à un autre, de nombreux élèves présenteront certains des signes répertoriés dans le tableau ci-dessous. Cependant, le tableau indique la nécessité de rechercher des changements importants qui perdurent quant à la **fréquence**, à l'**intensité** et à la **durée**. Le fait de remarquer à quel point ces changements ont une **incidence** sur la vie quotidienne (p. ex., les relations sociales, les activités scolaires, familiales ou communautaires) est un élément important pour déterminer s'il y a un problème de santé mentale ou de dépendances. Cependant, il convient de noter que certains signes énumérés sont plus pertinents à certains stades de développement qu'à d'autres.

<b>Changements dans les pensées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• changements au niveau des résultats scolaires</li> <li>• dire des choses négatives à propos de soi-même ou se blâmer pour des choses indépendantes de sa volonté</li> <li>• sentiment de désespoir ou d'impuissance</li> <li>• pensées de solitude, de rejet, d'inadaptation</li> <li>• difficultés à se concentrer</li> </ul>
<b>Changements dans les émotions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peurs intenses (p. ex., de faire des erreurs, de se faire du mal ou de faire du mal aux autres, aux animaux ou aux insectes)</li> <li>• souvent malheureux, inquiet, coupable, craintif, irritable, triste ou en colère</li> <li>• sentiments d'anxiété ou de panique</li> <li>• faible tolérance à la frustration, irritabilité accrue</li> <li>• des émotions intenses ou des changements rapides d'émotions à répétition</li> </ul>
<b>Changements au niveau du comportement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• paraître « sur le qui-vive » ou en état d'alerte maximale</li> <li>• difficultés à se séparer des parents/aidants naturels</li> <li>• changements dans les habitudes alimentaires ou troubles de l'appétit</li> <li>• larmes faciles/fréquentes</li> <li>• assiduité scolaire réduite ou irrégulière</li> <li>• difficultés à s'entendre avec ses amis</li> <li>• utilisation accrue de la technologie (jeux, médias sociaux, etc.)</li> <li>• comportements répétitifs qui ont une incidence sur le fonctionnement quotidien (p. ex., vérifier sans cesse que la porte est bien fermée, se laver les mains à plusieurs reprises, effectuer une action plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle semble correcte)</li> <li>• difficultés à se détendre ou à dormir</li> <li>• consommation de drogues ou d'alcool</li> <li>• retrait des activités habituellement appréciées</li> <li>• plus silencieux que d'habitude, moins énergique</li> </ul>
<b>Changements physiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maux de tête, maux d'estomac, douleurs cervicales ou douleurs généralisées</li> <li>• manque d'énergie ou fatigue permanente</li> </ul>



**Les pensées suicidaires** sont les signes d'un problème de santé mentale qui doivent être traités immédiatement en suivant les protocoles de votre conseil scolaire. Il n'est pas nécessaire que ces signes persistent pour justifier un suivi. Pour en savoir plus sur les signes avant-coureurs du suicide et sur ce qu'il faut faire si vous pensez qu'un élève a des pensées suicidaires, veuillez consulter la ressource suivante sur notre site web : [Se Préparer; Prévenir; Réagir : Littératie en matière de prévention du suicide et de promotion de la vie pour le personnel scolaire - Guide de référence rapide pour le personnel scolaire.](#)



## Facteurs importants à prendre en compte

- Parfois, un élève ne demande de l'aide qu'une seule fois. S'il choisit de vous confier ce qu'il ressent, faites de votre mieux pour créer l'espace nécessaire pour l'écouter, valider ses sentiments et le soutenir. La façon dont vous réagissez à ce moment-là peut avoir une incidence sur la santé mentale de l'élève, que ce soit immédiatement ou ultérieurement.
- La façon dont les enfants et les adolescents parlent de leurs problèmes de santé mentale varie en fonction de leur âge et de leur stade de développement (p. ex., les adolescents et les jeunes sont souvent plus irritables que les adultes lorsqu'ils ont des problèmes de santé mentale).
- L'identité et la santé mentale sont étroitement liées. Lorsque votre identité est reconnue, valorisée et célébrée, cela vous donne un fort sentiment d'avoir une bonne santé mentale, de jouir du bien-être et d'avoir de bonnes relations avec autrui. Si votre identité est ignorée, rejetée ou mal comprise, ou si vous êtes victime de racisme ou d'oppression, vous pouvez souffrir émotionnellement et vous devez faire beaucoup plus d'efforts que les autres pour retrouver le sentiment de bien-être. Il convient toutefois de noter ce qui suit :
  - Les élèves qui ont été victimes de marginalisation et d'oppression risquent davantage de développer des problèmes de santé mentale.
  - Les jeunes immigrés, réfugiés ou issus de minorités raciales et ethniques qui ont des problèmes de santé mentale sont moins susceptibles de bénéficier de services de santé mentale que leurs pairs non immigrés et les élèves qui s'identifient comme Blancs.



- Les élèves noirs, autochtones, racialisés et marginalisés se heurtent souvent à des obstacles qui les empêchent d'accéder aux services de santé mentale. Ceux qui y ont accès attendent en moyenne **deux fois** plus longtemps que les autres jeunes au Canada.
- Les stéréotypes, la stigmatisation et l'oppression constituent souvent des obstacles à l'accès aux soins pour les élèves. Le personnel scolaire informé et sensibilisé à ces obstacles est mieux à même de les démanteler.
- La dépression et l'anxiété peuvent souvent s'accompagner d'une forte irritabilité et d'une faible tolérance à la frustration chez les adolescents, mais ces troubles sont souvent omis ou mal diagnostiqués, en particulier chez les jeunes racialisés, pour diverses raisons (p. ex., les stéréotypes, le manque de soins fondés sur l'affirmation de l'identité et adaptés à la culture).

En tant qu'adulte bienveillant, vous êtes dans une position privilégiée pour **utiliser** une approche d'humilité culturelle, **noter** les changements de comportement, **aborder** l'élève avec vos préoccupations, **partager** vos observations, **préférer** éviter les suppositions, **écouter** l'élève et le **lier** à d'autres contacts afin qu'il puisse bénéficier d'un soutien précoce en matière de santé mentale et préserver sa santé mentale. Ne sous-estimez pas votre influence !

## Questions de réflexion :

Vous trouverez ci-dessous des questions de réflexion sur lesquelles l'équipe-école ou le cercle de soutien de l'élève peuvent se pencher ensemble :

<b>1</b>	Quelles hypothèses avons-nous formulées avant d'interagir avec cet élève, ce parent ou cet aidant naturel? Comment pouvons-nous remettre en question ces hypothèses?
<b>2</b>	Comment pouvons-nous centrer notre réponse sur les points forts et les identités croisées de l'élève?
<b>3</b>	Est-ce que les préoccupations, les souhaits et les besoins de l'élève sont clairement représentés?
<b>4</b>	Qui l'élève (ou, pour les plus jeunes, leur parent/aidant naturel) considère-t-il comme faisant partie de son cercle de soutien? Envisagez d'utiliser l'une des ressources de <a href="#">Mon cercle de soutien – ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves</a> avec l'élève pour le découvrir !
<b>5</b>	Qui est disponible pour apporter le soutien nécessaire lorsque l'élève ou l'équipe-école a besoin d'une aide supplémentaire (p. ex., le personnel de soutien aux élèves - tel que le TAEJ, l'accompagnateur pour l'obtention du diplôme, etc., -les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire, les services de soutien culturels ou confessionnels, les organismes communautaires)?
<b>6</b>	Connaissons-nous les voies et les processus permettant d'accéder au soutien en matière de santé mentale dans notre école, notre conseil scolaire et notre communauté? Envisagez d'utiliser la ressource <a href="#">Cercle de soutien et voies d'accès systémiques – Organigramme, Feuille de route, et Aide-mémoire personnalisé</a> pour créer votre propre document de référence, si nécessaire.
<b>7</b>	Connaissons-nous le protocole d'intervention en matière de suicide établi par notre conseil scolaire et savons-nous à qui nous adresser en cas de besoin?

