

La santé mentale des élèves en action

Venir en aide à un ami

Table des matières

- 2 Plan de leçon**
- 2 Attentes
- 3 Préparer le terrain
- 4 Activité de mise en situation
- 4 Activité d'apprentissage
- 7 Activité de consolidation
- 7 Activité de transition
- 8 Rappels de sécurité et ressources pour les élèves

- 9 Annexe A**
- 9 Pourquoi est-il important d'apprendre à venir en aide à un ami

- 10 Annexe B**
- 10 Les 5 règles d'or pour Être là pour les autres

- 13 Annexe C**
- 13 Scénario de mise en pratique guide de discussion et script

- 16 Approfondissement**
- 16 Approfondissez la leçon pour votre classe
- 17 Approfondissez votre apprentissage en tant que membre du personnel scolaire

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





Élèves de la 9^e à la 12^e année

Plan de leçon

Il s'agit de la quatrième leçon d'une série de quatre leçons visant à appuyer l'acquisition 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 apprennent à identifier un ami, ou toute autre personne, ayant besoin d'un soutien en matière de santé mentale et à le mettre en contact avec les sources d'aide appropriées.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES D'ÉVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître qu'un ami a besoin d'un soutien en santé mentale. • Utiliser des stratégies d'aide appropriées pour soutenir en toute sécurité un ami aux prises avec des problèmes de santé mentale. • Accroître la sensibilisation à l'importance des stratégies de bien-être et des limites à respecter lorsqu'on soutient un ami. 	<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 quand un ami a des problèmes de santé mentale. • Je sais où trouver un soutien en matière de santé mentale pour un ami. • Je connais les étapes à suivre pour aider un ami à trouver un soutien en matière de santé mentale. • Je sais comment prendre soin de moi tout en prenant soin des autres.

CONSIDÉRATIONS

- Le personnel scolaire 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 de 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.



CONSIDÉRATIONS (suite)

- 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.
- Les approches de tout enseignement, y compris les renseignements en matière de santé mentale, doivent être transmises 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)
 - [Parler de santé mentale avec les parents et les familles](#) (smho-smsso.ca)
 - [Cercle de soutien et voies d'accès systémiques – Organigramme](#) (smho-smsso.ca)

Pour obtenir des suggestions pour enseigner la série de leçons, veuillez consulter la ressource « [Suggestions pour se préparer à l'enseignement](#) » de « [LIT SM : La santé mentale des élèves en action](#) ».

PRÉPARER LE TERRAIN

Rappelez aux élèves les « règles de base » ou les normes communes établies durant la [première leçon](#). Par exemple :

- ▶ Chacun peut apporter sa contribution, mais tu n'es pas obligé de parler si tu ne le souhaites pas.
- ▶ Utilise un langage réfléchi et non stigmatisant sur la santé mentale qui donne à chacun le sentiment d'être inclus.
- ▶ 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.

Suggestion au personnel enseignant : « Rappelons-nous que nous allons 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

Cette activité de mise en situation est l'occasion de reconnaître et de discuter de la réticence que peuvent éprouver certains élèves à partager les renseignements personnels de leurs amis.

Suggestion au personnel enseignant : « Aujourd'hui nous allons discuter des façons d'aider un ami, même si parfois cela implique de partager avec quelqu'un d'autre les inquiétudes que tu as concernant cette personne. Je sais que cela peut sembler très personnel et que tu peux avoir peur de briser le lien de confiance que tu as développé avec cet ami. »

Demandez aux élèves de partager les différences entre les termes suivants (p. ex., sur des notes autocollantes, par l'entremise d'un outil virtuel, ou oralement avec un partenaire). Choisissez la méthode qui convient le mieux à votre situation d'apprentissage et aux besoins de vos élèves.

▶ Le **secret** par rapport à la **confidentialité**

- Le secret consiste à ne pas divulguer de renseignements à quiconque, même aux personnes qui en ont besoin.
- Respecter la confidentialité signifie ne partager que les renseignements nécessaires et uniquement avec ceux qui en ont besoin pour aider quelqu'un ou assurer sa sécurité.

▶ **Dénoncer** par rapport à **informer**

- La dénonciation consiste à partager des renseignements dans le but d'attirer des ennuis à quelqu'un.
- Informer, c'est partager des faits et des renseignements pour sortir quelqu'un du pétrin, assurer sa sécurité ou demander l'aide nécessaire.

Suggestion au personnel enseignant : « Nous savons à quel point les élèves se soucient de leurs amis et de leurs camarades de classe. Ils veulent savoir comment bien aider leurs amis. Il y a des choses que tu peux faire pour écouter et soutenir un ami qui a des problèmes de santé mentale, mais il faut savoir que tu n'as pas à le faire seul. Parfois, les élèves en font trop quand un ami souffre. Ton travail principal est de les aider à obtenir l'aide dont ils ont besoin. »

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Suggestion au personnel enseignant : « Il y a plusieurs raisons pour lesquelles nous faisons cette leçon. Par exemple, dans les leçons précédentes, nous avons parlé de la fréquence des problèmes de santé mentale et du fait que de nombreux élèves ne savent pas où trouver du soutien. Nous savons que les élèves partagent souvent leurs inquiétudes avec leurs amis avant d'en parler à un adulte, et que beaucoup d'entre vous ont déjà soutenu un ami qui avait des problèmes de santé mentale. Nous savons également que, même si vous voulez aider, les élèves ne sont pas toujours sûrs de ce qu'il faut faire et les recherches nous indiquent que le fait d'aider un ami est un domaine sur lequel les élèves veulent en savoir plus. Cette leçon, axée sur le soutien aux autres, a été développée en collaboration avec la ressource « Être là », une plateforme numérique éducative créée par Jack.org sur la manière d'être présent pour une personne ayant des problèmes de santé mentale. Après la leçon, vous pouvez visiter le site etre-la.org afin d'en apprendre davantage. »

L'[annexe A](#) fournit des données à l'appui de cette suggestion au personnel enseignant. Vous souhaitez peut-être mettre en évidence les données pertinentes pour votre classe.



Quand est-il temps de soutenir un ami?

Réfléchis à notre [dernière leçon](#). Les mêmes signes qui te permettent de savoir quand tu as besoin de soutien peuvent également être utilisés pour tes amis. Il y a lieu de s'inquiéter de la santé mentale d'un ami lorsque tu remarques un changement dans son comportement qui est **intense, durable et qui a un impact important** sur sa vie quotidienne.

Pose-toi les questions suivantes :

- ▶ Est-ce que mon ami semble différent? Est-ce qu'il a changé son comportement habituel (p. ex., il s'est retiré des activités, des amis ou d'autres choses qu'il aimait auparavant)?
- ▶ Est-ce que ce qui se passe a un impact négatif sur ses activités quotidiennes, ses responsabilités et ses relations?
- ▶ Est-ce que cela dure depuis plus de deux semaines?
- ▶ Est-ce qu'il gère ses problèmes de façon malsaine (p. ex., en prenant part à des activités risquées ou dangereuses)?
- ▶ Est-ce qu'il gère trop de problèmes par lui-même?

Si tu as répondu oui à l'une de ces questions, il se peut que ton ami soit confronté à des problèmes plus importants que tu le crois et qu'il ait besoin de soutien. Si tu n'es pas certain que ton ami ait besoin d'aide, prends le temps d'aller le voir. Si tu ne sais pas par où commencer ou si tu sens que tu as besoin de parler à quelqu'un, parle à un adulte bienveillant et qui te soutient, comme un enseignant, un parent ou un tuteur, un proche, une direction d'école, une entraîneuse, un leader religieux, un aîné ou ton médecin de famille. Tu peux aussi appeler ou envoyer un message texte à Jeunesse, J'écoute pour discuter des prochaines étapes à suivre pour soutenir ton ami.

Suggestion au personnel enseignant : « Parfois, pour diverses raisons, les gens cachent leurs sentiments. Ils ont peur de nous mettre mal à l'aise en nous racontant leurs problèmes, ils essaient de faire ce qu'on attend d'eux, ils se sentent stigmatisés, etc. C'est une excellente idée de prendre des nouvelles de tes amis de temps en temps, même s'ils semblent aller bien. »

Comment puis-je soutenir un ami?

Suggestion au personnel enseignant : « Si tu penses qu'un ami a des problèmes de santé mentale ou si un ami a le courage de te contacter, les 5 règles d'or d'« etrela.org » peuvent t'aider à entamer la conversation, à montrer que tu te soucies de lui, à l'écouter, à fixer des limites utiles et à le mettre en contact avec de l'aide. Tu peux utiliser les 5 règles d'or dans n'importe quel ordre, et tu peux passer d'une règle à l'autre. La conversation doit ressembler à une discussion, pas à une recette, et les 5 règles d'or d'« Être là » ne sont pas réservées uniquement aux conversations avec tes amis. Tu peux les utiliser avec toute personne que tu aimerais aider. »

Les 5 Règles d'or d'« Être là » sont également sous forme de diaporama qui présente les règles et incite les élèves à générer des amorces de conversation (voir l'[annexe B](#)). Après l'activité, visionnez une vidéo d'« Être là » et répondez aux questions de réflexion. Précisez aux élèves que les vidéos mettent en scène de vraies personnes et de vraies histoires. Vous pouvez visionner les trois vidéos ou choisir le nombre qui convient à votre classe (il est suggéré de visionner deux vidéos).

Diaporama

Remarque : Le cégep, qui est mentionné dans deux des vidéos proposés, est l'équivalent québécois de l'école secondaire.



Suggestions de vidéos de la ressource « Être là »

- [Alex et Alexandra – Écoute activement](#) | Etrela.org – YouTube (2:32)
- [Shophika et Charles – Reconnais ton rôle](#) | Etrela.org – YouTube (3:05)
- [Emily et Anna – Dis ce que tu vois](#) | Etrela.org – YouTube (2:17)

Réflexion des élèves :

- Quelles sont les 5 Règles d'or d'« Être là » que tu as remarqué dans la vidéo? De quelle manière as-tu remarqué ces règles?
- Qu'est-ce que l'ami a fait de bien?
- Qu'as-tu retenu de la vidéo que tu pourrais utiliser pour soutenir un ami?

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 notes autocollantes ou autres outils virtuels).

Ressource facultative à l'intention des élèves :

- [Résumé d'Être là pour les autres](#) (etrela.org)

Ressource facultative à l'intention du personnel scolaire :

- [Les amorces de conversation en classe](#) pour gérer le stress (smho-smso.ca; pages 15 à 24)

Suggestion au personnel enseignant : « Il est important d'être là pour les autres, et il est également important d'être là pour soi-même. Cela implique d'apprendre à reconnaître ses limites et à prendre soin de soi. Après tout, ta santé mentale est tout aussi importante que celle des autres! Assure-toi de prendre le temps de réfléchir, de remarquer quand tu as des difficultés, de savoir ce dont tu as besoin pour être en bonne santé et de prendre le temps de le faire (y compris de demander de l'aide quand tu en as besoin) ».

Vidéo facultative :

- [Emily – Prends soin de toi](#) | Etrela.org- YouTube (0:45)

Quelles sont les aides disponibles?

Suggestion au personnel enseignant : « Il y a des choses que tu peux faire pour écouter et soutenir un ami qui a des problèmes de santé mentale, mais il faut savoir que tu n'as pas à le faire seul. Les mêmes ressources et services de recherche d'aide qui te sont accessibles peuvent l'être également pour tes amis. »

Rappelez aux élèves d'utiliser « [Bienvenue aux Ressources autour de moi de Jeunesse, J'écoute](#) (kidshelpphone.ca) » et la feuille de travail « [Trouver mon cercle de soutien](#) » présentées lors de la dernière leçon.

Suggestion au personnel enseignant : « Souviens-toi, si ton ami a dit quelque chose qui t'inquiète au sujet de sa sécurité ou de celle des autres personnes, il est important que tu parles à quelqu'un, même si ton ami t'a demandé de ne rien dire. Si quelqu'un est en crise, l'important est d'assurer sa sécurité. La meilleure façon d'être un bon ami est de lui apporter l'aide dont il a besoin. »



ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

L'activité de consolidation est un scénario qui permet aux élèves de mettre en pratique ce qu'ils ont appris. Le scénario est disponible sous la forme d'une courte vidéo. L'[annexe C](#) fournit également le scénario et un guide de discussion à l'intention du personnel scolaire.

Scénario de mise en pratique en personne

– YouTube

Scénario de mise en pratique en personne

– Vimeo

Scénario de mise en pratique virtuelle

– YouTube

Scénario de mise en pratique virtuelle

– Vimeo

Suggestion au personnel enseignant : « Nous allons mettre en pratique ce que nous avons appris aujourd'hui. »

Questions de récapitulation :

- ▶ Qu'as-tu appris?
- ▶ Est-ce que tu te sens plus outillé pour aider les personnes qui t'entourent et pour t'aider toi-même?
- ▶ Est-ce qu'il y a 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 un rôle important à jouer pour soutenir nos amis.
- ▶ Parfois, nous avons besoin que d'autres personnes jouent également un rôle. Nous ne devons pas être les seuls à nous préoccuper de notre ami.
- ▶ Même si notre ami nous demande de ne pas le faire, nous devons demander de l'aide immédiatement s'il y a un risque pour sa sécurité ou celle d'une autre personne.

ACTIVITÉ DE TRANSITION

Comment puis-je être là pour moi tout en étant là pour les autres?

Demandez aux élèves de réfléchir au fait d'être là pour les autres. Comment peuvent-ils le faire?

- ▶ S'assurer qu'ils connaissent leur rôle et qu'ils l'assument.
- ▶ S'assurer de leur capacité à aider et de la quantité de temps, d'efforts et d'énergie émotionnelle qu'ils peuvent offrir.
- ▶ Faire le point sur leur propre santé mentale.
- ▶ Fixer des limites et décider de ce qui est hors limites pour eux.
- ▶ Reconnaître quand il est temps de demander de l'aide à d'autres personnes.
- ▶ Faire preuve de gentillesse envers eux-mêmes.



Renforcez l'importance de prendre soin de soi et des limites lorsque nous aidons les autres et rappelez aux élèves les stratégies de bien-être et de gestion du stress partagées dans les leçons précédentes.

Vidéo facultative : Fournissez à la classe un exercice d'apprentissage par découverte guidée par vidéo pour aider les élèves à conclure la leçon et à se préparer à passer à la prochaine étape de leur journée. Reconnaissez qu'il s'agit de la dernière leçon de la série, mais tout comme notre santé physique, nous devons veiller à notre santé mentale tous les jours.

Contracter et détendre – Exercice de relaxation musculaire – YouTube

Les élèves qui souhaitent poursuivre leur apprentissage peuvent se référer aux ressources suivantes :

- ▶ [Comment prendre soin de sa santé mentale à l'intention des élèves](#) (smho-smsso.ca)
- ▶ [Êtrela.org](#)
- ▶ [Le carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes](#) (jack.org)
- ▶ [Les Présentations Jack – Aperçu](#) (jack.org)

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.

Cette leçon a été créée en collaboration avec Être là, une ressource de Jack.org. Si vous souhaitez explorer d'autres ressources que vous pourrez utiliser avec votre classe, visitez etrela.org.





Annexe A

Pourquoi est-il important d'apprendre à venir en aide à un ami?

<p>Les problèmes de santé mentale sont fréquents.</p>	<p>21 % des élèves ont indiqué un niveau sérieux de détresse psychologique (symptômes d'anxiété et de dépression).</p> <p>Résumé du rapport du SCDSEO sur la santé mentale et le bien-être, 1991-2019 (camh.ca)</p>
<p>De nombreux élèves ne savent pas où trouver du soutien.</p>	<p>35 % des élèves rapportent qu'au cours de la dernière année, ils ont voulu parler à quelqu'un d'un problème de santé mentale, mais qu'ils ne savaient pas vers qui se tourner. Cela représente 348 700 élèves ontariens.</p> <p>Résumé du rapport du SCDSEO sur la santé mentale et le bien-être, 1991-2019 (camh.ca)</p>
<p>La plupart des jeunes ont déjà soutenu un ami aux prises avec un problème de santé mentale.</p>	<p>Sur 1 200 jeunes interrogés dans tout le Canada, 83 % ont déclaré avoir soutenu un ami aux prises avec un problème de santé mentale. Seulement 39 % d'entre eux se sentaient prêts à offrir le soutien nécessaire.</p> <p>(êtrela.org)</p>
<p>Les jeunes veulent en savoir plus sur la façon d'aider un ami.</p>	<p>Dans les groupes de discussion et le sondage #ONecoute, la façon d'aider un ami était l'une des choses que les élèves du secondaire en Ontario ont dit vouloir apprendre le plus.</p> <p>#ONecoute : la voix des élèves sur la santé mentale (smho-smso.ca)</p>



Annexe B

Les 5 règles d'or pour Être là pour les autres

Cette activité est également disponible sous forme de **diaporama**

Expliquez chacune des 5 règles d'or et invitez votre classe à trouver des idées d'amorces de conversation (des exemples sont fournis ci-dessous).

RÈGLES D'OR	BUT	CONCEPTS CLÉS	AMORCES DE CONVERSATION
Dis ce que tu vois	Comment briser la glace et entamer la conversation	<ul style="list-style-type: none"> La règle générale est de tendre la main quand tu remarques qu'il y a quelque chose de différent. Tiens-t'en aux faits. Ne juge pas. Décris les changements que tu as remarqués chez cette personne et dis-lui pourquoi tu t'inquiètes. Si la personne ne veut plus en parler, ne le prends pas personnellement. N'oublie pas que la conversation concerne cette personne, alors respecte son rythme et valide ce qu'elle ressent. 	<p>Suggestion au personnel enseignant :</p> <p>« Si tu t'inquiètes pour un ami, comment peux-tu entamer la conversation? »</p> <p>Autres possibilités :</p> <p>« Salut, ça fait un moment que je n'ai pas eu de nouvelles de toi. Tout va bien? N'est-ce pas? »</p> <p>« Hé, j'ai remarqué que _____, est-ce que tu veux en parler? »</p> <p>« Tu as été _____ beaucoup plus/moins que d'habitude. Je m'inquiète pour toi. Comment vas-tu? »</p>
Montre que tu tiens à la personne	Comment établir un lien de confiance et soutenir quelqu'un	<ul style="list-style-type: none"> Assure-toi que l'aide que tu offres est vraiment ce dont la personne a besoin. Il est essentiel de demander avant d'agir. Si elle ne le sait pas, propose des options. Crée un environnement sécuritaire en étant une personne inclusive, empathique, bienveillante et en ayant une bonne écoute dans tes interactions quotidiennes. Tu peux aussi te montrer empathique par le ton de ta voix, ton langage corporel et tes actions. Cela montre que tu es une personne bienveillante et de confiance. Être là pour quelqu'un veut aussi dire trouver des façons pratiques pour l'aider à vivre sa vie au jour le jour. 	<p>Suggestion au personnel enseignant :</p> <p>« Que peux-tu dire pour montrer ton soutien à ton ami? »</p> <p>Autres possibilités :</p> <p>« Je me soucis de toi. Que puis-je faire pour t'aider? »</p> <p>« De quoi as-tu besoin? »</p> <p>« Est-ce qu'on peut essayer de _____ et voir comment ça se passe? »</p>



RÈGLES D'OR	BUT	CONCEPTS CLÉS	AMORCES DE CONVERSATION
Écoute activement	Apprends à avoir une bonne écoute et à équilibrer la conversation	<ul style="list-style-type: none"> Utilise l'écoute active, c'est-à-dire écoute de manière à aider ton ami à s'ouvrir et à se sentir écouté. Ne pas interrompre, établir un contact visuel, décroiser les bras et poser des questions ouvertes peuvent faire une grande différence. Éloigner les distractions comme les téléphones peut aussi aider. Concentre-toi sur ton ami et non sur toi. Écoute, pose des questions, résume ce qui a été dit et valide les sentiments. Partage tes propres expériences avec sagesse et reconnais que ce qui a fonctionné pour toi peut ne pas fonctionner pour tout le monde. 	<p>Suggestion au personnel enseignant :</p> <p>« Que pourrais-tu dire pour aider ton ami à s'ouvrir et à partager ce qu'il ressent? »</p> <p>Autres possibilités :</p> <p>« Je t'entends, ça a l'air super dur. Tu peux m'en dire plus? »</p> <p>« Comment te sens-tu maintenant? »</p> <p>« Peux-tu m'en dire plus à ce sujet? Je veux comprendre ce qui se passe. »</p>
Reconnais ton rôle	Apprends à établir des limites pour protéger ta relation avec la personne qui vit des difficultés et pour protéger ta propre santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> Il est naturel de vouloir réparer les choses, mais ce n'est pas ton rôle. Ne juge pas, écoute et aide l'autre personne à obtenir l'aide dont elle a besoin. Si tu penses ne pas être dans le bon état d'esprit pour avoir une telle conversation, c'est peut-être mieux d'y revenir à un autre moment (si tu estimes qu'il n'y a pas de problème de sécurité immédiat). Fixer et maintenir des limites claires sur des choses comme le temps que vous passez ensemble, la façon dont vous communiquez et les sujets dont vous parlez peut aider à protéger votre amitié. 	<p>Suggestion au personnel enseignant :</p> <p>« Comment peux-tu faire savoir à un ami que tu as besoin de fixer une limite afin de prendre soin de toi? »</p> <p>Autres possibilités :</p> <p>« Il est vraiment tard et nous devons tous les deux dormir, mais on pourra en reparler demain. »</p> <p>« Je tiens à toi et je suis là pour toi. Je dois aussi prendre soin de ma santé mentale, et il y a certaines choses dont je ne suis pas à l'aise de parler. »</p> <p>« Je dois aller à l'école cet après-midi. Je reviendrai te voir après. »</p> <p>Remarque : si tu penses qu'il y a un risque immédiat que ton ami pose un geste envers lui-même ou une autre personne, réagis immédiatement et assure-toi de trouver un soutien, même si cela implique de réveiller un parent ou un tuteur, ou d'appeler une ligne d'urgence.</p>



RÈGLES D'OR	BUT	CONCEPTS CLÉS	AMORCES DE CONVERSATION
Orienté la personne vers de l'aide	Apprends comment aider quelqu'un à accéder aux services d'ordre professionnel ou aux services dans sa communauté	<ul style="list-style-type: none"> Aide ton ami à comprendre les services et les ressources disponibles et ce à quoi il doit s'attendre. Tu peux faire des recherches pour lui, l'aider à préparer des questions ou des objectifs, et l'aider à surmonter les obstacles tels que les horaires, le transport et le coût. L'expérience de chaque personne avec les services de santé mentale sera différente. Si un ami n'est pas réceptif au premier soutien, encouragez-le à continuer d'essayer. Si la personne refuse ton aide et qu'elle n'est pas en crise, fais un suivi régulier et encourage-la à obtenir de l'aide, mais n'insistez pas trop. Si tu reconnais les signes d'une crise, oriente la personne vers de l'aide immédiatement. N'assume pas cette responsabilité seul. Il est important de faire appel à d'autres personnes qui pourront apporter leur soutien. 	<p>Suggestion au personnel enseignant :</p> <p>« Comment pourrais-tu encourager un ami à demander de l'aide? »</p> <p>Autres possibilités :</p> <p>« Tu n'es pas seul. As-tu pensé à en parler à un professionnel ou à un adulte de confiance de ta communauté? »</p> <p>« Je ne veux pas te mettre de pression, mais j'ai trouvé quelques ressources qui pourraient t'aider. »</p> <p>« Veux-tu que je vienne avec toi? »</p> <p>« En qui as-tu confiance et qui pourrait t'aider à surmonter cette épreuve? »</p>





Annexe C

Scénario de mise en pratique guide de discussion et script

SCÉNARIO

Tu as remarqué un changement chez un élève de ta classe au cours des deux dernières semaines. Il a été absent de l'école plus souvent que d'habitude, ne parle plus du tout en classe et a l'air très fatigué. Tu as aussi remarqué, à plusieurs reprises, qu'il retenait ses larmes. Tu ne le connais pas bien et tu te demandes si tu devrais dire quelque chose. Toi-même tu ne sembles pas te sentir à ton meilleur. La dernière année a été stressante et tu n'es pas certain d'avoir suffisamment d'énergie pour être là pour quelqu'un d'autre.

Période de pause pour discuter

Une fois le cours terminé, tu approches l'élève, lui dis ce que tu as remarqué, et lui demandes s'il va bien. Il te répond qu'il se sent très triste et seul ces derniers temps, et la situation le rend visiblement désespéré. Tu l'écoutes attentivement, et plus ça va, plus tu t'inquiètes. Tu proposes de lui trouver un adulte empathique qui pourrait l'écouter et le soutenir s'il le veut. Il t'assure que ça va bien aller et te demande de ne répéter à personne ce qu'il vient de te dire.

Période de pause pour discuter

Tu lui répètes ce que tu as remarqué et lui dis que tu t'inquiètes pour lui. L'élève te remercie, mais il répond de ne pas te faire du souci pour lui. Il s'éloigne alors pour se rendre à son prochain cours.

Période de pause pour discuter

GUIDE DE DISCUSSION

Suggestion au personnel enseignant :	Sujets de discussion
<p>Première pause</p> <p>Questions clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> Tu ne connais pas bien cet élève de ta classe et tu te demandes si tu dois l'approcher. Tu as toi-même des difficultés et tu n'es pas sûr de pouvoir aider quelqu'un d'autre. <p>Questions potentielles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Penses-tu que c'est bien d'entamer une conversation? Comment le ferais-tu? Quel serait ton rôle? Qui pourrait t'aider? 	<ul style="list-style-type: none"> Ce n'est pas grave si tu ne le connais pas bien. Si tu vois cet élève assez souvent pour remarquer un changement qui te préoccupe, n'hésite pas à en parler. Nous connaissons tous des hauts et des bas et il n'est pas nécessaire d'être au mieux de sa forme pour aider quelqu'un d'autre. En fait, le fait de reconnaître ses propres difficultés peut parfois aider à développer de l'empathie pour ce que vit une autre personne. Cela dit, ce que nous vivons peut parfois limiter notre temps, notre énergie, notre résilience et notre capacité émotionnelle. Connais ton rôle, fixe des limites pour prendre soin de ta propre santé mentale et demande de l'aide si nécessaire. Tu n'as pas à porter ce fardeau seul.



Suggestion au personnel enseignant :	Sujets de discussion
<p>Deuxième pause</p> <p>Questions clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cet élève de ta classe te demande de ne rien dire à personne. • Cet élève de ta classe ne veut pas d'aide. <p>Questions potentielles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que faire si cet élève ne veut pas parler? • Comment gérerais-tu la demande de garder l'information pour toi? • Comment pourrais-tu faire en sorte que la conversation se poursuive? • Qui pourrait t'aider? 	<ul style="list-style-type: none"> • Dis ce que tu vois, relate seulement les faits et évite de porter un jugement ou de faire des suppositions. Il suffit de faire savoir à cet élève que tu as remarqué un changement et que tu t'inquiètes pour lui. • Écoute-le s'il désire en parler. • S'il ne veut pas parler, ce n'est pas grave. Suggère-lui des ressources comme Jeunesse, J'écoute et dis-lui que tu seras toujours là s'il souhaite parler. • Si tu as l'impression qu'il hésite à demander de l'aide, essaie de comprendre ses expériences passées et ses préoccupations. Essaie de comprendre la raison de sa réticence. N'insiste pas trop; cela produit souvent l'effet contraire et les personnes arrêtent la discussion. Répète-lui pourquoi tu penses qu'il a besoin d'aide. • S'il te demande de ne rien dire : parfois, la préoccupation peut être spécifique, par exemple, il ne veut pas que tu en parles à ses parents. Dans ce cas, tu peux peut-être convenir d'une autre personne à qui parler, par exemple un adulte de confiance à l'école. • Explique-lui que tu peux trouver un moyen de l'aider discrètement. Tu peux également dire quelque chose comme « C'est trop important pour rester secret » ou « Cela semble trop important pour nous deux. Nous avons besoin d'une aide supplémentaire », et travaille avec lui à l'élaboration d'un plan qui vous convienne à tous les deux. • Ne crois pas que tu as toutes les réponses. Essaie de trouver une solution qui fonctionne pour cet ami. • Demande-lui ce qui pourrait l'aider. Veut-il que tu l'accompagnes pour parler à quelqu'un? Peux-tu l'aider à trouver des services adaptés à ses besoins et à ses préférences selon la culture à laquelle il s'identifie? Comme première étape pour trouver de l'aide, peux-tu contacter pour lui une ligne d'assistance anonyme?



Suggestion au personnel enseignant :	Sujets de discussion
<p>Troisième pause</p> <p>Questions clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu crois que cet élève de ta classe pourrait vraiment avoir besoin de soutien, mais il refuse ton aide. <p>Questions potentielles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que tu laisserais la situation ainsi? • Que peux-tu faire si tu t'inquiètes? • Qui pourrait t'aider? • Comment peux-tu prendre soin de toi-même tout prenant soin de quelqu'un d'autre? Quels soutiens pourrais-tu utiliser? 	<ul style="list-style-type: none"> • Si cet élève de ta classe refuse toujours de l'aide, tu dois déterminer s'il est en sécurité. • Si tu ne penses pas qu'il y a un risque immédiat, continue à vérifier périodiquement. • Si tu es inquiet ou si tu n'es pas sûr qu'il soit en sécurité, parle de la situation avec un adulte en qui tu as confiance. • Si tu reconnais les signes d'une crise, oriente la personne vers de l'aide immédiatement. Trouve un adulte bienveillant à l'école et dis-lui ce qui s'est passé. Si ce n'est pas possible, communique avec un autre adulte en qui tu as confiance ou contacte les lignes d'assistance. • Il est important de respecter la vie privée des gens, mais il est encore plus important de contribuer à leur sécurité. • Être présent peut faire une grande différence dans la vie d'une personne. Le simple fait de demander à quelqu'un comment il va et de l'écouter peut avoir une grande importance. • Il est important de prendre soin de soi tout en aidant à prendre soin de cet élève de ta classe. Tu peux utiliser des stratégies de bien-être, entrer en contact avec des personnes en qui tu as confiance ou faire appel à l'une des ressources dont nous avons parlé.

Adapté du site : Etrela.org





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.

Vidéos supplémentaires de la ressource « Être là »

Où l'intégrer? Comment puis-je soutenir un ami? (Activité d'apprentissage)

- ▶ Diverses autres vidéos de la ressource « Être là » illustrant les 5 règles d'or sont disponibles sur etrela.org ou dans cette [liste de lecture YouTube](#).
- ▶ **Remarque :** certaines vidéos contiennent des témoignages très personnels. Les vidéos doivent être visionnées avant d'être partagées avec les élèves.

Comment aider un ami à traverser une période difficile

Où l'intégrer? Comment puis-je soutenir un ami? (Activité d'apprentissage)

- ▶ Passez en revue la ressource « [Comment aider un ami à traverser une période difficile](#) » de Jeunesse, J'écoute et les suggestions sur la façon d'avoir une conversation difficile avec un ami.
- ▶ En utilisant le format qui convient le mieux à votre classe, invitez les élèves à partager les stratégies qu'ils ont trouvées utiles pour aborder les conversations difficiles.

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 des services de soutien professionnel 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 de nombreuses ressources qui pourraient vous aider :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lien vers l'excursion virtuelle – Visualisation • Séries de graphiques sur la gestion de l'anxiété et l'adaptation pour les élèves du secondaire • 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 soins personnels 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 :

[SMH-ON : Conseils sur la résilience personnelle pour les aidants soutenant les élèves](#)

[SMH-ON : Conseils sur la résilience personnelle pendant la pandémie de COVID-19](#)

[CAMH : Stress et anxiété](#)

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.

