



## Promotion de la santé mentale en classe

Soutenir le bien-être des élèves qui ont des besoins éducatifs spéciaux

La santé mentale est un état positif où l'élève se sent bien et épanoui, et qu'on peut favoriser à l'école. L'élève en difficulté peut profiter de plusieurs des stratégies adoptées pour favoriser le mieux-être de l'ensemble des enfants :

- l'établissement d'environnements scolaires accueillants et inclusifs;
- l'enseignement explicite des compétences lui permettant de s'adapter à une situation et de s'épanouir;
- le partage d'information sur la santé mentale adaptée à son niveau de développement;
- l'occasion d'exprimer ses opinions et ses préférences sur le mieux-être et le sentiment d'appartenance à l'école.

Qui plus est, étant donné que l'élève en difficulté peut courir davantage de risques d'avoir des problèmes de santé mentale, il faut accorder une attention particulière en classe à la promotion de la santé mentale et à l'enseignement des habiletés socioémotionnelles. Les approches les plus efficaces sont sans doute celles tenant compte de ses forces, de ses besoins, de son identité ou de son diagnostic. Pour ce faire, il faut adapter son environnement et l'enseignement qu'il reçoit afin de favoriser sa réussite et son inclusion. Lorsque les élèves ont l'impression qu'ils ont les choses bien en main à l'école, leur estime de soi et leur bien-être sont renforcés.

Bien qu'il faille individualiser les mesures de soutien dans ce domaine, voici des conseils globaux qui pourront vous aider à travailler auprès des élèves en difficulté :

Ce que je sais	Ce que je peux faire
<p>Il est essentiel de comprendre les forces et les besoins personnels des élèves de la classe, de façon à accéder aux ressources et aux pratiques qui les aideront à s'épanouir.</p> <p>(Dans le cas de l'élève en difficulté, ses forces et ses besoins figureront dans son plan d'enseignement individualisé.)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Examiner les forces et les besoins de chaque élève à la lumière des leçons prévues et des activités visant à encourager son mieux-être : capacité d'exprimer ses sentiments et ses besoins, entretient, capacité de résoudre des problèmes, motricité, etc.</li><li>✓ Offrir à chaque élève une façon de participer activement aux leçons et aux ressources enseignées, et de s'y sentir inclus, en différenciant les cours tout en respectant la conception universelle de l'apprentissage et, au besoin, en adaptant ou en modifiant les leçons (voir ci-dessous).</li></ul>



(suite)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se pencher sur les compétences dont chaque élève peut avoir besoin pour apprendre à déceler et à gérer ses émotions, pour maîtriser son stress, pour rester positif et persévérer en dépit des circonstances, pour établir et maintenir des relations saines, pour comprendre son identité et en être fier, et pour développer son esprit critique et sa créativité.</li> <li>✓ Prévoir des possibilités de pratique et de soutien supplémentaires dans les domaines prioritaires.</li> </ul>
<p>Il se peut que, dans le cas des élèves en difficulté, je doive adapter ou modifier la documentation, les leçons ou les séances pratiques portant sur la santé mentale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utiliser des documents adaptés au stade de développement de chaque élève, à ses besoins d'apprentissage, etc.</li> <li>✓ Préparer l'élève à assimiler les concepts et le vocabulaire.</li> <li>✓ Modifier les ressources pour les élèves qui peuvent avoir besoin de mesures d'adaptation pour utiliser les documents écrits, les documents visuels, les documents auditifs et les activités sensorielles et physiques.</li> <li>✓ Envisager l'utilisation de tableaux « d'abord et ensuite », de chronomètres visuels, d'organiseurs visuels, de pauses corporelles et d'autres mesures d'adaptation selon les besoins de chaque élève.</li> <li>✓ Recourir à des technologies d'assistance ou à du matériel visuel pour aider les élèves ayant des difficultés de lecture et de langage.</li> <li>✓ Donner aux élèves le temps de réfléchir et de formuler leur réponse.</li> <li>✓ Adapter ma présentation aux élèves qui peuvent avoir plus de difficultés avec les concepts abstraits tels que les expressions faciales, le vocabulaire des émotions, les comportements non verbaux.</li> <li>✓ Offrir aux élèves différents moyens d'exprimer leur apprentissage : faire des dessins ou des présentations orales, écrire dans un journal, faire des récits, jouer à des jeux de rôle, etc.</li> <li>✓ Pour obtenir un soutien supplémentaire afin d'adapter et de modifier les documents, envisager de consulter mon équipe d'éducation spécialisée, qui peut comprendre des enseignants itinérants, des consultants en éducation spécialisée, des psychologues, des orthophonistes, le personnel de soutien aux élèves, etc.</li> </ul>



<p>Les élèves en difficulté peuvent être plus sensibles et réagir davantage aux facteurs de stress à la maison, à l'école et ailleurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Expliquer les consignes lorsque la classe est calme et attendre qu'elle se calme au besoin.</li> <li>✓ Faire en sorte que la transition après les activités antérieures soit assez longue et prévenir les élèves de la tenue de nouvelles activités.</li> <li>✓ Dans la mesure du possible, il peut être utile de mettre l'accent sur l'adaptation de l'environnement et de ne pas se concentrer uniquement sur la nécessité pour l'élève d'« acquérir des compétences d'adaptation ».</li> <li>✓ Savoir reconnaître les facteurs qui causent du stress chez l'élève et les prévenir dans la mesure du possible.</li> <li>✓ Donner à l'élève le temps de faire une pause sensorielle et de se consacrer à ses passe-temps.</li> </ul>
<p>Les élèves pourront bénéficier d'un enseignement explicite des habiletés socioémotionnelles et des compétences en santé mentale.</p> <p>(L'élève en difficulté pourrait avoir des attentes pédagogiques et des sections de son PEI axées sur les habiletés sociales, l'autorégulation et la communication. Le personnel scolaire se doit de tenir compte de ces éléments lors de l'enseignement des habiletés socioémotionnelles et les compétences en matière de santé mentale.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aider l'élève en difficulté à réaliser plus facilement ses objectifs en lui expliquant les ressources plus en détail et en lui faisant travailler les compétences qu'il peine à acquérir : faire ses devoirs jusqu'au bout, faire des amis et les garder, solliciter de l'aide lorsqu'il se sent dépassé par les événements, etc.</li> <li>✓ Au besoin, enseigner, modeler, et renforcer les compétences liées à la compréhension des concepts abstraits (lire les indices non verbaux et les expressions faciales, respecter les conventions sociales).</li> <li>✓ Proposer à la classe plusieurs stratégies pouvant aider à se sentir bien et à gérer le stress, et aider chaque élève à trouver des méthodes adaptées à son cas.</li> <li>✓ Aider l'élève à reconnaître les facteurs de stress et à travailler les stratégies d'adaptation qui lui conviennent à l'aide de supports visuels et d'indices, et en adoptant moi-même ces stratégies.</li> </ul>
<p>Pour renforcer l'apprentissage de l'élève, il est important de lui faire travailler les autosoins, ses stratégies d'adaptation et ses compétences en santé mentale, et de les généraliser à toutes les situations qu'il vit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aider les élèves à s'exercer à développer leurs compétences et à renforcer leur apprentissage en les faisant travailler en petits groupes.</li> <li>✓ Savoir reconnaître – dans la cour de récréation, à la pause repas, pendant les moments non structurés, lors d'interactions avec différents adultes et pairs – les occasions de renforcer et de travailler le mieux-être personnel et les habiletés socioémotionnelles.</li> <li>✓ Fournir davantage de coaching lorsque les élèves acquièrent des compétences, leur servir plus souvent de modèle en la</li> </ul>



	<p>matière et les aider à les appliquer s'ils se sentent troublés ou stressés.</p>
<p>La généralisation des compétences à l'environnement familial et la participation des parents à l'apprentissage à titre de partenaires renforcent l'apprentissage socioémotionnel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Envisager d'envoyer aux parents (ou à toute autre aidant naturel) une lettre de l'équipe éducative qui présente l'utilisation des ressources en santé mentale en classe.</li> <li>✓ Faire parvenir aux parents des ressources sur la santé et le mieux-être mentaux, et leur suggérer des façons de travailler les compétences à domicile.</li> <li>✓ Fixer des objectifs en matière d'apprentissage socioémotionnel avec l'aidant naturel. Collaborer avec l'aidant naturel en vue de découvrir quelles stratégies d'adaptation et quels exercices pratiques en santé mentale fonctionnent bien à domicile, et les généraliser à l'école au besoin.</li> <li>✓ Si besoin est, échanger des ressources audiovisuelles adaptées.</li> </ul>
<p>Les élèves en difficulté peuvent courir plus de risques de souffrir de troubles mentaux, et exprimer leurs besoins de façon différente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apprendre à connaître le profil habituel de l'élève (comportement, humeur, façon de penser, personnalité) afin de déceler tout changement chez lui.</li> <li>✓ Consulter l'élève et l'aidant naturel afin de mieux comprendre mes observations et mes réactions lorsqu'il est stressé, en colère, heureux, soucieux ou effrayé.</li> <li>✓ Demander souvent à l'élève comment vont ses études et ses rapports sociaux.</li> <li>✓ Aider l'élève à trouver des manières de solliciter de l'aide et de l'accepter en cas de besoin.</li> <li>✓ Veiller à ce que les élèves disposent d'un moyen d'exprimer leurs émotions, leurs souhaits et leurs besoins : conversation, langage des signes, supports visuels, appareil de communication.</li> <li>✓ Dresser un <a href="#">plan d'appui à l'élève</a> favorisant son mieux-être à l'école.</li> <li>✓ Consulter les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire et assurer l'aiguillage des élèves ayant besoin d'un soutien ciblé vers l'équipe professionnelle.</li> </ul>

