

La santé mentale des élèves en action

Connaître les faits

Table des matières

- 2 Plan de leçon**
- 2 Attentes
- 3 Préparer le terrain
- 4 Activité de mise en situation
- 5 Activité d'apprentissage
- 6 Activité de consolidation
- 7 Activité de transition
- 8 Rappels de sécurité et ressources pour les élèves
- 9 Annexe A**
- 9 Jeu-questionnaire sur la santé mentale
- 12 Annexe B**
- 12 Le double continuum
- 13 Approfondissement**
- 13 Approfondissez la leçon pour votre classe
- 14 Approfondissez votre apprentissage en tant que membre du personnel scolaire
- 15 Prenez soin de vous – la santé mentale du personnel scolaire est importante**





Élèves de la 9^e à la 12^e années

Plan de leçon

Il s'agit de la première leçon d'une série de quatre leçons visant à soutenir le développement des connaissances de base en matière de santé mentale et des compétences en matière de recherche d'aide. Chaque leçon inclura :

- une **activité de mise en situation** : une activité de réflexion pour les élèves
- une **activité d'apprentissage** : engagement avec le contenu principal de la leçon
- une **activité de consolidation** : des activités permettant aux élèves de poursuivre l'apprentissage
- une **activité de transition** : une activité/pratique brève pour terminer de manière positive et aider les élèves à faire la transition vers le reste de leur journée
- les **rappels de sécurité** : un rappel des ressources disponibles et un encouragement à la recherche d'aide

Remarque : un **diaporama** a été préparé à votre intention pour la leçon. Des ressources additionnelles (p. ex., Kahoot, des vidéos, des feuilles de travail) sont aussi intégrées tout au long de la leçon afin de soutenir les différentes activités.

ATTENTES

Les élèves acquièrent des compétences pour mieux comprendre la santé mentale et la maladie mentale dans le but de mieux soutenir leur santé globale et leur réussite scolaire.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES D'ÉVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> • Remettre en question les conceptions erronées les plus courantes sur la santé mentale et réfléchir à leurs effets négatifs. • Faire preuve d'une bonne compréhension de la santé mentale, de la maladie mentale et du double continuum. • Accroître les connaissances nécessaires pour aider à prendre soin de notre propre bien-être et du bien-être de ceux qui nous entourent. 	<p>Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes : « Comment saurons-nous que nous avons atteint nos résultats d'apprentissage? À quoi pouvons-nous nous attendre? »</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je peux reconnaître que la santé mentale est un concept positif. • Je peux pratiquer, observer et appliquer des stratégies pour réagir aux fausses informations sur la santé mentale. • Je peux prendre des mesures pour traiter ma santé mentale et ma santé physique de la même manière.

CONSIDÉRATIONS

- Le personnel enseignant peut avoir besoin de différencier les activités pour répondre aux besoins de tous les apprenants de la classe ou du groupe et s'assurer qu'ils peuvent assimiler l'information d'une manière accessible et adaptée à leur développement. Par exemple, pensez aux élèves qui ont besoin d'adaptations ou de modifications pour participer à l'apprentissage.
- Étant donné la possibilité que les élèves participent à l'apprentissage en mode virtuel, il faudra leur offrir une variété d'options lorsqu'on leur demandera de participer. Par exemple, ils pourront répondre sur des papillons adhésifs, par l'entremise d'un outil virtuel ou oralement avec un partenaire. Dans la mesure du possible, offrez le choix aux élèves et assurez-vous que les activités soient inclusives.



CONSIDÉRATIONS (suite)

- Les approches de tout enseignement, y compris les renseignements en matière de santé mentale, doivent être initiées par des conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, les inégalités, les préjugés, la discrimination et le harcèlement.
- Il peut être difficile pour les élèves de se concentrer sur les émotions. Soyez prêt à orienter les élèves vers des aides supplémentaires, si nécessaire. Pour plus de renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes et prenez le temps de réfléchir au cercle de soutien et aux voies d'accès aux soins offerts au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Sachez quoi faire et avec qui communiquer si un élève semble avoir des problèmes de santé mentale.
 - [Guide de référence UN APPEL \(smho-smsso.ca\)](http://smho-smsso.ca)
 - [Parler de santé mentale avec les parents et les familles \(smho-smsso.ca\)](http://smho-smsso.ca)
 - [Cercle de soutien et voies d'accès systémiques – Organigramme \(smho-smsso.ca\)](http://smho-smsso.ca)

Pour obtenir des suggestions pour enseigner la série de leçons, veuillez consulter la ressource « [Suggestions pour se préparer à l'enseignement](#) ».

PRÉPARER LE TERRAIN

Passez quelques minutes à discuter avec les élèves de ce dont ils ont besoin pour se sentir à l'aise de parler de santé mentale. Reconnaissez que le sujet est stigmatisé. Créez ensemble des « règles de base » ou des normes communes pour guider la discussion. Voici quelques suggestions :

- ▶ Sois ouvert à l'apprentissage.
- ▶ Chacun peut apporter sa contribution, mais tu n'es pas obligé de parler si tu ne le souhaites pas.
- ▶ Laisse les personnes s'exprimer. Une personne à la fois prend la parole.
- ▶ Utilise un langage réfléchi et non stigmatisant sur la santé mentale qui donne à chacun le sentiment d'être inclus.
- ▶ Écoute et respecte les opinions et les points de vue de chacun, même si tu n'es pas d'accord.
- ▶ Sois ouvert aux expériences de chacun et apprécie les différences. Valorise la voix de chacun.
- ▶ Partage les faits et les renseignements sur la santé mentale avec d'autres personnes, mais nos conversations doivent rester privées.
- ▶ Demande des idées supplémentaires au groupe.

Suggestion au personnel enseignant : « Comme il s'agit d'une leçon scolaire, nous allons donc nous concentrer sur le partage de faits et de renseignements fiables plutôt que sur des histoires personnelles. Ces récits doivent être traités avec prudence et pourraient être dérangeants pour certains élèves. Si tu souhaites parler d'une situation personnelle, n'hésite pas à me rencontrer après les cours. Je mettrai également à ta disposition quelques ressources à la fin de la leçon. »

Si un élève commence à parler d'une situation personnelle pendant le cours, vous pouvez le réorienter en lui déclarant : « Merci de nous avoir parlé de cela. Ta situation est importante et je veux t'accorder tout le temps nécessaire. Si tu le veux bien, nous pourrions en parler après la classe. »



ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

Exercice d'échauffement

Demandez aux élèves de dire trois mots qui leur viennent à l'esprit lorsqu'ils pensent à la santé mentale (p. ex., sur des papillons adhésifs, par l'entremise d'un outil virtuel ou oralement avec un partenaire). Choisissez la méthode qui correspond le mieux à votre situation d'apprentissage et aux besoins de vos élèves. Demandez ensuite aux élèves de faire de même pour la maladie mentale.

Demandez aux élèves de réfléchir à leurs réponses :

- En quoi sont-elles semblables?
- Ont-ils décrit la maladie mentale à chaque fois?
- Pourquoi pensent-ils que cela s'est produit?

Suggestion au personnel enseignant : « Quand on parle de santé mentale, on pense souvent à la maladie mentale. La santé mentale est un concept positif. C'est ce que nous allons explorer aujourd'hui. »

Jeu-questionnaire sur la santé mentale et la lutte contre les mythes

La deuxième partie de l'activité de mise en situation est un jeu-questionnaire interactif qui vous permettra d'en savoir plus sur les connaissances et les perceptions des élèves en matière de santé mentale et de maladie mentale. Cela vous donnera également l'occasion de dissiper certaines des conceptions erronées les plus courantes sur la santé mentale et la maladie mentale. Les questions, les réponses et les notes sont disponibles à l'[annexe A](#). Le jeu-questionnaire est également disponible sous forme de diaporama et de jeu-questionnaire Kahoot que vous pouvez afficher à l'écran devant votre classe pour vous permettre, ainsi qu'à vos élèves, de l'utiliser facilement. Une feuille de travail a été fournie pour plus de flexibilité.

Après le jeu-questionnaire, utilisez les notes pour engager une discussion sur la bonne réponse.

Suggestion au personnel enseignant (pour conclure) : « Il y a beaucoup de désinformation, et beaucoup d'entre nous n'avons pas les renseignements de base sur la santé mentale dont nous avons besoin pour nous aider à prendre soin de notre propre bien-être et de celui des personnes qui nous entourent. C'est pourquoi je vous enseigne cette leçon. »

Diaporama

Jeu-questionnaire Kahoot

Feuille de travail



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Introduction au double continuum : L'activité d'apprentissage est une discussion sur le double continuum de la santé mentale et de la maladie mentale. Cette activité permet aux élèves de comprendre que la santé mentale et la maladie mentale sont deux choses différentes. Voir l'[annexe B](#) pour le graphique du double continuum. Un diaporama contenant des vidéos « prêtes à visionner » a également été créé pour vous aider à animer cette leçon.

Introduction au double continuum – diaporama

Suggestion au personnel enseignant : « Nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique. La **santé mentale** est un état positif dans lequel nous nous sentons bien et épanouis. Lorsque nous sommes en bonne santé mentale, nous aimons la vie, nous prenons des risques raisonnables après les avoir étudiés, nous surmontons l'adversité et nous trouvons des moyens de contribuer au monde qui nous entoure. C'est quelque chose que nous souhaitons pour nous-mêmes, nos enfants et nos proches.

Le cadre du continuum du bien-être mental des Premières Nations constitue un moyen important de conceptualiser la santé mentale (Santé Canada et Assemblée des Premières Nations, 2014) ». Le cadre suggère que la santé mentale et le bien-être sont inspirés par « un équilibre entre la santé mentale, physique, spirituelle et émotionnelle ». Il y a renforcement de cet équilibre lorsque nous avons :

- ▶ Un **but** dans notre vie quotidienne
- ▶ De l'**espoir** à l'égard de notre avenir
- ▶ Un sentiment d'**appartenance** et d'attachement relativement à notre famille, à notre communauté et à notre culture
- ▶ Le sentiment que la vie a un **sens** et une compréhension de la façon dont nos vies et celles de notre famille et de notre communauté s'inscrivent dans la création et dans une histoire riche

Cette façon de penser à propos de la santé mentale est différente de la façon dont nous la concevions auparavant. Nous avons l'habitude de penser que la santé mentale se trouvait sur un seul continuum ou une seule ligne représentant la maladie mentale à son extrémité gauche et s'étalant vers la santé mentale placée à l'autre extrémité; ainsi, nous avançons sur ce continuum en fonction de ce qui se passait dans notre vie et d'un certain nombre d'autres facteurs. Nous savons maintenant que c'est plus complexe que cela. La santé mentale et la maladie mentale sont en fait deux idées distinctes, mais interconnectées. **Il s'agit d'un double continuum.**

Dans ce modèle, nous évoluons toujours dans des états de bien-être mental qui peuvent changer au fil du temps, et nous pouvons tous être occasionnellement confrontés à des problèmes de santé mentale. La différence, c'est que nous comprenons maintenant que le fait de ne pas avoir de maladie mentale ne garantit pas que nous nous sentions bien, et que chacun, y compris ceux qui souffrent d'une maladie mentale, a la possibilité de vivre comme un individu à part entière et en bonne santé.

L'idée d'être atteint d'une maladie mentale tout en se sentant mentalement sain ou mentalement vigoureux peut sembler un peu déconcertant. Le fait de penser à la santé physique peut aider. Si une personne atteinte de diabète (une maladie physique) possède tous les outils dont elle a besoin pour prendre en charge sa maladie, elle pourrait se sentir bien physiquement, même si elle a une maladie. La même chose est vraie pour une personne atteinte de dépression. Si elle a tous les outils pour prendre sa maladie en charge, elle peut aussi se sentir bien mentalement et avoir une bonne qualité de vie.



Examinons deux exemples :

Ces profils d'élèves sont également disponibles sous forme de courtes vidéos dans les diaporamas.

Jayden souffre de dépression. Iel prend un médicament efficace et un professionnel de la santé mentale, en qui iel a confiance, ellui apprend des stratégies pour gérer son humeur. Ses amis et sa famille lu soutiennent et lu comprennent, et son école est flexible quant au temps dont iel a besoin pour ses rendez-vous médicaux et ellui offre de l'aide pour tout travail manqué. Iel suit des cours qui l'intéressent et s'oriente vers une carrière qui, selon ellui, ellui conviendra. Malgré sa dépression, Jayden est en bonne santé mentale. (Sur le schéma du double continuum, cette situation représente le quadrant « Bonne santé mentale en présence d'une maladie mentale »).

Vidéo du profil de **Jayden** – YouTube

Vidéo du profil de **Jayden** – Vimeo

Bina n'a pas de maladie mentale. En raison de la pression exercée par sa famille, elle suit des cours qui ne l'intéressent pas. Elle n'aime pas les matières et a du mal à conserver les bons résultats attendus par ses parents. En raison de tout le temps qu'elle consacre à ses cours, Bina a dû abandonner les passe-temps et les choses qu'elle aimait, et elle passe peu de temps avec ses amis. Elle commence à se sentir accablée et a souvent des troubles du sommeil et des maux de ventre. Bien qu'elle ne soit pas atteinte d'une maladie mentale, Bina est en mauvaise santé mentale. (Sur le schéma du double continuum, cette situation représente le quadrant « Ayant une santé mentale précaire en l'absence d'une maladie mentale »).

Vidéo du profil de **Bina** – YouTube

Vidéo du profil de **Bina** – Vimeo

ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

Réflexion des élèves :

- ▶ Si tu avais un problème de santé physique, quelles choses te permettraient de te sentir bien et d'avoir une bonne qualité de vie?
- ▶ Si tu avais un problème de santé mentale, quelles choses te permettraient de te sentir bien et d'avoir une bonne qualité de vie?
- ▶ Pourquoi nous sentons-nous plus souvent à l'aise de demander ce dont nous avons besoin pour soutenir notre santé physique, mais pas pour notre santé mentale?

Remarque : les réflexions des élèves sont prévues pour être flexibles. Vous pouvez demander aux élèves de réfléchir sur une base individuelle ou de partager leurs réflexions (p. ex., oralement avec un partenaire ou en groupe ou par écrit sur des papillons adhésifs ou autres outils virtuels).

Questions de récapitulation :

- ▶ Qu'as-tu appris de nouveau?
- ▶ Y a-t-il quelque chose de notre discussion qui t'a vraiment marqué ou qui t'a surpris?
- ▶ Est-ce que quelque chose a changé dans ta façon de voir la santé mentale?

Messages clés :

- ▶ Nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique.
- ▶ La santé mentale est une bonne chose! Nous souhaitons tous jouir d'une bonne santé mentale, et nous le souhaitons aussi pour nos amis, notre famille et les autres membres de notre communauté.
- ▶ Tout le monde peut aspirer à une bonne santé mentale, y compris les personnes atteintes d'une maladie mentale.



ACTIVITÉ DE TRANSITION

Prendre soin de toi

Suggestion au personnel enseignant : « Parler de la santé mentale est très personnel et peut faire émerger des émotions fortes. Aujourd’hui, je t’encourage à prendre soin de toi en faisant quelque chose que tu aimes et qui te procure un sentiment de bien-être ».

Demandez aux élèves combien d’entre eux rechargent leur téléphone portable chaque jour. Dites-leur que comme personne, nous avons aussi à recharger notre batterie. Mettez-les au défi de ne pas prendre mieux soin de leur téléphone que d’eux-mêmes.

Documents à distribuer aux élèves

- ▶ [Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même](https://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)
- ▶ [Les autosoins 101 pour les élèves](https://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)

Activité

Demandez aux élèves d’examiner le ou les documents et de réfléchir aux stratégies qu’ils utilisent :

- ▶ Certaines stratégies sont-elles plus faciles?
- ▶ Certaines sont-elles plus difficiles?
- ▶ Disposent-ils d’une variété de stratégies pour différentes circonstances (p. ex., des stratégies qu’ils peuvent utiliser à la maison, à l’école, s’ils n’ont pas beaucoup de temps, etc.)?
- ▶ Ou bien leurs stratégies sont-elles toutes du même type (p. ex., physiques, comme le sport – que se passerait-il s’ils se foulaient une cheville)?
- ▶ Y a-t-il une stratégie qu’ils aimeraient pratiquer plus souvent?
- ▶ La pandémie a-t-elle affecté l’accès à leurs stratégies préférées? Comment peuvent-ils adapter leurs stratégies à notre réalité actuelle?

Suggestion au personnel enseignant : « Toutes les stratégies ne fonctionnent pas pour tout le monde, et c’est normal! L’idée est simplement de disposer d’une variété d’outils suffisamment souples pour s’adapter à différentes circonstances. N’oubliez pas que pour rester en bonne santé mentale, il faut aussi entrer en contact avec d’autres personnes qui partagent vos intérêts, votre culture, vos identités et vos valeurs. »

Vidéo facultative : Fournissez à la classe un [exercice de visualisation par vidéo](#) pour aider les élèves à conclure la leçon et à se préparer à passer à la prochaine étape de leur journée. Informez brièvement la classe que la prochaine leçon de la série LIT SM – La santé mentale des élèves en action, intitulée « Se connaître », sera également axée sur la santé mentale.

Se calmer par la visualisation – Forêt imaginaire – Vidéo sur la visualisation



RAPPELS DE SÉCURITÉ ET RESSOURCES POUR LES ÉLÈVES

Rappelez aux élèves que s'ils ne se sentent pas bien (p. ex., s'ils sont dépassés par les événements, anxieux ou tristes), ils peuvent s'adresser à vous ou à un autre adulte en qui ils ont confiance. Il y a des gens qui travaillent dans les écoles et dans notre communauté qui sont là pour les aider à trouver des moyens de se sentir mieux. Informez les élèves sur les personnes qui sont disponibles pour les aider dans leur école, fournissez-leur la liste des ressources présentées plus bas et encouragez la recherche d'aide.

Jeunesse, J'écoute

Téléphone : 1 800 668-6868

Message texte : Tu peux aussi texter le mot « PARLER » au 686868

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Autochtones)

Téléphone : 1 855 242-3310

Interligne (2SLGBTQI+)

Téléphone : 1 888 505-1010

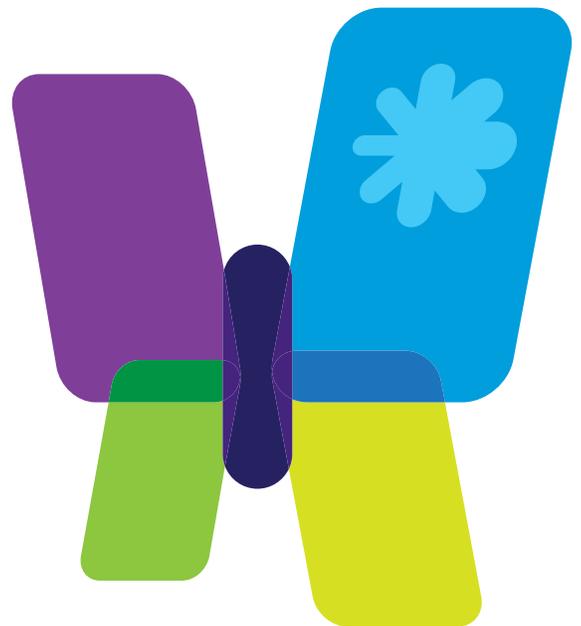
Black Youth Helpline (en anglais seulement)

Téléphone : 416 285-9944 ou ligne sans frais 1 833 294-8650

Trans Lifeline (en anglais seulement)

Téléphone : 1 877 330-6366

CONSEILS : Certaines lignes d'écoute téléphonique sont accessibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine, et d'autres ne sont accessibles qu'à certaines heures. Encouragez les élèves à trouver celles qu'ils préfèrent.





Annexe A

Jeu-questionnaire sur la santé mentale

Diaporama

Jeu-questionnaire Kahoot

Feuille de travail

N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	REMARQUES
1	Au cours d'une année donnée, combien de Canadiens connaîtront une forme quelconque de maladie mentale?	Au cours d'une année donnée, combien de Canadiens connaîtront une forme quelconque de maladie mentale?	<p>Chaque année, un Canadien sur cinq est confronté à un problème de santé mentale.</p> <p>Cela signifie que, dans une classe moyenne du niveau secondaire, certains élèves seront affectés. Les problèmes de santé mentale sont courants, mais on n'en parle pas toujours. Cela nous rappelle combien il est important de faire preuve de prudence lors des discussions qui portent sur la maladie mentale, car elles peuvent être très personnelles pour une autre personne. (Source : Instituts de recherche en santé du Canada)</p>
2	Vrai ou faux : la majorité des élèves de la 7 ^e à la 12 ^e année en Ontario qualifient leur santé mentale de bonne à excellente.	Vrai (exact) Faux	<p>En 2021, 62% des élèves qualifiaient leur santé mentale de bonne à excellente. Cependant, 39% des élèves ont déclaré que la pandémie a eu un effet « très négatif » ou « extrêmement négatif » sur leur santé mentale. (Source : SCDSEO 2021).</p> <p>Depuis le début de la pandémie, les taux de détresse psychologique chez les jeunes (y compris les symptômes d'anxiété, de dépression et d'autres problèmes de santé mentale) ont augmenté à l'échelle mondiale (Source : Avis du médecin général des États-Unis, 2021). Nous ne savons pas si cet effet négatif perdurera. Nous sommes encore en train d'en apprendre davantage sur les résultats de la pandémie alors que nous retournons à des vies et des routines plus familières.</p> <p>Entre-temps, il y a des mesures que nous pouvons prendre pour améliorer notre santé mentale, comme faire de l'exercice, dormir suffisamment et manger du mieux que nous pouvons pour soutenir notre santé physique. Nous pouvons également faire preuve de gentillesse envers nos camarades de classe et vérifier pour nous assurer que nos amis vont bien.</p>



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	REMARQUES
3	Environ quel pourcentage des élèves de l'Ontario étaient préoccupés ou inquiets de leur poids ou de leur forme corporelle durant la pandémie?	27 % 63 % 15 % 46 % (exact)	<p>En 2021, presque la moitié (46 %) des élèves de l'Ontario de la 7^e à la 12^e année ont déclaré être préoccupés et/ou inquiets de leur poids et de leur forme corporelle (SCDSEO 2021).</p> <p>De plus, il y a eu une augmentation importante du nombre d'enfants et de jeunes demandant de l'aide pour des troubles de l'alimentation en Ontario et partout au Canada tout au long de la pandémie. (Agostino 2021; Couturier et al., 2021; Devoe et al., 2022; Katzman, 2021; Spettigue et al., 2021; Toulany, 2022; Zipfel et al., 2022). Environ le tiers des jeunes canadiens déclare avoir des troubles de l'alimentation (Henderson et al., 2017), ce qui comprend un large éventail de comportements qui peuvent être des précurseurs de troubles de l'alimentation.</p> <p>Comment pourrions-nous expliquer la hausse des problèmes d'alimentation?</p> <p>Les points de discussion possibles comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il y a eu plus de temps passé dans l'isolement social et loin des routines familiales et des activités à l'école pendant la pandémie • Il y a eu une augmentation du temps passé devant un écran, y compris les médias sociaux (qui sont connus pour être liés à des problèmes d'alimentation). Le fait de se comparer à des apparences idéales, mais irréalistes, peut nous rendre moins satisfait de notre propre apparence et de notre corps. • La pandémie a peut-être fait ressortir des problèmes d'alimentation qui étaient là depuis le début.

Suggestion pour l'enseignant : Les présentations ponctuelles sur les troubles de l'alimentation et l'affectation des troubles de l'alimentation comme sujet isolé d'une étude ou d'un projet ne sont pas efficaces pour changer ou améliorer les attitudes ou les comportements alimentaires des élèves.

En fait, ces méthodes pourraient par inadvertance augmenter la préoccupation avec le poids et la forme corporelle. Au lieu de cela, une approche à l'échelle de l'école est recommandée. L'organisme « [Programme de sensibilisation communautaire de l'Ontario pour les troubles de l'alimentation](#) » travaille actuellement à l'établissement d'un modèle de prévention des troubles de l'alimentation et d'intervention précoce dans les écoles (ED-PPEI: Eating Disorders – Promotion, Prevention and Early Intervention).

Ressources optionnelles pour l'enseignant : [Troubles de l'alimentation : ce qu'il faut savoir](#) – Jeunesse, J'écoute

Pour des occasions de formation : ocoped.ca – appeler le 416 340-4051



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	REMARQUES
4	Comment le pourcentage des élèves qualifiant leur santé mentale comme étant bonne varie-t-il depuis la 7 ^e année jusqu'à la 12 ^e année?	Il augmente Il diminue] (exact) Il demeure le même	<p>80% des élèves de la 7^e et 8^e années ont qualifié leur santé mentale au cours de la dernière année comme étant bonne à excellente. Ce pourcentage a diminué à 61% pour les élèves de la 9^e et 10^e années, et à 49%, pour les 11^e et 12^e années (Source : SCDSEO, 2021). Cette tendance a aussi été observée avant la pandémie.</p> <p>Pourquoi croyez-vous que cela se produit? Qu'est-ce qui pourrait aider à maintenir une bonne expérience en santé mentale chez les élèves des premières années? L'apprentissage de la santé mentale à un plus jeune âge pourrait-il aider à prévenir ces changements?</p> <p>L'école secondaire peut être difficile. C'est le moment idéal pour intensifier les pratiques qui soutiennent notre santé mentale afin d'être mieux en mesure de gérer le stress qui peut survenir. Il y a plusieurs choses que nous pouvons faire pour avoir un impact positif sur notre santé mentale, comme éviter de passer un temps excessif devant un écran, passer du temps à faire des choses qui nous plaisent, passer du temps avec les personnes qui nous soutiennent dans la vie, et en apprendre davantage sur la santé mentale comme nous le faisons aujourd'hui.</p>
5	Vrai ou faux : les habitudes physiques comme le sommeil, ce que nous mangeons et l'exercice physique ont un impact sur la santé mentale.	Vrai (exact) Faux	Lorsque nous prenons soin de notre santé physique, nous améliorons également notre santé mentale. Et lorsque nous prenons soin de notre santé mentale, cela peut nous aider à nous sentir mieux physiquement. Notre santé physique et notre santé mentale vont de pair!
6	Quel est le pourcentage de personnes pour lesquelles les problèmes de santé mentale se sont manifestés au cours de l'enfance et de l'adolescence?	25 % 10 % 50 % 70 % (exact)	<p>Environ 70 % des gens nous disent que leurs problèmes de santé mentale sont apparus lorsqu'ils étaient enfants ou adolescents.</p> <p>C'est pourquoi il est si important de parler de la santé mentale dès le jeune âge et de demander de l'aide lorsque nécessaire. Lorsque les jeunes obtiennent de l'aide très tôt pour des sentiments d'anxiété, d'humeur dépressive ou d'autres problèmes de santé mentale, cela peut aider à prévenir des difficultés plus graves plus tard.</p> <p>Pourquoi les gens consultent-ils leur médecin dès qu'ils ont un mal d'oreilles, alors qu'ils ne le font pas lorsqu'ils ont des difficultés émotionnelles?</p>



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	REMARQUES
7	Vrai ou faux : les personnes atteintes de maladie mentale sont susceptibles d'être violentes et imprévisibles.	Vrai Faux (exact)	<p>Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ne sont pas plus violentes que tout autre groupe de notre société. Les personnes atteintes de maladie mentale sont en fait plus susceptibles d'être victimes de violence que les autres groupes.</p> <p>Il y a encore de la stigmatisation, de la discrimination et des préjugés perpétués dans les médias et la culture populaire. (Source : Association canadienne pour la santé mentale (s.d.), « Violence et maladie mentale ». Tiré de www.cmha.ca)</p> <p>Les jeunes comme toi peuvent aider à changer cela! Lutte contre la stigmatisation par la vérité.</p>
8	Vrai ou faux : les élèves des écoles secondaires de l'Ontario ont déclaré avoir fait plus de vapotage et consommé plus d'alcool durant la pandémie qu'avant le début de celle-ci.	Vrai Faux (exact)	<p>Au cours de la dernière année, chez les élèves de la 9^e à la 12^e année, le vapotage est passé de 23% en 2019 à 15% en 2021, et la consommation d'alcool a diminué, passant de 42% en 2019 à 32% en 2021. La substance la plus couramment utilisée sur laquelle ont porté les questions de l'enquête était les boissons énergisantes à haute teneur en caféine (33% des élèves ont déclaré en avoir consommé au cours de la dernière année). (Source : SCDSEO, 2021)</p> <p>En même temps, nous savons qu'il y a eu des préoccupations concernant la consommation de substances durant la pandémie.</p> <p>Par exemple, dans une autre enquête, la plupart des Canadiens âgés de 16 à 25 ans qui ont consommé des substances, ont déclaré une augmentation de la consommation d'une seule substance ou de plusieurs substances durant la pandémie. (Source : Chaiton et al., 2022). Il est important de demander de l'aide si tu en as besoin.</p> <p>À ton avis, est-ce que ces données sont plausibles? Pourquoi, selon toi, la consommation de certaines substances a-t-elle diminué durant la pandémie, alors que la consommation d'autres substances a augmenté?</p>
9	Vrai ou faux : seulement la moitié des Canadiens diraient à un ami ou à un collègue de travail qu'un membre de leur famille souffre d'une maladie mentale.	Vrai (exact) Faux	<p>Les Canadiens continuent de déclarer qu'ils sont plus susceptibles de parler de la maladie physique d'un membre de leur famille que de la maladie mentale. (Source : Association médicale canadienne, 2008, 8^e rapport national annuel sur les soins de santé)</p>



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	REMARQUES
10	Vrai ou faux : la maladie mentale est un signe de faiblesse de caractère.	Vrai Faux (exact)	<p>De telles déclarations semblent blâmer les personnes atteintes de maladie mentale et laissent entendre qu'elles pourraient se porter bien si elles faisaient un effort supplémentaire.</p> <p>Il y a aussi d'autres messages négatifs associés à la maladie mentale, comme le fait que la personne cherche à attirer l'attention (Source : Centre de toxicomanie et de santé mentale, Introduction à la santé mentale 101. Tiré de www.camh.ca)</p> <p>Ça ne fonctionne pas comme ça. Certaines personnes sont plus à risque d'avoir une maladie mentale à cause des répercussions négatives provenant notamment du racisme, de la pauvreté, de l'intimidation et ainsi de suite, mais n'importe qui d'entre nous peut avoir des problèmes de santé mentale.</p> <p>Lorsque tu entends quelqu'un parler négativement à propos de quelqu'un qui est aux prises avec un problème de santé mentale, réfléchis à la façon dont tu aimerais que cette personne en parle s'il s'agissait de toi, de ton ami ou de ta famille, et aide-la à changer ses mots. C'est important de réfléchir à la façon dont nous parlons de la santé mentale. Nos paroles ont une influence certaine.</p>
11	Vrai ou faux : les maladies mentales sont principalement causées par la génétique.	Vrai Faux (exact)	<p>La maladie mentale est complexe et peut être liée à une variété de facteurs, tels que notre génétique, nos expériences, nos relations et les sources de soutien, notre accès aux soins de santé, les facteurs de stress actuels et bien d'autres encore. Heureusement, il existe de nombreux facteurs qui affectent notre santé mentale et sur lesquels nous pouvons agir.</p>
12	Vrai ou faux : il existe des traitements qui peuvent aider les problèmes de santé mentale.	Vrai (exact) Faux	<p>Par exemple, avec le traitement approprié, 80% des personnes souffrant de dépression se sentent mieux ou ne ressentent plus aucun symptôme. La thérapie par la parole comme la médication peuvent aider. Il n'existe pas de traitement unique qui convienne à tout le monde, c'est pourquoi il est important de trouver la bonne solution. (Source : Association canadienne pour la santé mentale)</p> <p>Il faut reconnaître qu'en plus du traitement, les choses qui nous entourent sont également importantes. Notre environnement, nos circonstances de vie et nos soutiens jouent tous un rôle dans notre santé mentale et notre bien-être.</p> <p>Souviens-toi qu'il y a plusieurs façons d'obtenir de l'aide. Les pratiques culturelles, comme passer du temps sur le terrain et jouer du tambour, et le soutien d'un aîné peuvent être utiles pour certaines personnes. Se tenir avec des personnes qui s'identifient comme 2SLGBTQ+ et partager des expériences et un sentiment d'appartenance peuvent en aider d'autres. Certains élèves bénéficient d'une rencontre avec un travailleur social de l'école ou un psychologue pour surmonter une période difficile. La première étape consiste à faire appel à un adulte en qui tu as confiance et qui pourra t'aider à trouver ce qui fonctionnera pour toi.</p>



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	REMARQUES
13	Environ combien d'élèves en Ontario consultent un professionnel de la santé mentale au cours d'une année donnée?	12 % 31 % (exact) 6 % 27 %	<p>31 % des élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année ont consulté un professionnel de la santé mentale (tel qu'un médecin, un infirmier ou un conseiller) pour un problème de santé mentale. Environ 1 élève sur 10 a également déclaré avoir appelé une ligne d'assistance téléphonique en cas de crise ou visité un site web (ou les deux) parce qu'il avait besoin de parler avec un conseiller d'un problème. (Source : SCDSEO, 2021). Pour ce qui est de la façon dont ils préféreraient recevoir du soutien pour des problèmes de santé mentale, les élèves ont le plus souvent indiqué qu'ils préféreraient recevoir du soutien en personne.</p> <p>Il y a de fortes chances que tu ne savais pas que la recherche d'aide était si courante. Pourquoi ne nous sentons-nous pas plus libres d'en parler? Lorsque les élèves de ton école ont un problème de santé mentale, où peuvent-ils aller pour obtenir du soutien?</p> <p>Remarque : connaissez votre cercle de soutien et les voies d'accès aux services de soins et partagez-les avec les élèves. Nommez le travailleur social de votre école, le psychologue, ou tout autre membre du personnel de soutien en santé mentale disponible de votre école.</p>
14	Vrai ou faux : Il y a eu une augmentation significative du nombre d'élèves du secondaire de l'Ontario qui ont cherché à obtenir du counseling par téléphone ou par Internet après le début de la pandémie, comparativement à avant.	Vrai (exact) Faux	<p>En 2021, 9% des élèves de la 9^e à la 12^e année ont déclaré avoir cherché du counseling par téléphone ou par Internet, comparativement à 5% avant la pandémie. Malgré cette augmentation, beaucoup plus d'élèves ont également déclaré avoir un besoin non satisfait de soutien en santé mentale (42% en 2021 par rapport à 35% en 2019). (Source : SCDSEO, 2021)</p> <p>Si tu as besoin de soutien, parles-en à un adulte de ton école. Il pourra te référer à des sources de soutien à l'école ou dans la communauté.</p>
15	Vrai ou faux : les élèves de l'Ontario estiment posséder d'excellentes façons d'affronter les petits facteurs de stress et les grands changements, et de garder espoir lorsque les choses ne vont pas bien.	Vrai Faux (exact)	<p>Dans une étude sur la santé mentale, réalisée en 2021 par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et Savoir pour agir (#ONecoute), près de 2 500 réponses ont été reçues. Les élèves ont souligné que leurs connaissances sur ces sujets étaient limitées. Des résultats similaires ont été obtenus en 2019 lorsque les élèves ont été interrogés sur les mêmes questions.</p> <p>Serais-tu d'accord avec ces réponses? Avoir de l'information et les compétences nécessaires pour soutenir notre santé mentale est la clé de notre bien-être. C'est pourquoi notre conversation d'aujourd'hui est si importante.</p>



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	REMARQUES
16	Vrai ou faux : toutes ces lignes d'écoute téléphonique pour les jeunes sont gratuites et permettent de parler à quelqu'un pour obtenir de l'aide : Jeunesse, J'écoute, Interligne (2SLGBTQI+) et Black Youth Helpline (en anglais seulement).	Vrai (exact) Faux	Jeunesse, J'écoute, Interligne (2SLGBTQI+) et Black Youth Helpline (en anglais seulement) ne sont que quelques-unes des lignes d'écoute téléphonique mises gratuitement à la disposition des jeunes. Les services par textos sont également permis et gratuits.
17	Vrai ou faux : Chaque conseil scolaire de l'Ontario a un leader en santé mentale, et la plupart ont aussi des professionnels formés en santé mentale en milieu scolaire, tels que le personnel de travail social et de psychologie, qui fournissent un soutien aux élèves qui ont des difficultés avec leur santé mentale.	Vrai (exact) Faux	L'école peut être un endroit idéal pour demander du soutien en matière de santé mentale. Il n'y a aucun déplacement supplémentaire, les services sont gratuits et le personnel scolaire peut t'aider à obtenir des services. Ce que tu partages est également confidentiel, de la même manière que lorsque tu cherches du soutien en matière de santé mentale dans la communauté.

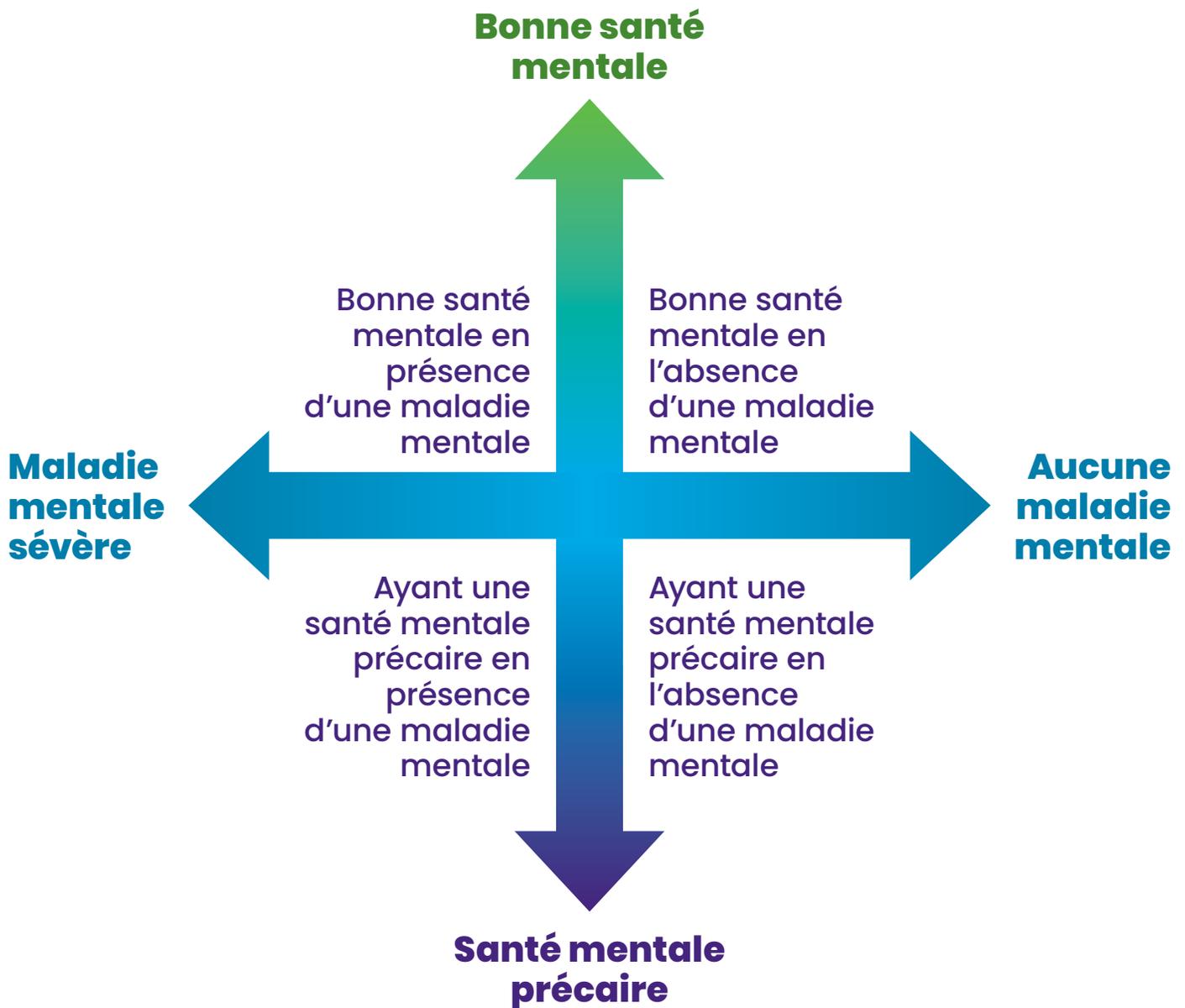




Annexe B

Le double continuum

L'activité d'apprentissage complète est également disponible sous forme de **diaporama**





Approfondissement

Approfondissez la leçon pour votre classe

Si vous avez le temps et que vous estimez que la littératie en santé mentale est particulièrement pertinente pour votre programme d'études et votre groupe d'élèves, vous trouverez ci-dessous des activités supplémentaires pour vous et votre classe.

La voix des élèves

À quel moment vous pouvez introduire cette discussion : vous pouvez introduire cette discussion au début de l'activité d'apprentissage de la leçon. C'est l'occasion de discuter à plusieurs reprises des raisons pour lesquelles la littératie en santé mentale est introduite dans la salle de classe.

Expliquez aux élèves qu'en 2019, près de 1 200 élèves et jeunes de l'Ontario ont été interrogés sur leurs besoins en connaissances en santé mentale et leurs préférences d'apprentissage. Demandez aux élèves de prédire les résultats en utilisant la méthode qui convient le mieux à votre situation d'apprentissage.

- ▶ Combien d'élèves voulaient s'informer sur la santé mentale à l'école?
- ▶ Qu'est-ce qu'ils voulaient le plus apprendre?
- ▶ Ont-ils eu le sentiment que ce sujet devait faire partie des discussions en salle de classe?

Fournissez ensuite les informations suivantes :

- ▶ 97 % des élèves ont indiqué qu'ils voulaient en apprendre davantage sur la santé mentale en milieu scolaire. Ils voulaient notamment en savoir plus sur :
 - les signes avant-coureurs d'un problème de santé mentale;
 - les façons de gérer leurs pensées et leurs émotions;
 - comment et où demander de l'aide;
 - comment aider un ami.
- ▶ La majorité des répondants, soit 78,5 %, ont indiqué qu'ils voulaient en apprendre davantage sur la santé mentale en classe dans le cadre de leur enseignement régulier.
- ▶ 82,2 % des répondants au sondage ont indiqué qu'ils ne participaient pas actuellement à des initiatives de leadership en santé mentale dans leur école.
- ▶ 83,7 % ont indiqué qu'ils étaient intéressés à y participer.
- ▶ Les élèves nous disent aussi que leur santé mentale et leur bien-être sont le fondement de la réussite scolaire. Les élèves qui se sentent bien mentalement sont plus disposés à apprendre, éprouvent un plus grand sentiment d'appartenance à l'école et obtiennent de meilleurs résultats scolaires.

#ONecoute 2019 : [#ONecoute : la voix des élèves sur la santé mentale – Sommaire exécutif et Rapport final \(smho-smsso.ca\)](#)

Voir ceci sur YouTube

[Résumé de la vidéo : Les élèves de l'Ontario ont beaucoup à dire sur la santé mentale #ONecoute](#)

Réflexion pour les élèves : Selon toi, de quelle manière la santé mentale et le bien-être touchent-ils la réussite scolaire? Penses-tu que la santé mentale devrait faire partie intégrante du programme scolaire, au même titre que la santé physique? Selon toi, à quoi cela pourrait-il ressembler? De quelle manière aimerais-tu être impliqué dans le leadership en matière de santé mentale dans notre école?

Remarque : pour vous aider à approfondir et à renforcer les concepts partagés dans cette leçon, toutes les ressources pour



la salle de classe mentionnées tout au long de cette leçon ont été organisées en liens facilement accessibles auxquels vous pouvez accéder : [Ressources pour la salle de classe](#)

Approfondissez votre apprentissage en tant que membre du personnel scolaire

La santé mentale et le bien-être ne sont pas des sujets importants à traiter seulement pendant quelques jours ou quelques leçons par année. Ils sont importants pour toute l'année. **Cherchez des occasions d'intégrer le bien-être et la littératie en santé mentale dans le contenu des cours.** Les cours de santé et d'éducation physique créent un lien naturel, mais ils ne sont pas les seules sources que les élèves peuvent utiliser pour s'informer sur la santé mentale et le bien-être. De nombreux romans offrent également des liens évidents. Un projet d'écriture créative pourrait aussi offrir des occasions d'apprentissage. Le trait de caractère ou la vertu du mois sont-ils liés au bien-être? Pourriez-vous aborder la chimie ou la structure du cerveau et la santé mentale dans le cadre d'un cours de science? Ou peut-être qu'un cours de mathématiques pourrait offrir la possibilité d'examiner les statistiques de la santé mentale. Il existe de nombreuses façons d'intégrer le sujet du bien-être au travail quotidien des élèves.

Voici de nombreuses autres façons d'intégrer le sujet du bien-être en salle de classe et à l'école.

APPRENDRE	GRANDIR	COLLABORER	APPROFONDIR
<p>Veillez consulter le site Web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario pour obtenir des idées supplémentaires sur la manière de soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves : Approfondissez votre apprentissage avec le Cours de littératie en santé mentale en ligne à l'intention du personnel scolaire élaboré conjointement par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et l'Université Wilfrid Laurier. Le cours est gratuit et disponible en ligne.</p>	<p>La voix des élèves indique que la majorité des élèves ne participent pas actuellement à des initiatives de leadership en santé mentale dans leurs écoles, mais la plupart aimeraient le faire. Les élèves sont également intéressés par la possibilité de participer à des clubs de santé mentale, à des événements et à d'autres initiatives.</p> <p>#ONecoute 2019 : la voix des élèves sur la santé mentale – sommaire</p> <p>Envisagez les possibilités pour votre école. Pourriez-vous créer un club de bien-être ou une équipe de leadership en matière de santé mentale pour les élèves? La voix et la participation des élèves sont d'excellents moyens de s'assurer que les initiatives en matière de bien-être sont engageantes et répondent aux besoins de votre communauté scolaire.</p>	<p>Profitez pleinement de votre équipe de professionnels des services de soutien en milieu scolaire, s'il y en a une. Le personnel professionnel des services de soutien peut vous aider à cerner les priorités, les ressources et les sources de soutien en matière de bien-être; il peut vous offrir des possibilités d'apprentissage professionnel, comme des déjeuners-causeries; et il peut s'associer à vous dans la mise en œuvre des programmes. Discutez avec votre équipe scolaire de la gamme complète de mesures de soutien et de services qu'elle offre.</p>	<p>Continuez à parler de santé mentale et de bien-être dans votre classe. Il existe une variété de ressources pour vous appuyer dans votre tâche.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lien vers l'excursion virtuelle – Visualisation • Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux • Affiches sur l'ASE pour les écoles secondaires





Prenez soin de vous – la santé mentale du personnel scolaire est importante

Nous reconnaissons que la santé mentale et le bien-être des élèves, du personnel et des familles sont inexplicablement liés, particulièrement en cette période difficile. Nous savons que la dernière année a apporté son lot de problèmes pour le personnel scolaire et les conseils scolaires. La pression a été intense, tout en faisant également l'expérience de la pandémie. Nous savons que vous faites tout ce que vous pouvez pour aider vos élèves à traverser cette période difficile. Nous espérons que vous pourrez également donner la priorité à votre bien-être et à votre santé mentale. Le bien-être personnel est différent pour chacun. Il n'existe pas de moyen unique de maintenir l'équilibre face aux défis auxquels nous sommes tous confrontés. Prendre du temps pour vous, vous engager dans des pratiques de bien-être et maintenir des liens qui vous aident à vous sentir bien, est tellement important et constitue un excellent exemple pour nos élèves. Voici quelques ressources pour approfondir votre propre réflexion :

[Conseils sur la résilience personnelle pour les aidants soutenant les élèves](#)
(smho-smso.ca)

[Prends soin de toi](#)
(smho-smso.ca)

[Stress et anxiété](#)
(camh.ca)

Si vous croyez que vous pourriez bénéficier d'un soutien pour votre propre santé mentale et votre bien-être, nous vous conseillons de contacter les ressources suivantes :

- ▶ Votre médecin de famille
- ▶ Votre programme d'aide aux employés (PAE) de votre conseil
- ▶ [Services de santé mentale et de traitement des dépendances | Connex Ontario](#)
 - Également disponible au 1 866 531-2600
- ▶ [Obtenir des conseils médicaux : Télésanté Ontario | Ontario.ca](#)
 - Également disponible au 1 866 797-0000
- ▶ [Espace mieux-être Canada \(portal.gs\)](#)
- ▶ [Ontario 211 | Ligne d'aide et répertoire des services communautaires et sociaux](#) (211ontario.ca)

Si vous êtes en crise :

- ▶ [Crisis Text Line | Envoyer le message texte HOME au 741741](#) (en anglais seulement)
 - La Crisis Text Line, ligne propulsée par Jeunesse, J'écoute, offre un service national gratuit, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, aux personnes de tous âges au Canada.
- ▶ Rendez-vous immédiatement au service des urgences de l'hôpital le plus près ou composez le **911** (si vous vous sentez en sécurité pour le faire). Si vous choisissez de composer le **911**, exigez qu'un professionnel de la santé mentale qui comprend votre culture soit envoyé à votre aide.

