

# La santé mentale des élèves en action

## S'aider soi-même

### Table des matières

- 2 Plan de leçon**
- 2 Attentes
- 3 Préparer le terrain
- 4 Activité de mise en situation
- 5 Activité d'apprentissage
- 8 Activité de consolidation
- 8 Activité de transition
- 9 Rappels de sécurité et ressources pour les élèves
- 10 Annexe A**
- 10 Les sacs à dos que nous portons – Scénario
- 11 Annexe B**
- 11 Les obstacles à la recherche d'aide – Guide de discussion
- 13 Annexe C**
- 13 Trouver mon cercle de soutien : Guide de discussion
- 14 Annexe D**
- 14 Que se passe-t-il quand je cherche du soutien : Guide de discussion de Jeunesse, J'écoute
- 16 Annexe E**
- 16 Affiches portant sur la gratitude personnelle
- 17 Approfondissement**
- 17 Approfondissez la leçon pour votre classe
- 18 Approfondissez votre apprentissage en tant que membre du personnel scolaire
- 19 Prenez soin de vous – la santé mentale du personnel scolaire est importante**





Élèves de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année

# Plan de leçon

Il s'agit de la troisième 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 leur permettant d'identifier un éventail de services de santé mentale fiables et dignes de confiance, afin de pouvoir chercher un soutien pour eux-mêmes, si nécessaire.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES D'ÉVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience du moment où il faut demander de l'aide</li> <li>• Reconnaître les obstacles courants à la recherche d'aide</li> <li>• Accroître les connaissances concernant les services de santé mentale et les aides disponibles à l'école et dans la communauté</li> <li>• Accroître les connaissances concernant les stratégies efficaces en recherche d'aide</li> <li>• Accroître les connaissances concernant le processus d'implication dans le soutien</li> </ul>	<p>Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes : « Comment saurons-nous que nous atteignons nos objectifs d'apprentissage? À quoi pouvons-nous nous attendre? »</p> <p><b>Par exemple :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je sais comment et où demander de l'aide tôt si je ne me sens pas bien mentalement.</li> <li>• Je sais où trouver des renseignements fiables sur une variété de services de santé mentale et de soutien.</li> <li>• Je connais des mots que je pourrais utiliser pour demander de l'aide.</li> <li>• J'ai une idée de ce qui se passera si je demande de l'aide.</li> </ul>
CONSIDÉRATIONS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les membres du personnel scolaire devront peut-être différencier les activités pour répondre aux besoins de tous les apprenants de la classe ou du groupe, et s'assurer qu'ils peuvent utiliser les renseignements 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.</li> </ul>	



## 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 peuvent 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 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 services 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](http://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)
  - [Parler de santé mentale avec les parents et les familles](http://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)
  - [Cercle de soutien et voies d'accès systémiques – Organigramme](http://smho-smsso.ca) (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

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

- ▶ 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.
- ▶ Communique 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 devons nous concentrer sur la communication 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

### Les sacs à dos que nous portons

Voici une activité de visualisation guidée. L'activité est disponible en format vidéo, ce qui la rend facile à utiliser pour vous et vos élèves. Si le personnel scolaire désire lire l'activité plutôt que d'utiliser la vidéo, un scénario est fourni à l'[annexe A](#).

**Suggestion au personnel enseignant :** « Nous allons participer à un exercice de visualisation. Cela signifie que tu ne dois communiquer aucun renseignement à voix haute. Tu dois écouter et imaginer. Tu dois imaginer toutes les pensées, les sentiments, le stress, les responsabilités, les attentes, etc. que les élèves peuvent ressentir comme étant des objets qu'ils transportent dans un sac à dos. Si tu préfères, tu peux fermer les yeux et imaginer ou regarder la vidéo. »

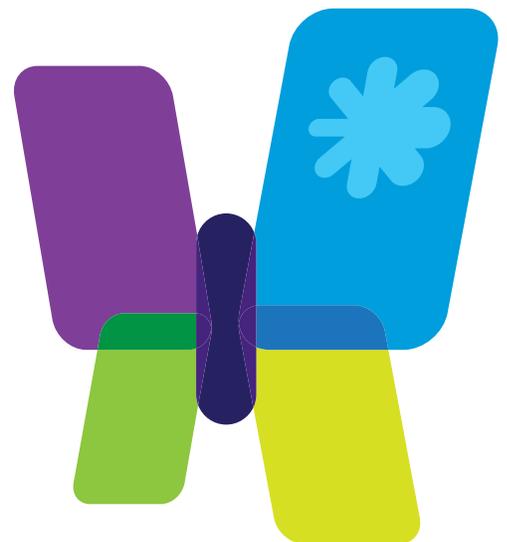
Les sacs à dos que nous portons –  
YouTube

Les sacs à dos que nous portons –  
Vimeo

#### Réflexion des élèves :

- ▶ Imagine porter un tel sac à dos en permanence. Comment te sentiras-tu?
- ▶ Quelqu'un serait-il capable de le porter tout seul? Pendant combien de temps?
- ▶ Quels types d'objets pourraient être trop lourds pour que tu puisses les porter tout seul?
- ▶ Que se passerait-il si nous pouvions voir le sac à dos de chacun?

**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).



## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

**Suggestion au personnel enseignant :** « Nous vivons tous des hauts et des bas, et nous connaissons tous des changements occasionnels dans notre humeur, notre niveau de stress, notre appétit, etc. Comme nous l'avons appris dans la [leçon 2](#), chacun réagit différemment lorsque cela se produit, mais nous avons tous des moments où nous ne nous sentons pas aussi bien mentalement. Les changements de sentiments et d'émotions font partie de la vie, et généralement, nous pouvons les surmonter et nous sentir à nouveau nous-mêmes. Mais parfois, nous avons besoin de soutien. Cette leçon se concentre sur les endroits où nous pouvons trouver ce soutien et présente un certain nombre de ressources, dont Jeunesse, J'écoute, un service national de soutien pour les jeunes qui a collaboré à l'élaboration de cette leçon. Alors, à quel moment devons-nous demander de l'aide? **Voici une bonne règle pratique à appliquer : si tu remarques un changement dans ta façon de penser, de ressentir ou d'agir qui dure plus de deux semaines et qui t'empêche de réaliser tes tâches quotidiennes et de profiter de la vie, il est temps d'entrer en contact avec un adulte qui peut t'aider.** Si tu n'es pas certain d'avoir besoin d'aide, tu peux en parler à un adulte de confiance ou appeler ou envoyer un message texte à Jeunesse, J'écoute pour voir s'il ne serait pas judicieux de demander de l'aide. »

Demandez aux élèves de faire un bref remue-méninges pour expliquer pourquoi, selon eux, les gens ne cherchent pas toujours à obtenir de l'aide lorsqu'ils en ont besoin. L'[annexe B](#) est fournie pour guider la discussion. Soyez d'abord réceptif à toutes les réponses reçues, puis mentionnez les nombreux autres facteurs, présentés dans cette leçon, qui peuvent aider les gens à demander de l'aide, notamment :

- ▶ posséder des connaissances de base en matière de santé mentale
- ▶ parler ouvertement de la santé mentale et de la recherche d'aide
- ▶ réduire la stigmatisation
- ▶ développer une attitude positive envers la santé mentale et la recherche d'aide
- ▶ connaître les services de soutien disponibles et savoir comment y accéder
- ▶ savoir que de nombreuses personnes demandent de l'aide
- ▶ être encouragé à demander de l'aide, si nécessaire
- ▶ savoir que les services peuvent vous aider à vous sentir mieux
- ▶ avoir un enseignant qui a une vision positive de la santé mentale et de la recherche d'aide

### Réflexion des élèves :

- ▶ Parmi les obstacles à la recherche d'aide évoqués, lequel a, selon toi, le plus grand impact sur les élèves?
- ▶ Que pourrions-nous faire pour aider à aborder ou éliminer cet obstacle?

### Trouver mon cercle de soutien :

**Suggestion au personnel enseignant :** « Nous allons passer en revue une ressource qui peut t'aider à trouver ton cercle de soutien. Trouver ton cercle de soutien signifie trouver des personnes, des lieux et des choses qui te soutiennent lorsque tu en as besoin. Ton cercle de soutien comprend des personnes en qui tu as confiance et qui te soutiennent. Réfléchis à la façon dont tu pourrais identifier ces personnes dans ta vie personnelle, à l'école et dans ta communauté. »



**Réflexion des élèves :**

- ▶ Lorsque tu es avec une personne en qui tu as confiance et qui te soutient, que vois-tu?
- ▶ Lorsque tu es avec une personne en qui tu as confiance et qui te soutient, qu'entends-tu?
- ▶ Lorsque tu es avec une personne en qui tu as confiance et qui te soutient, comment te sens-tu?

L'[annexe C](#) est fournie pour aider le personnel scolaire à guider la discussion.

**Suggestion au personnel enseignant :** « Une personne en qui tu as confiance et qui te soutient est une personne qui se soucie de toi et qui a à cœur ta santé mentale et ton bien-être. C'est une personne avec laquelle tu te sens à l'aise et en qui tu as confiance, et le fait de lui parler peut t'aider à te sentir écouté et à réfléchir. Il existe d'autres ressources qui peuvent faire partie de ton cercle de soutien. »

Demandez aux élèves de faire part des services de soutien qu'ils connaissent dans leur école (le personnel scolaire doit avoir à sa disposition la liste des ressources de l'école ou du conseil scolaire) et dans leur communauté. Puis, distribuez la feuille de travail « Trouver mon cercle de soutien » aux élèves.

- ▶ Les membres du personnel scolaire qui le souhaitent peuvent passer en revue les services de soutien scolaires disponibles et explorer les liens de la feuille de travail (p. ex., l'outil « [Ressources autour de moi](#) » de Jeunesse, J'écoute »).
- ▶ Les élèves qui le souhaitent peuvent utiliser le côté vierge de la feuille de travail pour noter leurs ressources et sources de soutien personnelles tout au long de la conversation. Les élèves pourraient souhaiter garder une partie de ces renseignements pour eux-mêmes (p. ex., les personnes qu'ils considèrent comme étant sécuritaires et compréhensives). Si vous souhaitez inviter les élèves à partager leurs réflexions, concentrez-vous sur les ressources de soutien offertes par l'école, la communauté et les services d'urgence qu'ils ont ciblés.

**Remarque :** Lorsque les membres du personnel scolaire ouvrent le dialogue sur les problèmes de santé mentale, ils doivent être conscients de l'impact historique et actuel de la violence policière sur les communautés noires, autochtones et racisées. Pour certains élèves, contacter le 9-1-1 peut ne pas sembler être l'option la plus sécuritaire à leurs yeux. Veillez à ce qu'une variété d'options soit présentée. Les membres du personnel scolaire peuvent également suggérer aux élèves qui appellent le 9-1-1 de demander l'envoi d'un professionnel de la santé mentale qualifié qui adopte des pratiques adaptées à la culture.

**Trouver mon cercle de soutien – Feuille de travail**

**Mon cercle de soutien – Livre de poche**

**Que se passe-t-il quand je cherche du soutien?**

**Suggestion au personnel enseignant :** « Le soutien peut prendre de nombreuses formes. Il peut être fourni d'une source formelle, comme un professionnel de la santé mentale, ou d'une source informelle, comme les amis et la famille. Ces sources de soutien jouent des rôles différents, mais ils sont tous importants et le fait d'avoir un large cercle de soutien peut nous aider à nous sentir bien. Jeunesse, J'écoute est un service gratuit accessible à tous les jeunes du Canada. Nous allons regarder deux vidéos qui expliquent comment utiliser leurs services téléphoniques et de messagerie texte, et à quoi nous attendre lorsque nous leur téléphonons ou envoyons un message texte. »



- ▶ [Envoyez un message texte à Jeunesse, J'écoute afin d'obtenir du soutien en matière de santé mentale](https://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)
- ▶ [Téléphonnez à Jeunesse, J'écoute afin d'obtenir du soutien en matière de santé mentale](https://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)

**Suggestion au personnel enseignant :** « Jeunesse, J'écoute offre également une option de [clavardage en direct](#) disponible à certaines heures chaque soir. Tu peux consulter leur site Web pour obtenir des renseignements sur les horaires et la façon d'y accéder. »

### Réflexion des élèves :

- ▶ À ton avis, combien de fois par jour les jeunes du Canada contactent-ils Jeunesse, J'écoute?
- ▶ Selon toi, quelles sont les préoccupations les plus courantes des jeunes qui contactent Jeunesse, J'écoute en Ontario?
- ▶ Crois-tu que les préoccupations ont changé pendant la pandémie? De quelle manière?
- ▶ Pendant la pandémie, les jeunes ont moins appelé Jeunesse, J'écoute que d'habitude, mais ils ont envoyé plus de messages texte. Pourquoi penses-tu que cela s'est produit?
- ▶ À ton avis, que disent les jeunes de l'Ontario à propos de leurs expériences avec Jeunesse, J'écoute?

L'[annexe D](#) fournit des données pour aider le personnel scolaire à guider la discussion. Des diapositives ont également été préparées pour que vous puissiez les présenter à votre classe. Les deux vidéos y sont aussi intégrées.

**Remarque :** les membres du personnel scolaire doivent être conscients que les données portent sur un certain nombre de problèmes de santé mentale, dont le suicide. S'il existe des circonstances dans votre communauté scolaire qui pourraient rendre cette conversation délicate (p. ex., une perte récente), examinez si le moment est approprié pour communiquer le contenu et/ou s'il serait préférable de demander l'aide d'un professionnel en santé mentale de votre école.

### Que se passe-t-il quand je cherche du soutien? Diapositives

### Ressources pour les élèves :

- ▶ [Aucun problème n'est trop grand ou trop petit : ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves](https://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)
  - Livre de poche à imprimer
  - Livret à imprimer
  - Affiches à imprimer et pour l'utilisation numérique
- ▶ [La recherche d'aide : Une ressource visant à soutenir la recherche d'aide des élèves en présentant différentes façons d'entamer la conversation](https://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)

### Ressources facultatives pour le personnel scolaire :

- ▶ [Quoi faire lorsqu'un jeune se confie](https://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)
- ▶ [Amorces de conversation en classe](https://smho-smsso.ca) pour chercher de l'aide (smho-smsso.ca; pages 5 à 14)



## ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

**Suggestion au personnel enseignant :** « Imagine qu'un de tes amis a des problèmes de santé mentale et qu'il te dit ce qui suit. Quelle serait ta réaction? »

- ▶ « Les gens ne me regarderont pas de la même façon s'ils apprennent que j'ai un problème de santé mentale. »
- ▶ « Je devrais être capable de me débrouiller tout seul. »
- ▶ « Tout le monde est occupé. Je ne veux pas les déranger avec mes problèmes. »

Invitez les élèves à faire part de quelques exemples de réponses d'encouragement qu'ils pourraient formuler à leurs amis.

**Suggestion au personnel enseignant :** « Avec nos amis, la plupart d'entre nous essayons d'être compréhensifs, de les soutenir et de ne pas les juger. Nous voulons qu'ils se sentent mieux et obtiennent l'aide dont ils ont besoin, et nous pensons qu'ils la méritent. Mais qu'en est-il de nous? Que nous dirions-nous si nous pensions la même chose à notre égard? Serions-nous aussi gentils et compatissants? Nous offririons-nous le même soutien et la même compréhension? »

Notez que plusieurs d'entre nous ne seraient jamais amis avec quelqu'un qui nous parle comme nous nous parlons parfois à nous-mêmes. Mettez les élèves au défi de s'offrir à eux-mêmes la même attention et la même compassion qu'ils offrent à leurs amis, et d'accorder autant de priorité à leur propre santé mentale.

### Questions de récapitulation :

- ▶ Quelles nouvelles ressources as-tu découvertes? As-tu trouvé de nouvelles personnes ou de nouveaux services dans ton cercle de soutien?
- ▶ 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 :

- ▶ Obtenir de l'aide lorsque tu en as besoin est un élément important de la prise en charge de ta santé mentale.
- ▶ Tu n'as pas à porter seul tous les problèmes qui pèsent sur toi.
- ▶ Tu n'as pas besoin d'attendre d'avoir de gros problèmes pour en parler à quelqu'un.

## ACTIVITÉ DE TRANSITION

**Suggestion au personnel enseignant :** « Réfléchis aux choses qui t'intéressent et à tes forces - ce que tu aimes faire, ce que les autres disent que tu fais bien et les domaines dans lesquels tu réussis facilement. Ce sont des choses qui renforcent ta résilience pour t'aider à gérer tes pensées, tes sentiments et ton stress. Si tu le souhaites, tu peux penser à une force dont tu as fait preuve pendant la pandémie. »

Demandez aux élèves de réfléchir personnellement aux questions suivantes. Un visuel de cette activité de gratitude vous a été fourni pour que vous puissiez le transmettre à votre classe, si vous le souhaitez (voir l'[annexe E](#)).



Une de mes forces pour laquelle je suis reconnaissant est...

Une chose que je peux faire pour exprimer ma gratitude est...

Une personne à qui je suis reconnaissant est...

Un souvenir dont je suis reconnaissant est...

Le défi pour lequel je suis reconnaissant est...

Une belle chose dans ma vie dont je suis reconnaissant est...

#### Sources :

- ▶ [Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux](#) – choisissez les activités portant sur la gratitude (smho-smso.ca)

**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 de la date de la prochaine leçon et du sujet (aider un ami).

**Le ballon pour une meilleure respiration** – Jeunesse, J'écoute

## 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 de 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 Jeunesse, J'écoute. Si vous souhaitez explorer d'autres ressources de recherche d'aide pour votre classe, consultez les programmes et les ressources disponibles à la page [S'impliquer \(jeunessejecoute.ca\)](#).





# Annexe A

## Les sacs à dos que nous portons – Scénario

Les sacs à dos que nous portons - YouTube

Les sacs à dos que nous portons - Vimeo

Assois-toi sur un siège confortable et ferme les yeux ou regarde au plafond, selon ce qui te met le plus à l'aise. Inspire maintenant très profondément par le nez et expire par la bouche. Inspire à nouveau profondément, en prenant soin de sentir ton ventre gonfler pendant l'inspiration et l'air passer par tes lèvres au moment de l'expiration.

Imagine un sac ou un sac à dos. De quel couleur est-il? De quelle grandeur est-il? Combien de poches a-t-il?

Imagine maintenant sous la forme d'objets matériels toutes les pensées qui peuvent passer par la tête d'un élève. Peut-être que tu penses à ton repas du midi et c'est une assiette que tu vois dans ta tête. Ou bien quelque chose que tu as vu en furetant dans les médias sociaux et c'est un téléphone que tu vois dans ta tête. Ou peut-être que c'est un emploi à temps partiel, un passe-temps ou des amis. Place mentalement toutes ces pensées dans le sac à dos.

Imagine maintenant que tous les sentiments (l'excitation, la tristesse, le calme) que peut avoir un élève sont également des objets. Place-les mentalement dans le sac à dos.

Imagine maintenant tout le stress que l'élève ressent. Peut-être que tu te représentes mentalement un test ou que tu t'inquiètes pour un ami, un membre de la famille ou ton avenir. Place mentalement ce stress dans ton sac à dos.

Imagine-toi maintenant en train de saisir le sac à dos. Combien pèse-t-il? Es-tu capable de le porter? Imagine que tu le portes tout le long du couloir. Que ressens-tu? Es-tu capable de le porter seul?

Imagine-toi maintenant que tes camarades de classe portent eux aussi des sacs à dos. Tous les jours, chacun a ses propres pensées, sentiments et stress, et c'est parfois très lourd à supporter. Mais, parce que nos sacs à dos sont invisibles, il est parfois difficile de demander de l'aide ou de réaliser que quelqu'un d'autre peut en avoir besoin.

[FAIRE UNE PAUSE]

Imagine-toi en train d'enlever ton sac à dos de tes épaules et de le placer sur le sol. Constate quel soulagement tu ressens en enlevant ce poids. Inspire très profondément par le nez et expire par la bouche. Ouvre les yeux.

Adapté de Jeunesse, J'écoute – pour plus de renseignements sur les programmes et les ressources de Jeunesse, J'écoute, consultez la rubrique « [S'impliquer](#) » ([jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca))





# Annexe B

## Les obstacles à la recherche d'aide – Guide de discussion

**Remarque :** Le fait de se concentrer sur les obstacles peut décourager la recherche d'aide chez certains élèves. **Citez un certain nombre d'exemples et équilibrez la discussion avec des moyens d'aborder les obstacles et les facteurs qui facilitent la recherche d'aide.** En outre, les membres du personnel scolaire doivent être conscients que certaines communautés peuvent rencontrer des obstacles pour accéder aux services de santé mentale en raison du racisme systémique historique et actuel.

Les types d'obstacles	Exemples
Les facteurs individuels	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances limitées en matière de santé mentale</li> <li>• Ne pas savoir où trouver de l'aide ou à qui parler</li> <li>• Ne pas savoir si un problème est suffisamment grave pour demander de l'aide</li> <li>• Ne pas te rendre compte que ce que tu vis est un problème de santé mentale</li> <li>• Inquiétude quant à la façon dont la demande d'aide sera perçue (p. ex., comme un signe de faiblesse)</li> <li>• Vouloir se débrouiller tout seul</li> <li>• S'attendre à ce que le problème s'améliore de lui-même</li> <li>• Penser que le soutien ne sera pas utile</li> <li>• Difficulté à demander de l'aide et à parler de ses problèmes de santé mentale</li> <li>• Expériences antérieures négatives en matière de recherche d'aide</li> </ul>
Les facteurs sociaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stigmatisation sociale (p. ex., en fonction du groupe auquel tu appartiens, des hypothèses sur la façon dont tu devrais te débrouiller ou sur la force ou la résilience que les gens attendent de toi, etc.)</li> <li>• Gêne ressentie et/ou anticipée</li> <li>• Opinions et attitudes négatives à l'égard de la santé mentale et de la recherche d'aide au sein de tes réseaux de soutien (p. ex., famille, amis, enseignants, groupe culturel)</li> <li>• Conséquences anticipées de la demande d'aide sur ton réseau social (p. ex., la peur de perdre ton statut dans un groupe de pairs, la peur de mettre ta famille en colère ou de la contrarier)</li> </ul>



Les types d'obstacles	Exemples
<b>Perception de la relation avec les professionnels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tu crains que les renseignements que tu transmets soient divulgués</li> <li>• Difficulté à faire confiance à une nouvelle personne</li> <li>• Tu crains qu'il soit difficile de divulguer des renseignements personnels à une personne que tu ne connais pas bien</li> <li>• Impression d'être jugé ou de ne pas être pris au sérieux</li> <li>• Manque de disponibilité d'un professionnel avec qui tu as des points en communs (p. ex., sexe, origine, ethnicité et âge)</li> <li>• Inquiétude quant au fait que le service ne soit pas adapté à ta culture</li> </ul>
<b>Obstacles systémiques et structurels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque de temps pour demander de l'aide</li> <li>• Avoir l'impression qu'aller chercher de l'aide va interférer avec d'autres activités</li> <li>• Problèmes de transport</li> <li>• Coûts associés aux services de santé mentale (p. ex. stationnement, absence du travail, billets d'autobus)</li> <li>• Absence de services à proximité ou longs délais d'attente</li> <li>• Impossibilité de trouver des services qui correspondent à ta culture et à ta langue</li> </ul>

#### Références à l'intention du personnel scolaire :

- [Why do children and adolescents seek/not seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies](#) (en anglais seulement)
- [Recherche en bref : Au Canada, les enfants et les jeunes noirs se heurtent à de nombreux obstacles pour avoir accès au système de santé mentale](#)





# Annexe C

## Trouver mon cercle de soutien – Guide de discussion

Suggestions	Sujets de discussion
Lorsque tu es avec une personne qui te soutient, que vois-tu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elle fait preuve d'écoute active (p. ex., contact visuel, hochement de tête)</li> <li>• Elle est réfléchie</li> <li>• Elle croit ce que tu dis</li> <li>• Elle est attentionnée</li> <li>• Elle est compréhensive</li> <li>• Elle est serviable</li> <li>• Elle impose des limites saines</li> <li>• Elle fait preuve d'acceptation</li> <li>• Elle est attentive (p. ex., elle range son téléphone et s'éloigne des distractions)</li> <li>• Elle t'invite dans un endroit privé (p. ex., elle te propose de parler dans un endroit où tu es à l'aise)</li> </ul>
Lorsque tu es avec une personne qui te soutient, qu'entends-tu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De l'écoute</li> <li>• Des commentaires encourageants : « Cela semble difficile », « Ce que tu ressens est normal... »</li> <li>• Des questions : « Comment te sens-tu? », « Comment puis-je t'aider? »</li> <li>• Du respect</li> <li>• De l'empathie (p. ex., en validant tes sentiments)</li> <li>• De la bienveillance</li> <li>• De la patience (p. ex., ne pas sembler pressé ou vouloir changer de sujet)</li> <li>• Cette personne se concentre sur toi et tes besoins plutôt que sur les siens</li> </ul>
Lorsque tu es avec une personne qui te soutient, comment te sens-tu?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En confiance (p. ex., elle garde confidentiels mes renseignements personnels)</li> <li>• Soutenu</li> <li>• En sécurité</li> <li>• Stimulé (p. ex., en partageant des ressources et des stratégies, si tu le souhaites)</li> <li>• En présence d'une personne digne de confiance (p. ex., une présence stable dans ta vie)</li> <li>• À l'aise</li> <li>• On m'écoute sans me juger</li> <li>• Authentique</li> </ul>

### Sources :

- Jeunesse, J'écoute – pour plus de renseignements sur les programmes et les ressources de Jeunesse, J'écoute, consultez la rubrique « [S'impliquer](#) » ([jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca))
- [Comment repérer un adulte de confiance](#) ([jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca))





# Annexe D

## Que se passe-t-il quand je cherche du soutien – Guide de discussion de Jeunesse, J'écoute

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

Questions	Données
À ton avis, combien de fois par jour les jeunes du Canada contactent-ils Jeunesse, J'écoute?	<p>En moyenne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 612 fois par message texte</li> <li>• 750 fois par téléphone</li> </ul>
Selon toi, quelles sont les préoccupations les plus courantes des jeunes qui contactent Jeunesse, J'écoute en Ontario?	<p>Les cinq principaux problèmes discutés par message texte en Ontario sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'anxiété ou le stress</li> <li>• Les relations</li> <li>• La dépression</li> <li>• Le suicide</li> <li>• L'isolement</li> </ul> <p>Les cinq principaux problèmes discutés par téléphone en Ontario sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La santé mentale et émotionnelle</li> <li>• Les relations</li> <li>• La famille</li> <li>• Le suicide</li> <li>• L'école</li> </ul>



Questions	Données
Crois-tu que les préoccupations ont changé pendant la pandémie? De quelle manière?	<p>De 2019 à 2020, les plus fortes augmentations de conversations quotidiennes moyennes concernaient ces sujets (les enfants et les jeunes parlaient aussi d'autres choses, mais ces sujets étaient plus présents à leur esprit qu'auparavant) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préoccupations liées à l'alimentation et au poids</li> <li>• Le chagrin</li> <li>• L'usage de drogues</li> <li>• L'identité de genre et l'identité sexuelle</li> <li>• Le sentiment de solitude</li> </ul>
Pendant la pandémie, les jeunes ont moins appelé Jeunesse, J'écoute que d'habitude, mais ils ont envoyé plus de messages textes. Pourquoi penses-tu que cela s'est produit?	<p>De 2019 à 2020, le nombre d'appels téléphoniques a diminué de 16 %, mais le nombre de textos a augmenté de 58 %.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette évolution est probablement liée, du moins en partie, à la protection de la vie privée et au fait que les jeunes se trouvent dans des environnements où d'autres personnes pourraient les entendre pendant une conversation téléphonique.</li> <li>• Cela peut également refléter le temps que nous passons actuellement sur des appareils.</li> <li>• Les jeunes ont adapté leur mode de communication en fonction des circonstances et de ce qui leur convenait.</li> <li>• Il n'y a pas de « bonne » façon de communiquer. Les appels téléphoniques et les messages textes peuvent te mettre tous deux en contact avec le même soutien attentionné. Utilise la méthode qui te convient!</li> </ul>
À ton avis, que disent les jeunes de l'Ontario à propos de leurs expériences avec Jeunesse, J'écoute?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 74 % ont dit qu'ils se sentaient mieux.</li> <li>• 71 % ont partagé quelque chose qu'ils n'avaient jamais dit à personne d'autre.</li> <li>• 39 % ont déclaré qu'ils auraient ignoré le problème s'ils n'avaient pas contacté Jeunesse, J'écoute.</li> </ul>

**Remarque :** Si les élèves ont des questions sur la confidentialité lorsqu'ils utilisent les services de Jeunesse, J'écoute, le personnel scolaire peut consulter la ressource suivante : [Ton droit à la vie privée](https://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)

#### Sources :

- [Ton droit à la vie privée](https://jeunessejecoute.ca) – Jeunesse, J'écoute (données saisies sur le site le 4 mai 2021)
- La santé mentale des élèves de l'Ontario : Résultats du sondage et discussion en groupe. Le Réseau EENet, 28 janvier 2021, webinaire offert par le CAMH, Jeunesse, J'écoute et Santé mentale en milieu scolaire Ontario





# Annexe E

## Affiches portant sur la gratitude personnelle

Accédez à l'ensemble des affiches : [Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux](https://smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)

### RECONNAISSANCE PERSONNELLE

L'une de mes forces dont je suis reconnaissant est

Une chose que je peux faire pour exprimer ma reconnaissance est

Une chose qui me fait du bien et pour laquelle je suis reconnaissant est

Un souvenir dont je suis reconnaissant est

Un défi dont je suis reconnaissant est

Une belle chose dans ma vie pour laquelle je suis reconnaissant est



Pour en savoir plus:  
[jack.org/covid](https://jack.org/covid)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



# 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.

### Surmonter les obstacles lors de la recherche d'aide

**Où l'intégrer?** Trouver mon cercle de soutien (Activité d'apprentissage)

- ▶ [Comment surmonter les obstacles et demander de l'aide?](http://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)
- ▶ Demandez aux élèves d'imaginer une personne qui ne sait pas trop quoi dire pour demander de l'aide. Quels mots suggéreraient-ils? Demandez-leur de donner des exemples de la manière dont un jeune pourrait entamer la conversation.

### Q&R d'un répondant

**Où l'intégrer?** Que se passe-t-il quand je cherche du soutien? (Activité d'apprentissage)

- ▶ [Q&R d'un répondant sur le service par texto](http://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)
- ▶ Invitez les élèves à vous faire part de ce qu'ils pensent être le rôle d'un intervenant en cas de crise. Se verraient-ils dans ce rôle? Certains d'entre eux ont-ils envisagé de devenir un intervenant en cas de crise?

**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 <a href="#">site Web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario</a> pour obtenir des idées supplémentaires sur la manière de soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves : Approfondissez votre apprentissage avec le <a href="#">Cours de littératie en santé mentale en ligne à l'intention du personnel scolaire</a> 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><a href="#">#ONecoute 2019 : la voix des élèves sur la santé mentale – sommaire</a></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 peut offrir.</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"> <li>• <a href="#">Lien vers l'excursion virtuelle – Visualisation</a></li> <li>• <a href="#">Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux</a></li> <li>• <a href="#">Affiches sur l'ASE pour les écoles secondaires</a></li> </ul>





# 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)

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

