



Document d'appui pour les parents/ aidants naturels

INTRODUCTION

Nous souhaitons tous jouir d'une bonne santé mentale, et nous le souhaitons aussi pour nos enfants. Nous voulons qu'ils prospèrent pendant les périodes de stabilité et pendant les périodes de stress. Nous voulons que nos enfants sachent comment prendre soin de leur propre bien-être et comment utiliser des stratégies d'adaptation et de soutien efficaces pendant les périodes difficiles. C'est pourquoi les conseils scolaires introduisent la **LIT SM : La santé mentale des élèves en action** (LIT SM), une série de leçons sur la santé mentale et le bien-être pour les élèves du secondaire. Les leçons ont été élaborées par Santé mentale en milieu scolaire Ontario avec la participation du personnel scolaire, d'élèves et de professionnels de la santé mentale.

APERÇU DE LA LEÇON

Cette leçon de la série **LIT SM des élèves** se concentre sur la pression, la tension, la nervosité et parfois l'inquiétude que nous pouvons ressentir avant ou pendant les tests, examens et autres types d'évaluations.

Les éléments traités dans cette leçon sont, notamment :

- ▶ La plupart des élèves ressentent du stress lorsqu'ils sont sur le point de passer un test ou un examen, ou lorsqu'ils performant d'une autre manière (comme faire une présentation ou jouer à un sport ou à un instrument de musique).
- ▶ Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les élèves ressentent du stress aux tests et aux examens (p. ex., le manque de préparation; le manque de ressources comme un endroit pour étudier; les expériences passées de mauvais résultats; la concentration excessive sur l'obtention d'une certaine note ou sur la façon dont les amis, les camarades de classe ou les frères et sœurs se débrouillent; la pression des parents ou des aidants naturels; suivre des cours qui ne leur conviennent pas; les problèmes en dehors de l'école; le style d'étude; passer plusieurs tests en peu de temps; et bien d'autres).
- ▶ Les changements dans les écoles au cours des dernières années ont également eu un impact sur la façon dont nous passons de nombreux tests et examens, ce qui peut influencer ce que nous en pensons.
- ▶ Réussir aux tests et aux examens est une compétence que nous pouvons pratiquer et améliorer. Il existe des stratégies qui peuvent aider, notamment la mise en place de routines saines (comme dormir suffisamment), des stratégies d'étude et de passage de test, la remise en question des pensées non aidantes et des stratégies de relaxation.
- ▶ Savoir comment le stress se manifeste dans notre corps, nos sentiments, nos comportements et nos pensées peut nous aider à choisir des stratégies qui fonctionneront et à les utiliser tôt afin de minimiser l'impact du stress sur notre travail scolaire et sur notre santé mentale et physique.
- ▶ Si les stratégies ne suffisent pas, il est probablement temps de parler à un adulte qui peut aider à trouver plus de soutien.



Le saviez-vous...

- ▶ Le stress peut être une chose positive! Une certaine nervosité peut nous motiver à travailler dur, à nous concentrer et à faire de notre mieux. Cela montre qu'un test ou un examen est important pour nous.
- ▶ Si le stress devient trop important, il peut nous empêcher d'étudier pour les tests et les examens, et de montrer ce que nous savons pendant que nous les passons.
- ▶ La clé est de maintenir le stress à un niveau qui nous convient. C'est le but de la leçon!

COMMENT POUVEZ-VOUS SOUTENIR L'APPRENTISSAGE DE VOTRE ADOLESCENT DANS CES LEÇONS?

Continuez la conversation! Parler de santé mentale ensemble est un excellent moyen de prolonger l'apprentissage. Demandez à votre adolescent à propos de la leçon. Voici quelques amorces de conversation à essayer :

- ▶ Qu'as-tu appris?
- ▶ À quoi ressemble le fait de passer des tests et des examens pour toi?
- ▶ As-tu déjà ressenti du stress lié à ta réussite scolaire à l'école? Quand? Qu'as-tu ressenti?
- ▶ Le stress des tests et des examens a-t-il changé pour toi au fil du temps (comme lorsque tu as changé d'école ou de niveau scolaire, ou pendant la pandémie)?
- ▶ Le stress lié aux tests et aux examens t'aide-t-il à faire de ton mieux ou t'empêche-t-il de passer des tests et des examens? Y a-t-il quelque chose qui aide si cela se produit ou lorsque cela se produit? Y a-t-il quelque chose que je puisse faire ou as-tu besoin d'un soutien quelconque?
- ▶ As-tu essayé l'une des stratégies que tu as apprises? Quelles stratégies fonctionnent pour toi? Y en a-t-il de nouvelles que tu aimerais essayer?
- ▶ Y a-t-il quelque chose dans la leçon qui t'as marqué ou qui t'as surpris? Y avait-il autre chose que tu espérais apprendre?
- ▶ Est-ce que quelque chose a changé dans ta façon de penser au stress lié aux tests et aux examens?

La leçon est maintenue à un niveau général. Cependant, parler de santé mentale peut parfois susciter des émotions fortes. Si c'est le cas, vous pourriez demander à votre adolescent comment il se sent et l'encourager à participer à certaines activités de bien-être. Les activités de bien-être sont des choses que nous apprécions et qui nous procurent un sentiment de bien-être (p. ex., passer du temps à l'extérieur, écouter de la musique, parler à un ami, méditer, tenir un journal, se vouer à des pratiques culturelles et/ou religieuses traditionnelles, etc.).



COMMENT LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS PEUVENT-ILS AIDER?

Les élèves du secondaire qui ont aidé à élaborer la leçon ont déclaré que les parents et les aidants naturels pourraient les aider à gérer le stress des tests et des examens de la manière suivante :

Aidez votre adolescent à étudier et à se préparer pour les tests et les examens. Par exemple :

- ▶ Aidez votre adolescent à être à son meilleur en mangeant le mieux possible, en se reposant suffisamment et en pratiquant une activité physique adaptée à sa forme physique et à sa santé.
- ▶ Aidez votre adolescent à minimiser les distractions dans la zone où il travaille et étudie, si possible.
- ▶ Aidez votre adolescent à s'organiser avec du matériel, à réserver du temps pour étudier ou réaliser des projets, à prioriser le travail et à décomposer les projets à long terme en plus petites étapes.

Aidez votre adolescent à calmer son stress. Par exemple :

- ▶ Aidez votre adolescent à se concentrer sur l'apprentissage et à faire de son mieux, plutôt que d'atteindre une certaine note.
- ▶ Aidez votre adolescent à éviter de se comparer à ses camarades de classe, ses amis, et ses frères et sœurs.
- ▶ Aidez votre adolescent à avoir des attentes réalistes au lieu de s'attendre à la perfection (ce qui peut mener à la déception).
- ▶ Aidez votre adolescent à discerner l'autocritique et à utiliser plutôt un discours intérieur plus utile. Au lieu de « Je vais échouer », essaie...
 - « Je suis bien préparé. J'ai lu tout le matériel et je l'ai examiné attentivement, et mes notes d'étude étaient bonnes. »
 - « Je vais me concentrer sur ce que je vais faire, pas sur les notes que j'obtiendrai. »
 - « Ce n'est pas ma meilleure matière, mais j'étudie régulièrement; je pourrai donc faire de mon mieux. »
- ▶ Faites savoir à votre adolescent qu'il peut demander de l'aide et que vous êtes là pour le soutenir.

Aidez à calmer votre adolescent lorsqu'il est déçu d'une note ou d'un résultat de test. Par exemple :

- ▶ Rappelez à votre adolescent qu'un test ne déterminera pas tout son avenir ou son bonheur dans la vie.
- ▶ Rassurez votre adolescent que ses notes ne déterminent pas sa valeur en tant que personne ou votre amour pour lui en tant que parent ou aidant naturel.
- ▶ Confirmez-lui que sa santé mentale et son bien-être sont plus importants qu'une note à un test.

RESSOURCES POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS

Pendant que les adolescents se renseignent sur la santé mentale, vous pouvez en faire autant! Voici quelques ressources pour les parents et les aidants naturels qui vous permettront de démarrer.

- ▶ [Centre de soins aux familles \(de SMEO\) https://www.family.cmho.org/fr/](https://www.family.cmho.org/fr/)
- ▶ [ACSM https://cmha.ca/fr/brochure/les-enfants-les-adolescents-et-lanxiete/](https://cmha.ca/fr/brochure/les-enfants-les-adolescents-et-lanxiete/)
- ▶ [Santé mentale et bien-être https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale.html](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale.html)
- ▶ [Santé mentale en milieu scolaire Ontario https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/](https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/)



SOUTIEN POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Dans le cadre de chaque leçon, l'école de votre adolescent discutera de la façon et de l'endroit où les élèves peuvent accéder à des soutiens tels que des adultes de confiance (p. ex., des membres de la famille, des entraîneurs, des chefs culturels et religieux, des aînés), des professionnels communautaires et des lignes d'assistance. Il peut également être utile d'avoir des ressources disponibles à la maison. Vous pourriez éventuellement découper ce document et l'afficher sur votre réfrigérateur ou dans un autre espace familial facilement accessible.

Trouvez de l'aide dans votre communauté grâce à <https://cmho.org/fr/findhelp/>

- ▶ **Jeunesse, J'écoute**
Téléphone : 1-800-668-6868 Texto : envoie le mot PARLER au 686868
- ▶ **Interligne – soutien aux personnes 2SLGBTQI+**
Texto : 1-888-505-1010 ou courriel : aide@interligne.co
- ▶ **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits)**
Téléphone : 1-855-242-3310
- ▶ **Trans Lifeline (en anglais seulement)**
Téléphone : 1-877-330-6366
- ▶ **Black Youth Helpline (en anglais seulement)**
Téléphone : 416-285-9944 ou sans frais au 1-833-294-8650

Pour plus de suggestions sur la façon de soutenir votre adolescent, consultez les ressources suivantes de Santé mentale en milieu scolaire Ontario pour les parents et les aidants naturels :

- ▶ [Comment discuter de la santé mentale avec votre enfant](#) (page Web)
- ▶ [Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant](#) (fiche info)

Si vous pensez que votre adolescent a besoin d'un soutien supplémentaire, vous pouvez également communiquer avec votre école pour qu'elle puisse vous aider à déterminer les prochaines étapes.

SOUTIEN POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS

Des services de soutien sont également disponibles pour les adultes. Si vous pensez pouvoir en bénéficier, parlez-en à votre médecin de famille ou consultez le site <https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-du-soutien-en-sante-mentale> pour trouver des ressources locales. Vous pouvez également visiter le site Web de [Espace Mieux-être Canada](#). En outre, les parents peuvent communiquer avec [Jeunesse, J'écoute](#) pour obtenir du soutien.

Si vous avez des questions concernant les leçons, veuillez-vous adresser à l'enseignant de votre adolescent ou à la direction ou direction adjointe de son école. Votre école est là pour vous aider.

