



# Outil de réflexion pour le personnel scolaire

## Questions de réflexion pour favoriser la santé mentale en classe

### De quoi s'agit-il?

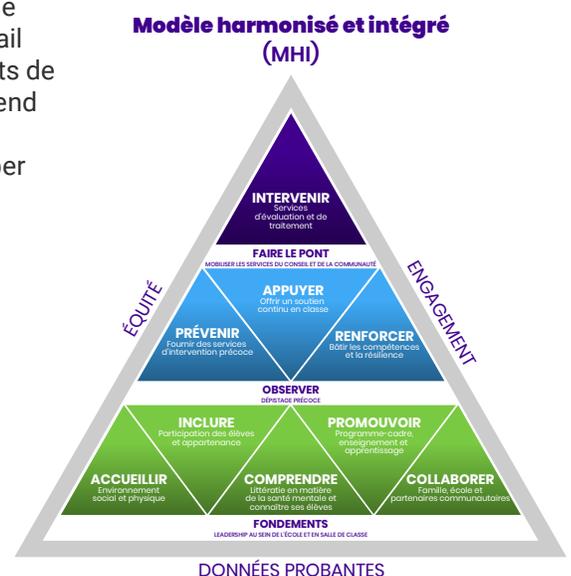
Cet outil est conçu pour susciter la réflexion sur les façons de favoriser la santé mentale en classe, pour stimuler des idées d'actions qui améliorent les conditions d'apprentissage et pour offrir des stratégies permettant de soutenir la santé mentale et le bien-être de l'élève.

### En quoi cet outil pourrait-il m'être utile?

Les élèves éprouvent un sentiment de bien-être et d'appartenance quand ils se sentent en sécurité, accueillis et inclus, ce qui les dispose généralement à l'apprentissage. En tant que membre du personnel scolaire bienveillant, vous créez déjà les conditions nécessaires pour que votre classe favorise la santé mentale, que ce soit virtuellement ou en personne. Cet outil vous aidera à orienter votre réflexion à travers un prisme anti-opprimant lorsque viendra le moment de soutenir la santé mentale des élèves en vous offrant des questions qui vous pousseront à réfléchir sur vos pratiques de façon explicite et intentionnelle. Il pourrait aussi vous aider à reconnaître les points forts ainsi que les domaines à améliorer ou les possibilités de croissance.

### De quelle façon cet outil est-il organisé?

Les questions de réflexion sont organisées en faisant référence aux cinq catégories du niveau 1 du modèle harmonisé et intégré. Le niveau 1 représente le travail essentiel que vous ou les autres adultes bienveillants de votre école réalisez tous les jours. Ce travail comprend tous les efforts que vous faites pour **accueillir** et **inclure** les élèves, pour les **comprendre** et développer leurs connaissances en matière de santé mentale, pour **promouvoir** des habitudes mentalement saines et pour établir un partenariat et **collaborer** avec les parents, les élèves et les autres membres du personnel afin de créer un environnement favorable et de bonnes conditions pour l'apprentissage. Remarquez que tout cela repose sur les solides fondements d'une école qui fait la promotion de la santé. Apprenez-en davantage sur les [normes canadiennes des écoles en santé](#) pour accroître vos connaissances dans le domaine.

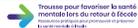




# ACCUEILLIR

## Milieu social et physique

- \* De quelles façons puis-je communiquer avec les élèves, leur familles et leurs aidants naturels afin qu'ils sachent qu'ils sont les bienvenus dans notre espace physique ou virtuel d'apprentissage? (*p. ex., le choix de l'élève, de multiples langues sont encouragées, utilisées et visibles dans l'environnement d'apprentissage, l'introduction intentionnelle de pronoms, dialogue continu avec les parents/les familles/les aidants naturels*).
- \* De quelle façon peut-on outiller les élèves pour répondre à leurs besoins? À la suite de mes observations pendant la période d'apprentissage à distance, de quoi mes élèves avaient-ils besoin et comment ont-ils comblé leurs propres besoins? (*p. ex., de l'espace pour bouger ou prendre une pause, des protocoles pour répondre à leurs besoins naturels comme utiliser la salle de bain ou s'hydrater*). Ai-je remarqué les besoins de leurs familles? Comment vais-je utiliser ce nouvel apprentissage?
- \* Quelles structures puis-je employer pour cocréer le langage que nous utilisons dans notre salle de classe communautaire? (*p. ex., décider de quelle façon nous nous nommons dans notre communauté apprenante*).
- \* Comment puis-je créer un espace où les élèves peuvent prendre le temps d'examiner leur for intérieur et de raconter les choses importantes qui se produisent dans leur vie? Est-ce que je prends des nouvelles de chaque élève au cours de la journée? Est-ce que je suis conscient des élèves qui pourraient avoir besoin de soutien supplémentaire aujourd'hui?
- \* Comment puis-je m'assurer que les élèves savent qu'ils peuvent parler de leur identité?
- \* Est-ce que je prends en considération le vécu, les expériences et l'identité de tous les élèves et des familles de la communauté d'apprentissage?



Travaux pour favoriser le santé mentale lors du retour à l'école



### Les 10 premiers jours (et au-delà)

Tisser des liens bienveillants et favoriser la santé mentale des élèves lors du retour à l'école

#### Se préparer

C'est le début d'une année scolaire comme nulle autre. Un moment qu'aucun d'entre nous n'a jamais préparé, et pour lequel il existe peu de feuilles de route ou de directives pour nous guider. Nous accueillons les élèves à leur retour à l'école à un moment où on se pose plus de questions qu'il n'y a de réponses. Alors, comment procéder?

#### Nous procéderons ensemble.

Il est possible de préparer l'année sans savoir à quoi s'attendre. La première façon de se préparer à l'inconnu est de venir à l'école à un moment où on se pose plus de questions qu'il n'y a de réponses. Alors, comment procéder?

#### Nous apprenons.

Nous devons nous renseigner sur les protocoles de sécurité et, dans certains cas, trouver des stratégies permettant de caractériser l'apprentissage en personne et à distance. Cependant, pour vraiment bien recevoir les élèves, en honorant la sagesse, les expériences et d'émotions qu'ils apportent avec eux, nous devons aussi nous instruire sur d'autres choses.

**Ressource suggérée :** Si vous cherchez une ressource pour vous soutenir dans la création d'un milieu social et physique accueillant, consultez [Les 10 premiers jours \(et au-delà\)](#). Ce document comprend des activités pertinentes pour les élèves des niveaux élémentaire et secondaire.





# INCLURE

## Participation des élèves et appartenance

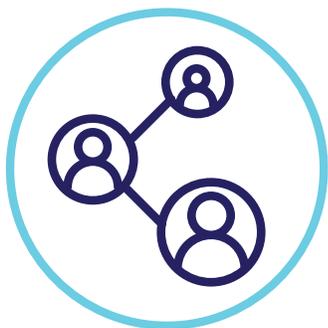
- \* Comment puis-je diriger ou soutenir des discussions portant sur l'inclusion et l'identité de même que les systèmes qui les minent? (*p. ex., le racisme systémique, l'oppression et la marginalisation*)
- \* Comment puis-je me préparer à soutenir des discussions portant sur le racisme et l'oppression envers les Noirs, les Autochtones et les Asiatiques?
- \* Comment les élèves sont-ils outillés pour faire part de leurs idées personnelles? Comment les élèves sont-ils outillés pour contester la façon de penser de la communauté?
- \* Comment puis-je recueillir et utiliser les commentaires de la communauté apprenante?
- \* Comment puis-je encourager les élèves à venir me consulter ou à chercher d'autres soutiens lorsqu'ils font l'objet d'intimidation ou de discrimination, notamment les incidents fondés sur la race, le genre, la classe sociale, etc.? Comment puis-je écouter, croire et agir pour m'assurer qu'on entend toutes les parties impliquées et qu'on résout rapidement les incidents?
- \* De quelle façon les élèves sont-ils intégrés dans les pratiques d'enseignement et d'évaluation?
- \* Quelle est l'importance que j'accorde à l'influence des pressions scolaires sur les apprenants?
- \* Quelles sont les mesures que je prends pour employer une approche d'enseignement décolonisée et fondée sur les atouts?
- \* Suis-je prêt à servir d'allié aux élèves qui ont été marginalisés en raison de leur genre, de leur identité, de leur orientation sexuelle, de leur religion, de leur statut socioéconomique, de leurs différences d'apprentissage, de leurs problèmes de santé, etc.? Qu'ai-je à apprendre de plus pour être un allié solide pour tous les élèves de l'école?



**Ressource suggérée :** Cette ressource donne l'occasion au personnel scolaire de réfléchir, d'apprendre, de mobiliser les élèves et de se préparer à discuter avec eux.

- \* [Ressources pour soutenir les adultes alliés](#)





# COMPRENDRE

## Littératie en santé mentale et apprendre à connaître vos élèves

- \* Quelles occasions les élèves ont-ils d'acquérir et de mettre en pratique des habiletés qui favorisent la santé mentale? Comment sont-elles intégrées à nos routines et à nos structures quotidiennes? (p. ex., *rencontre matinale, cercle de gratitude, occasions de bouger*)
- \* Quelles stratégies et quels outils puis-je utiliser pour faire réfléchir les élèves à la santé mentale et leur inculquer mes connaissances à ce sujet? Comment parler de la santé mentale de façon à éliminer ou réduire la stigmatisation et à encourager un dialogue ouvert et favorable?
- \* Comment puis-je apprendre à connaître les forces, les besoins et les intérêts de mes élèves?
- \* Lorsque je m'aperçois qu'un élève se sent accablé, est-ce que j'explore des stratégies qui le soutiennent de manière adaptée à sa culture et qui reconnaissent son vécu?
- \* Quelles connaissances ai-je et/ou quelles ressources puis-je utiliser pour faciliter ma compréhension des problèmes de santé mentale fréquents chez les élèves de cet âge?
- \* Quels outils ou quelles ressources est-ce que je possède pour savoir quand ils éprouvent des difficultés? Est-ce que j'ai engagé les familles? (p. ex., [UN APPEL guide de référence](#), [Vers un juste équilibre en un clin d'œil](#))
- \* Quelles stratégies d'apprentissage puis-je utiliser pour soutenir les élèves qui éprouvent des difficultés de santé mentale? (p. ex., *morcellement, validation*)



**Ressource suggérée :** En tant que membres du personnel scolaire, le fait d'accroître nos propres connaissances en santé mentale nous aidera à soutenir les élèves. Le cours en ligne d'autoapprentissage [LIT SM – La santé mentale en action](#) est conçu pour fournir au personnel scolaire les connaissances et les renseignements de base liés à la santé mentale, les stratégies pour améliorer la santé mentale des élèves et les pratiques quotidiennes employées en classe.

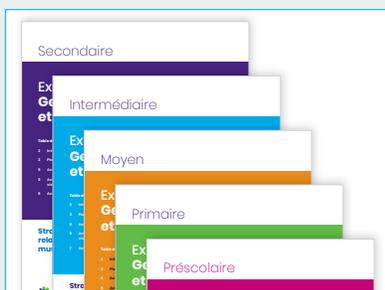




# PROMOUVOIR

## Curriculum, enseignement et apprentissage

- \* Comment puis-je intégrer des apprentissages portant sur la santé mentale et le bien-être à mon enseignement quotidien et créer des liens avec les différents domaines du curriculum? ex.,
  - [Foi et bien-être: une ressource quotidienne qui appuie la santé mentale](#)
  - [La santé mentale au quotidien: une ressource pour la salle de classe](#)
  - [Programme d'éducation physique et de santé – Plans de leçon sur la littératie en santé mentale](#)
  - [Santé mentale en milieu scolaire Ontario Lecture à voix haute](#)
- \* Comment puis-je préparer des leçons qui font un lien avec la promotion de la santé mentale en classe? Quels outils puis-je utiliser pour faciliter ces discussions? (p. ex., [le guide de ressources pour le personnel scolaire](#))
- \* Existe-t-il au sein du curriculum des volets qui permettraient tout naturellement de discuter de santé mentale et de maladie mentale d'un point de vue développemental approprié? (p. ex., *l'étude de romans dans lesquels certains personnages ont une bonne perception de soi et nouent des relations saines alors que d'autres personnages éprouvent des difficultés*). Que dois-je prendre en considération avant de présenter une matière à laquelle certains élèves pourraient être sensibles? Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consultez notre [Outil d'aide à la décision](#).
- \* Lorsque je sélectionne ma matière, existe-t-il des façons d'y intégrer solidement des messages d'espoir et d'épanouissement, même lorsque les sujets abordés sont difficiles?
- \* Ai-je considéré la manière dont mes pratiques d'évaluation peuvent avoir un impact sur la santé mentale des élèves? Comment puis-je encourager les apprenants à réfléchir sur leurs forces et leurs faiblesses? Est-ce que mes données d'évaluation éclairent mon enseignement et répondent aux besoins individuels des élèves?
- \* Comment puis-je élargir les apprentissages en matière de santé mentale et d'habiletés socioémotionnelles au-delà du curriculum afin d'intégrer des stratégies qui représentent le vécu et l'identité des élèves?



**Ressource suggérée :** Santé mentale en milieu scolaire Ontario offre un éventail de ressources pour soutenir les apprentissages en littératie en matière de santé mentale et les habiletés socioémotionnelles. Notre ensemble de [six plans de leçon d'excursions virtuelles et les vidéos qui les accompagnent](#) en est un exemple. Il s'applique aux cycles suivants : préscolaire, primaire, moyen intermédiaire et secondaire.





# COLLABORER

## Partenariats entre la famille, l'école et la communauté

- \* De quelle façon notre communauté scolaire peut-elle mettre au cœur de son développement l'identité, les opinions et le vécu de tous les partenaires (le personnel, les élèves, les familles, les membres de la communauté) afin de créer un environnement qui favorise la santé mentale tout en reconnaissant les expériences multiples?
- \* Notre communauté apprenante constitue-t-elle un espace qui accueille les points de vue des autres afin de soutenir l'enseignement et d'approfondir les occasions d'apprentissage pour les élèves? (*p. ex., santé publique, travailleurs sociaux, autres partenaires approuvés*)
- \* Est-ce que je cherche à comprendre et à reconnaître les forces et le vécu de la famille de l'élève?
- \* En quoi puis-je aider les élèves à transmettre leurs connaissances? De quelle façon est-ce que je procède pour entrer en contact et créer des relations avec les aidants naturels et les familles?
- \* Comment devrais-je m'y prendre pour être confortable à engager, de façon éclairée, réfléchie et sensible, des discussions avec les aidants naturels sur les problèmes de santé mentale des élèves?
- \* Comment adopter un point de vue anti-opprimant lors des discussions avec les parents, les aidants naturels ou les tuteurs? Est-ce que je reconnais mes préjugés personnels dans la façon dont je perçois la santé mentale et les façons dont elle intervient dans le comportement des élèves?
- \* Est-ce que je sais comment obtenir du soutien supplémentaire en santé mentale pour les élèves qui éprouvent des difficultés (travailleur social en milieu scolaire, conseiller scolaire, etc.)? Le site Web SMS-ON offre des outils pour vous aider à naviguer sur le [Cercle de soutien et les voies d'accès systémiques](#) au sein de votre école.



**Ressource suggérée :** Tous les conseils scolaires de l'Ontario ont un leader en santé mentale et une surintendance qui partagent la responsabilité de créer et de mettre en œuvre la stratégie et le plan d'action en matière de santé mentale de leur conseil scolaire. Utilisez [ce lien](#) pour trouver le leader en santé mentale et la surintendance de votre conseil scolaire.



Maintenant que vous avez utilisé cet outil de réflexion, revenez au [guide de ressources pour le personnel scolaire](#) afin d'explorer des sujets sur lesquels vous voudriez en apprendre davantage ou pour trouver des ressources dans le but de répondre aux besoins que vous avez ciblés.

