



Suggestions pour se préparer à l'enseignement

La santé mentale est un sujet qui nous touche tous personnellement et qui peut susciter des sentiments forts. Les suggestions ci-dessous sont destinées à vous aider à avoir une conversation saine et sécuritaire avec vos élèves en leur enseignant les quatre leçons de cette série.

Contrôlez votre propre état de santé mentale

Avant d'entamer une discussion avec vos élèves, prenez un moment pour réfléchir. Êtes-vous bien placé pour avoir cette conversation? Soyez conscient de vos sentiments. Si ce n'est pas le bon moment pour vous d'aborder le sujet, faites une pause avant de parler avec les élèves et demandez si nécessaire l'aide de la direction ou direction adjointe de votre école. Voir « Prenez soin de vous – la santé mentale du personnel scolaire est importante » dans les plans de leçon.

Connaissez votre rôle

(et les limites de ce rôle, y compris quand obtenir de l'aide)

On ne s'attend pas à ce que vous soyez un expert en santé mentale en tant que membre du personnel scolaire. Mais vous avez un rôle important à jouer en créant des environnements de classe favorisant la santé mentale, en remarquant les élèves qui vous préoccupent et en enseignant aux élèves à maintenir une bonne santé mentale dans le cadre de leur santé globale. Le personnel scolaire est également bien placé pour aider à promouvoir quotidiennement la santé mentale des élèves à l'école et à maintenir un sentiment d'espoir en ces temps difficiles.

En parcourant le matériel, votre rôle peut être :

- ▶ de mettre l'accent sur la santé mentale positive;
- ▶ de créer un espace sécuritaire dans lequel les participants se sentent à l'aise d'assimiler de nouvelles informations et d'exprimer leurs idées;
- ▶ de porter attention à l'inclusion des Noirs, des Autochtones, des personnes racialisées et des membres de la communauté 2SLGBTQI+, et aux enjeux liés à l'accessibilité;
- ▶ d'encourager la participation selon le niveau d'aise des élèves;
- ▶ de guider la conversation, de vous concentrer sur la leçon et d'éviter des situations qui incitent les participants à divulguer des informations personnelles sensibles (offrez aux élèves des moyens de signaler en toute sécurité des préoccupations personnelles et celles de leurs pairs, si elles se présentent).



Approfondissez vos connaissances

Si vous pensez que vous pourriez bénéficier d'un apprentissage supplémentaire, envisagez d'approfondir vos connaissances en matière de santé mentale grâce aux ressources suivantes.

- ▶ [Milieux scolaires et salles de classe favorisant la santé mentale – à l'intention du personnel scolaire](#) (smho-smsso.ca)
- ▶ [Vers un juste équilibre en un clin d'œil](#) (smho-smsso.ca)
- ▶ [Aborder des discussions avec les élèves sur le racisme envers les Noirs au sein d'un climat qui favorise la santé mentale](#) (smho-smsso.ca)

Obtenez l'appui du personnel de soutien

- ▶ Assurez-vous de lire la [Liste de contrôle pour la préparation à l'école](#); et planifiez l'appui d'une équipe.
- ▶ Si c'est possible, pensez à inviter un membre du personnel de soutien (p. ex., un travailleur auprès des enfants et des jeunes ou un travailleur social) pour co-animer les leçons avec vous. Le fait d'avoir quelqu'un pour co-animer permet à l'un de vous de se concentrer sur la transmission de la matière, tandis que l'autre peut surveiller la manière dont les élèves reçoivent les informations, répondre aux questions et résoudre les problèmes qui pourraient survenir.
- ▶ Assurez-vous de savoir qui est disponible pour vous aider et ayez sous la main ses coordonnées.
- ▶ Assurez-vous également d'avoir les coordonnées à jour des élèves, des parents et des tuteurs.
- ▶ Connaissez les voies d'accès aux soins disponibles au sein de votre école et de votre communauté.
- ▶ Faites souvent part aux élèves et aux familles de l'existence des ressources en santé mentale adaptées à la culture (p. ex., affichez les ressources dans votre classe et sur le site Web de votre conseil scolaire; faites des annonces régulières qui encouragent la recherche d'aide, surtout avant les fins de semaine).
- ▶ Connaissez les signes avant-coureurs d'un comportement suicidaire et les protocoles de votre conseil scolaire concernant la prévention et l'intervention en matière de suicide.

Vous n'êtes pas seul. Votre école et votre conseil scolaire disposent d'un cercle de soutien en matière de santé mentale. Tous les conseils scolaires de l'Ontario possèdent un [leader en santé mentale](#) et une surintendance responsable du dossier de la santé mentale.

Prenez en compte le contexte

- ▶ Si des événements récents survenus à l'école font de la santé mentale un sujet de conversation particulièrement délicat ou si vous connaissez des élèves qui pourraient trouver ce sujet difficile, prenez contact avec votre équipe de leadership en santé mentale.
- ▶ Avec l'aide de l'équipe scolaire (c.à.d., l'administration, le personnel professionnel de soutien), planifiez ce que feront les élèves qui choisissent de ne pas participer à la leçon.

[Fiche d'informations à l'intention du personnel scolaire portant sur la perte, le chagrin et le deuil pendant la pandémie de COVID-19](#)
(smho-smsso.ca)



- ▶ La COVID-19 fait également partie de notre contexte actuel. Elle a entraîné des pertes pour les élèves et les enseignants, notamment la perte de liberté, de liens et, pour certains, de membres de la famille et d'êtres chers. Collectivement et cumulativement, ce sentiment de perte peut remettre en question notre bien-être. Il convient également de noter que certaines communautés ont subi de manière disproportionnée et distincte les répercussions de la pandémie, telles que les Autochtones, les Noirs, les Asiatiques et les autres communautés racialisées.

Prenez en compte le choix du moment

- ▶ Il vous faudra à peu près 45 minutes pour enseigner ces leçons, mais il faudra parfois prévoir un bloc d'apprentissage entier, en fonction des variables suivantes : le degré de participation des élèves, les liens que vous établissez avec le domaine du programme-cadre, et l'utilisation des activités d'approfondissement et du matériel facultatif fourni.
- ▶ Ces leçons sont plus efficaces lorsque vous avez établi des relations avec les élèves ainsi qu'une culture sécuritaire et bienveillante dans votre classe.
- ▶ Si votre école ou votre classe est interrompue ou si la structure de la classe change, il faudra peut-être prendre du temps pour permettre aux élèves de faire la transition tout doucement et pour rétablir les liens interpersonnels avant d'enseigner les leçons.
- ▶ Pensez à offrir les cours en milieu de semaine (les lundis peuvent être difficiles pour certains élèves), et au début ou au milieu de la journée. Cela vous donne plus d'occasions de surveiller les élèves qui suivent les leçons et de déterminer si quelqu'un a besoin de soutien.

Reconnaissez la stigmatisation

- ▶ Reconnaissez l'éventail des connaissances des élèves avant leur arrivée en classe. Prévoyez que de nombreux élèves auront au départ des opinions erronées ou des perspectives biaisées sur la santé mentale et sur la maladie mentale.
- ▶ Offrez des informations factuelles, dissipez les mythes et employez en classe un langage déstigmatisant.

Faites le point avec les élèves

- ▶ Au fur et à mesure que vous progressez dans la matière, et après la fin de chaque leçon, surveillez les réactions des élèves et abordez toute personne qui semble en difficulté.
- ▶ Incluez des détails précis sur les endroits où les élèves peuvent obtenir de l'aide et sur la façon dont ils peuvent le faire (p. ex., les lignes d'aide, les ressources scolaires et communautaires), et encouragez-les à chercher cette aide.
- ▶ Si vous décidez d'enseigner une leçon sur plus d'une période, prenez du temps pour permettre aux élèves de faire la transition avant de commencer un nouveau travail et fournissez des informations sur le lieu et la manière dont les élèves peuvent obtenir de l'aide à chaque fois (révisez les rappels de sécurité). Il peut également être utile de discuter de ce qui a été enseigné précédemment avant de reprendre le sujet.
- ▶ Encouragez et adoptez des stratégies qui soutiennent l'adaptation et la résilience.
- ▶ Soyez attentif et répondez à toute information préoccupante que vous recevez des élèves concernant leurs pairs. Ils savent souvent qu'un camarade est en difficulté bien avant nous.



Prenez en compte les possibilités offertes par ces leçons!

- Servir de modèle
- Amorcer une conversation
- Fournir des informations fiables
- Résoudre des problèmes
- Aider à acquérir des compétences
- Réduire la stigmatisation
- Faire mieux connaître les ressources
- Encourager la recherche d'aide
- Élaborer des partenariats avec le personnel professionnel de soutien

Questions de réflexion pour le personnel scolaire :

- Comment puis-je établir des liens entre ces leçons et mon programme de cours?
- Comment puis-je créer un environnement d'apprentissage inclusif et sécuritaire pour que les élèves se sentent à l'aise de prendre part à la conversation?
- Comment vais-je m'assurer que les élèves qui en ont besoin obtiennent du soutien?
- Comment vais-je prendre soin de moi en aidant les élèves à parcourir ce matériel?

