

La santé mentale des élèves en action

Stress des tests et des examens : stratégies pour donner le meilleur de soi-même

Table des matières

- 2 Plan de leçon**
- 2 Attentes
- 5 Préparer le terrain
- 6 Activité de mise en situation
- 7 Activité d'apprentissage
- 16 Activité de consolidation
- 17 Activité de transition
- 17 Rappels de sécurité et ressources pour les élèves

- 19 Annexe A**
- 19 La courbe de performance de stress

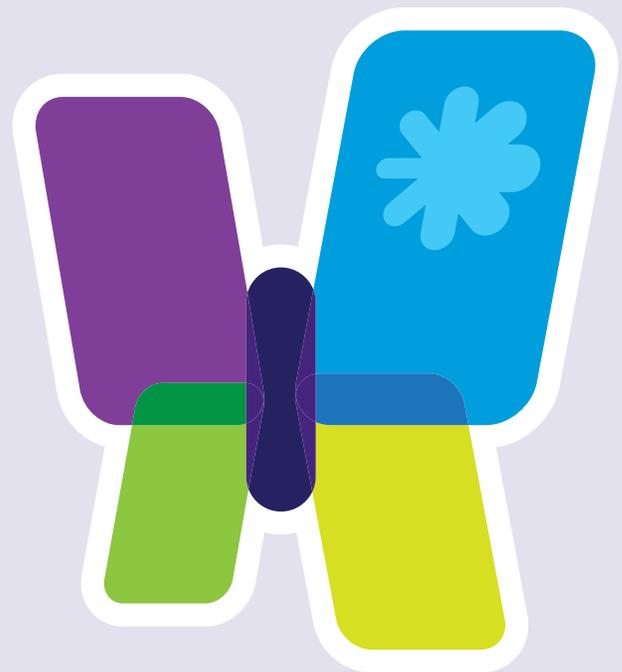
- 20 Annexe B**
- 20 Stratégies d'étude et de passage de test et d'examen

- 26 Annexe C**
- 26 Activité : Défier ses pensées

- 28 Annexe D**
- 28 Scénario de mise en pratique et guide de discussion

- 31 Activités d'approfondissement**
- 31 Approfondissez la leçon pour votre classe
- 32 Approfondissez votre apprentissage en tant que membre du personnel scolaire

- 33 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 d'une leçon d'extension de la ressource [LIT SM : La santé mentale des élèves en action](#), 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 : Des [diapositives](#) ont été préparées pour que vous puissiez les présenter à votre classe. Des ressources additionnelles (p.ex., Kahoots, vidéos, feuilles de travail) sont aussi intégrées tout au long de la leçon pour soutenir différentes activités.

Cette leçon d'extension sur le stress lié aux tests et aux examens suit le même format. Il est préférable de l'offrir une fois que les leçons de base ont été dispensées pour s'assurer que les élèves possèdent les connaissances nécessaires en matière de santé mentale. Cependant, elle peut être utilisée indépendamment avec un échafaudage approprié (p.ex., une conversation d'introduction sur la santé mentale, des suggestions de stratégies favorisant la santé mentale, des informations sur où trouver de l'aide et comment se connecter, et des idées sur des endroits pour en savoir plus).

ATTENTES POUR LE PROGRAMME LIT SM

Les élèves comprennent mieux la santé mentale et la maladie mentale et acquièrent des compétences pour identifier et répondre aux préoccupations émotionnelles afin de mieux soutenir leur santé globale et leur réussite scolaire.

ATTENTES POUR LA LEÇON D'EXTENSION

Élèves

Les élèves acquièrent des connaissances et des compétences leur permettant de mieux gérer le stress associé aux tests, examens et autres évaluations et situations basées sur la performance.



Personnel enseignant

Il est important de se rappeler qu'en tant que membres du personnel scolaire et adultes attentionnés, nous pouvons aider à prévenir une partie du stress associé aux tests, examens et autres évaluations, et nous pouvons également aider les élèves à développer des compétences pour gérer et faire face à ces situations qui sont une partie de la vie. Réfléchir à la pratique de l'évaluation, puis effectuer de petits changements peut faire une grande différence pour les élèves. En gardant à l'esprit que le but de l'évaluation est d'améliorer l'apprentissage des élèves, nous pouvons créer des évaluations plus transparentes et équitables dans nos milieux d'apprentissage qui augmentent l'engagement des élèves et favorisent la santé mentale et le bien-être.

Un bon nombre des pratiques que nous connaissons et appliquons déjà peuvent soutenir la santé mentale des élèves et également aider à guider nos pratiques d'évaluation :

- ▶ **Relations** : lorsque nous apprenons à connaître les élèves et établissons des relations, nous pouvons mieux reconnaître et mettre en lumière leurs forces uniques. Offrir aux élèves des occasions de démontrer leur apprentissage d'une manière qui met en valeur leurs forces personnelles améliorera leur confiance et leur réussite.
- ▶ **Voix de l'élève** : enseigner aux élèves comment réfléchir et auto-évaluer leur apprentissage. Co-crée des critères de réussite pour que le cheminement vers l'apprentissage soit clair et compris de tous. Impliquer et responsabiliser les élèves de ces manières conduiront à un sentiment d'appartenance et de prévisibilité qui contribuera à améliorer l'engagement et à réduire le stress.
- ▶ **Approche basée sur les atouts** : en recherchant des preuves d'apprentissage plutôt que des déficits, vous pouvez renforcer la confiance des élèves et maintenir l'apprentissage en mouvement et en croissance.
- ▶ **Concentrez-vous sur la rétroaction** : fournir une rétroaction descriptive et exploitable en temps opportun et donner aux élèves le temps de l'appliquer réduira le stress chez les élèves et donnera de l'espace pour qu'un véritable apprentissage se produise. Réfléchissez de manière critique au moment d'étiqueter un devoir avec une note ou de tester l'apprentissage des élèves.

Au fur et à mesure que vous progressez dans la leçon, considérez vos occasions d'aider à réduire le stress des élèves en :

- ▶ communiquant des plans de cours et des attentes claires aux élèves;
- ▶ mettant l'accent et la valeur sur l'apprentissage et l'amélioration plutôt que sur les notes;
- ▶ considérant quand la rétroaction, plutôt que l'évaluation, pourrait vous aider à atteindre ce dont vous avez besoin en tant que membre du personnel scolaire;
- ▶ valorisant toutes les sources de données (y compris les observations et les conversations, pas seulement les projets, les devoirs et les tests);
- ▶ impliquant les élèves dans le processus de rétroaction/réflexion/évaluation;
- ▶ trouvant des occasions d'être flexible et de faire participer les élèves aux décisions d'évaluation. Par exemple, en écoutant les commentaires des élèves lors de la planification des dates d'évaluation importantes;
- ▶ rappelant aux élèves que les tests et les examens ne sont pas les seules évaluations qui constitueront la note d'un cours;



- ▶ faisant passer le message que tous les parcours scolaires ont la même valeur;
- ▶ faisant savoir aux élèves qu'ils peuvent venir vous voir s'ils ont des préoccupations;
- ▶ enseignant et incitant les élèves à utiliser des stratégies d'adaptation.

Les membres du personnel scolaire jouent un rôle important dans la co-création d'un environnement qui aidera les élèves à se sentir plus à l'aise et leur donnera la possibilité de faire de leur mieux.

Ressource facultative pour le personnel scolaire : pour d'autres façons dont les membres du personnel scolaire peuvent aider à établir les conditions permettant aux élèves de faire de leur mieux pendant les tests et les examens, consultez : [Comment aider les étudiants souffrant d'anxiété liée aux examens : un guide pour le personnel enseignant \(campusmentalhealth.ca\)](https://campusmentalhealth.ca).

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES D'ÉVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer une compréhension du stress lié à la performance, des facteurs qui y contribuent et de son impact potentiel. • Normaliser le stress des tests et des examens. • Tenir compte de l'impact des perturbations scolaires sur le stress lié aux tests et aux examens. • Accroître la connaissance et l'utilisation de stratégies qui peuvent aider à gérer le stress lié à la performance. • Savoir à qui s'adresser pour obtenir de l'aide si le stress lié à la performance est difficile à gérer. 	<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>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je peux reconnaître que la plupart des élèves ressentent un certain stress lors des tests et des examens et d'autres situations basées sur la performance. • Je peux sélectionner, pratiquer, observer et appliquer des stratégies pour m'aider à faire de mon mieux pendant les tests et les examens. • Je peux prendre des mesures pour développer mes compétences en matière d'étude et de passage d'examens. • Je connais des stratégies de relaxation qui peuvent m'aider à gérer le stress lors des tests et des examens.



CONSIDÉRATIONS

- 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.
- 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 notes autocollantes, 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 sont utiles pour ceux qui apprennent à distance ainsi que pour ceux qui s'engagent dans un apprentissage en personne.
- Si le temps est limité, vous pouvez également offrir aux élèves le choix des sections sur lesquelles se concentrer dans la leçon ou offrir la leçon sur plus d'une période (les **Suggestions pour se préparer à l'enseignement** proposent des idées pour faire ça).
- Les approches de tout enseignement, y compris les renseignements en matière de santé mentale, sont plus favorables lorsqu'elles sont médiatisées par la reconnaissance et la compréhension des contextes culturels des élèves, des réalités vécues et des impacts des inégalités, des préjugés, de la discrimination et de la marginalisation. Pour plus d'idées sur la pédagogie d'instruction inclusive, voir :
 - [Introduction aux pratiques d'enseignement efficaces pour le cours de mathématiques décloisonné de 9e année](http://gov.on.ca) (gov.on.ca)
- L'accent mis sur les émotions dans ces séries peut être difficile pour certains élèves. 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.
 - [UN APPEL Guide de référence](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](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 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](#). Ou, si cette leçon est utilisée de manière autonome, introduisez la conversation ici et passez quelques minutes à parler de ce dont les élèves ont besoin pour se sentir à l'aise de discuter de la santé mentale. Créez en collaboration des « règles de base » ou des accords partagés pour guider la discussion, tels que :

- ▶ 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 prennent du temps et pourraient être dérangement 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 différents moments 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

Activité d'échauffement

Kahoot

Cette activité de mise en situation implique deux sondages anonymes rapides sur le stress lié aux tests et aux examens.

- ▶ **Question 1 :** As-tu déjà ressenti du stress lié à ta réussite scolaire à l'école (p. ex., des devoirs notés, des travaux pratiques, des jeux-questionnaires, des tests ou des examens de fin de trimestre)?
- ▶ **Question 2 :** Ton stress lié aux tests et aux examens a-t-il changé au fil du temps (p. ex., avec des changements de niveau, des changements d'écoles, le début de la pandémie)?

Demandez aux élèves de réfléchir à leurs réponses collectives :

- ▶ Quelle était la fréquence du stress lié à la réussite scolaire à l'école?
- ▶ Les élèves ont-ils noté des changements dans leur stress lié aux tests et aux examens au fil du temps ? Si oui, pourquoi pensent-ils que c'était le cas?

Suggestion au personnel enseignant : « La plupart des gens ressentent un certain stress lorsqu'ils ont un test ou un examen à venir. Les perturbations des dernières années ont également eu un impact sur la façon dont les élèves ont été évalués, ce qui peut également influencer ce qu'ils pensent des évaluations. Par exemple, dans certains cas les élèves n'ont pas eu l'occasion d'effectuer souvent des tests et des examens et cela peut naturellement affecter leur niveau de confort. »

Les membres du personnel scolaire peuvent également souhaiter partager avec les élèves les informations suivantes, tirées d'une [étude réalisée en 2021](#) auprès d'élèves ontariens de la 7e à la 12e année :

- ▶ La pandémie de COVID-19 a affecté la santé mentale de nombreuses personnes. D'après les résultats du sondage, plus du tiers (39 %) ont déclaré que la pandémie a eu une incidence « très négative » ou « extrêmement négative » sur leur santé mentale.
- ▶ Cela a également eu un impact sur l'apprentissage de certains élèves, ce qui peut influencer leur passage des examens et des tests. Par exemple, 26 % des élèves ont déclaré qu'il est « très difficile » ou « extrêmement difficile » d'apprendre en ligne à la maison (à cause de la pandémie).



- ▶ Cependant, les élèves ont vécu également du stress avant la pandémie aussi; 32 % des élèves ont déclaré avoir déjà éprouvé un niveau de stress ou de pression élevé, et ce n'était pas significativement différent d'avant la pandémie.

Suggestion au personnel enseignant : « Le stress lié aux tests et aux examens est très courant, et les dernières années ont présenté des défis supplémentaires. Aujourd'hui, nous parlerons des moyens de gérer le stress commun des examens et de passage des tests et partagerons quelques stratégies pour vous aider à faire de votre mieux. »

Remarque : connaître vos élèves est très important. N'oubliez pas que certains élèves ont subi des impacts négatifs de la pandémie plus importants que d'autres, selon leurs circonstances de vie (p.ex., difficultés et instabilité financières, perte d'un être cher). Les membres du personnel scolaire doivent également être conscients de l'impact disproportionné de la pandémie sur les élèves qui subissent la racialisation et la marginalisation, ce qui peut se traduire par des défis quant à la façon dont ils participent aux tâches liées à l'école. Certains élèves nouveaux arrivants et réfugiés peuvent également avoir connu d'importantes perturbations de leur fréquentation scolaire avant leur arrivée au Canada, ce qui peut avoir une incidence sur le passage des tests et le stress des examens. Notez également que dans certaines cultures et communautés, il peut y avoir une pression particulière vers la performance qui peut rendre les évaluations plus stressantes pour certains élèves. Pendant que vous préparez la leçon, tenez compte de vos élèves et de toutes les sensibilités et vulnérabilités qui peuvent être présentes. Mettez l'accent sur les exemples qui valident respectueusement les réalités tout en offrant de l'espoir.

Ressources facultatives pour le personnel scolaire :

- ▶ [Accueil des élèves qui sont de nouveaux arrivants au Canada- Personnel enseignant et professionnels de soutien aux élèves – Santé mentale en milieu scolaire Ontario](https://www.smho-smsso.ca) (smho-smsso.ca)
- ▶ [Écouter, croire et agir : Soutien aux élèves qui ont subi des effets disparates dans les écoles](https://www.smho-smsso.ca)

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Qu'est-ce que le stress lié aux tests et aux examens et d'où vient-il ?

Remarque : cela correspond à la partie 1 du Journal de l'élève

Partagez les faits suivants avec les élèves et, si le temps le permet, ouvrez le dialogue sur ce qu'ils pensent être le stress.

- ▶ Le stress lié aux tests et aux examens est la pression, la tension, la nervosité et parfois l'inquiétude que nous ressentons avant ou pendant les situations de passage de test (et d'autres types d'évaluations). Cela peut impliquer des réflexions sur le fait d'être évalué et les conséquences si nous ne faisons pas bien.
- ▶ La plupart des gens ressentent un certain stress lorsqu'ils sont sur le point d'effectuer un test ou un examen, ou lorsqu'ils performant d'une autre manière (comme faire une présentation ou essayer de faire partie d'une équipe, lors d'une performance musicale ou d'une pièce de théâtre à l'école). C'est très commun.



- ▶ Le stress peut être une bonne chose! Une certaine nervosité peut nous motiver à travailler dur, à nous concentrer et à faire de notre mieux. Cela montre que le test ou l'examen est important pour nous.
- ▶ Cependant, si le stress devient trop important, il peut nous empêcher d'étudier et de montrer ce que nous savons.
- ▶ Lorsque les soucis sont trop importants, ils occupent de l'espace et des ressources dans notre cerveau dont nous avons besoin, comme notre capacité à nous souvenir et à travailler avec des informations (notre mémoire de travail).
- ▶ Cela a tendance à affecter notre capacité à résoudre des questions complexes et difficiles plus que des questions plus simples, comme la mémorisation de faits de base. Cela peut rendre les choses difficiles encore plus difficiles.

L'annexe A propose un graphique de la relation entre le stress et la performance (la courbe de performance de stress, également connue sous le nom de loi de Yerkes-Dodson). Cela montre à quel point un peu de stress peut être utile, mais que trop de stress peut avoir un impact négatif. Idéalement lorsque nous passons des tests et des examens (ou lorsque nous tentons de nous surpasser d'autres manières), nous visons à rester dans la zone jaune.

Suggestion au personnel enseignant : « Une raison courante pour laquelle les gens peuvent se sentir stressés par les tests et les examens est le manque de préparation, mais il existe également de nombreuses autres raisons. »

Partagez avec les élèves ces facteurs supplémentaires liés aux tests et aux examens, ou invitez les élèves à faire un remue-méninges sur ce qui, selon eux, y contribue :

- ▶ les routines quotidiennes (p. ex., activité physique, consommation de substances, nutrition, sommeil);
- ▶ le manque de préparation ou les manières inefficaces d'étudier;
- ▶ les difficultés de gestion du temps (p. ex., lors des tests chronométrés);
- ▶ la programmation de nombreux tests/examens/autres dates d'échéance dans un court laps de temps;
- ▶ le manque de familiarité et de pratique avec le passage des tests et des examens;
- ▶ le fait de suivre des cours qui ne vous conviennent pas;
- ▶ les sources de pression externe (p. ex., de la part des parents/aidants naturels pour être accepté dans un certain programme postsecondaire ou pour un emploi);
- ▶ les sources de pression interne (voir vos notes comme le reflet de votre valeur en tant que personne);
- ▶ le fait de se concentrer trop sur le résultat d'un test ou d'un examen et vouloir obtenir une certaine note;
- ▶ le fait d'avoir déjà connu des échecs lors d'un test ou d'un examen;
- ▶ le fait d'avoir des pensées négatives et autocritique;
- ▶ le fait de se concentrer trop sur les résultats scolaires de ses camarades, amis ou frères et sœurs;
- ▶ le fait d'avoir des problèmes en dehors de l'école interférant avec les études ou la concentration;
- ▶ le fait de concilier le travail scolaire et les exigences du travail (nécessité de travailler de longues heures, ce qui peut avoir des répercussions sur le temps consacré à l'école, le temps personnel et la fatigue, entre autres);
- ▶ les réseaux sociaux et la pression de se dépasser/d'en faire trop à l'intérieur et à l'extérieur de l'école (p. ex., dans une tentative de faire correspondre des exemples irréalistes de vie/succès).



Suggestion au personnel enseignant : « De nombreux facteurs peuvent avoir une incidence sur le niveau de stress que vous ressentez lors d'un examen ou d'un test à venir. Certains d'entre eux sont contrôlables et, si vous les abordez, vous pouvez vous préparer au succès. Par exemple, lorsque vous savez qu'un test arrive, vous pourrez passer moins de temps sur les réseaux sociaux, vous aurez donc plus de temps pour étudier. D'autres facteurs peuvent être hors de votre contrôle, mais les reconnaître ainsi que leur impact et changer votre façon de penser peut vous aider. Par exemple, si vous vous inquiétez d'obtenir une certaine note, vous pouvez essayer de vous concentrer sur l'importance de ce que vous avez APPRIS plutôt que sur le test ou l'examen et vous rappeler qu'il y aura d'autres occasions de montrer votre apprentissage. Dans un instant, nous passerons un peu de temps à partager certaines stratégies qui peuvent aider à gérer le stress lié aux tests, aux examens et à d'autres situations basées sur la performance. »

Comment vivons-nous le stress des tests et des examens?

Remarque : cela correspond à la partie 2 du Journal de l'élève

Suggestion au personnel enseignant : « Nous allons prendre quelques minutes pour réfléchir à l'expérience du stress lié aux tests et aux examens. Cela semble différent pour chacun de nous, c'est donc l'occasion de réfléchir à la façon dont cela se manifeste pour vous. Notre réponse au stress est souvent automatique (c'est-à-dire nous ne la choisissons ni ne la planifions). Mais savoir à quoi cela ressemble peut vous aider à le reconnaître, à choisir des stratégies qui fonctionnent, et à les utiliser tôt afin de minimiser l'impact du stress sur votre travail scolaire et votre santé. Vous pouvez également demander de l'aide tôt, si nécessaire. Si vous vivez beaucoup de stress, c'est toujours une bonne idée d'en parler également à votre médecin de famille, aussi, juste pour vous assurer qu'il n'y a pas de problèmes de santé physique qui pourraient y contribuer. »

Invitez les élèves à réfléchir en privé sur le Journal de l'élève personnel offert. **Le Journal n'est pas destiné à être soumis. C'est pour une réflexion personnelle seulement.**

Suggestion au personnel enseignant : « Au fur et à mesure que vous remplissez le Journal de l'élève, demandez-vous si le stress lié aux tests et aux examens apparaît principalement d'une manière pour vous quand/s'il apparaît, ou si plusieurs domaines sont impliqués. Au fur et à mesure que nous passons à la section suivante de la leçon, nous reviendrons à la colonne des stratégies afin que vous puissiez enregistrer les stratégies qui peuvent convenir à la façon dont vous vivez le stress des tests et des examens. »

Que pouvons-nous faire contre le stress lié aux tests et aux examens?

Remarque : cela correspond à la partie 3 du Journal de l'élève

Suggestion au personnel enseignant : « Cela peut demander un peu de patience, mais la gestion du stress lié aux tests et aux examens est une compétence que nous pouvons pratiquer et améliorer. Nous allons parler de quatre stratégies qui peuvent aider. Ces stratégies sont suffisamment souples pour être utilisées lors de la rédaction de tests et d'examens, mais elles peuvent également vous aider dans d'autres types de situations de performance, comme un discours, une audition pour une pièce de théâtre, la participation à un événement sportif, ou même prendre une décision importante. Les quatre types de



stratégies sont axés sur des routines favorisant la santé mentale, des techniques d'étude et d'examen, la remise en question des pensées négatives et la relaxation. En les parcourant, pensez à la façon dont vous vivez le stress lié aux tests et aux examens. Cela peut vous aider à décider quelles stratégies peuvent être les plus importantes pour vous. Par exemple, si vous avez tendance à vous critiquer et à imaginer le pire, vous voudrez peut-être vous concentrer sur le changement de pensée. Ou si vous avez tendance à avoir des réactions physiques qui vous empêchent de vous concentrer pendant les tests et les examens, vous voudrez peut-être essayer la relaxation. Il n'y a pas une seule bonne façon de gérer le stress lié aux tests et aux examens, et vous pouvez essayer plusieurs stratégies, de sorte que vous disposez d'une variété d'options disponibles pour différentes circonstances. Si vous recherchez plus d'idées en ligne, soyez conscient de la variabilité des conseils sur les réseaux sociaux. Les idées présentées ici ont été soigneusement choisies et examinées. Certaines d'entre elles peuvent sembler un peu simples, mais elles peuvent vraiment faire la différence. »

Vidéo facultative : le personnel scolaire peut souhaiter partager cette brève vidéo portant sur [Les compétences pour les élèves : gérer le stress que vous ressentez](#) – YouTube (1 minute)

STRATÉGIE N° 1 : ÉTABLIR DES ROUTINES SAINES

Suggestion au personnel enseignant : « Des routines favorisant la santé mentale sont à la base de tout ce que nous faisons. Voici quelques routines qui peuvent nous aider à être à notre meilleur, quel que soit le type de défi auquel nous sommes confrontés. Cela peut sembler simple, mais prendre soin de nous contribue à notre santé, à notre bien-être, et à notre capacité à gérer le stress. Vous le valez bien! Et vous serez un meilleur ami, membre de la famille et élève si vous prenez le temps de prendre soin de votre bien-être. »

ROUTINES FAVORISANT LA SANTÉ MENTALE	POURQUOI EST-CE IMPORTANT?
Dormir suffisamment	La recherche montre que le sommeil après l'apprentissage favorise la consolidation de la mémoire; si votre cerveau est reposé, il peut mieux apprendre et se souvenir et mieux penser pendant les tests et les examens. Des routines régulières qui vous donnent 6 à 10 heures de sommeil peuvent vous aider à gérer le stress. Cela peut signifier éteindre les écrans au moins une heure avant de se coucher pour donner à votre cerveau une chance de se calmer et de se préparer à dormir.
Se nourrir	Votre cerveau a besoin de vitamines, de minéraux et de nutrition pour fonctionner au mieux. Essayez de bien manger avant un test ou un examen, si vous le pouvez.
S'hydrater	Votre cerveau a besoin d'eau pour se concentrer et être efficace. Un cerveau hydraté fonctionne plus vite qu'un cerveau déshydraté.
Un niveau sain d'activité physique, compte tenu de votre condition physique et de votre corps	L'activité physique améliore la mémoire et l'attention, il est donc bon de bouger pendant les pauses d'étude (ou même pendant les études) et avant les tests et les examens, si vous le pouvez.



ROUTINES FAVORISANT LA SANTÉ MENTALE	POURQUOI EST-CE IMPORTANT?
Tenir compte de l'utilisation de stimulants (par exemple, boissons énergisantes, caféine, nicotine)	Ces types de stimulants peuvent augmenter l'anxiété et interférer avec le sommeil. Limitez votre consommation de caféine et surveillez quand vous en prenez pendant la journée (essayez de ne pas en prendre trop près de l'heure du coucher).
Planifier votre temps efficacement	La planification peut vous aider à tirer le meilleur parti de votre temps et à voir vos objectifs et les étapes que vous franchissez pour les atteindre. Un plan d'étude peut réduire le stress, car il vous aide à rester sur la bonne voie et à prioriser des routines saines. Cela peut également vous aider à vous sentir en contrôle. Visez un horaire que vous pouvez respecter et assurez-vous d'inclure des pauses et des temps d'arrêt. Ils donnent à votre cerveau le temps de consolider les informations et vous permettent de faire d'autres choses qui soutiennent votre apprentissage (comme manger, se détendre ou bouger). Il est également important de réserver du temps pour s'amuser!
Prioriser ce que vous devez faire et organiser votre temps	La priorisation peut vous aider à vous assurer que les éléments importants sont couverts, ce qui peut aider à réduire le stress. Donnez la priorité aux tâches les plus difficiles pendant vos périodes de pointe d'apprentissage/d'énergie.
Rester connecté	Parfois, lorsque nous sommes stressés, nous nous retirons. Mais le maintien d'un réseau de soutien social sain est essentiel au bien-être physique et mental. Cela peut avoir un impact positif sur tout, de votre capacité à faire face au stress à votre estime de soi et votre tension artérielle. Prenez le temps d'envoyer un SMS à un ami, de planifier une marche et une discussion, d'aider quelqu'un ou de préparer un repas ensemble.

Points de discussion potentiels : Pour faire de votre mieux aux tests et aux examens, il n'est pas seulement important d'étudier, il est également important de prendre soin de vous.

- ▶ Les élèves donnent-ils parfois la priorité aux tests, aux examens et à d'autres évaluations plutôt qu'à leur bien-être physique? Quand cela est-il le plus susceptible de se produire?
- ▶ Comment les élèves pourraient-ils être plus conscients du lien entre leur bien-être physique et leur réussite scolaire?
- ▶ Qu'est-ce qui aiderait les élèves à maintenir un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle?

Demandez aux élèves de partager leurs réflexions (p. ex., sur des notes autocollantes, via un outil virtuel ou oralement avec un groupe de discussion ou un partenaire). Choisissez la méthode qui convient le mieux à votre situation d'apprentissage et aux besoins de vos élèves.

Vidéo facultative : [Une question d'humeur : Quel impact le sommeil, l'activité physique et l'alimentation ont sur toi – YouTube \(4 minutes\)](#) – YouTube (4 minutes)



Remarque : pendant la pandémie de COVID-19, une augmentation des problèmes d'alimentation a été observée, et en Ontario, 46 % des élèves de la 7e à la 12e année ont déclaré être préoccupés par leur poids ou leur forme corporelle (OSDUHS, 2021). Les membres du personnel scolaire doivent s'assurer que la conversation sur l'alimentation et la nutrition est sensible et positive pour le corps. Offrir des présentations ponctuelles sur les troubles de l'alimentation et les troubles de l'alimentation ou désigner les troubles de l'alimentation comme un sujet isolé d'étude/de projet n'est pas recommandé, car **cela peut augmenter par inadvertance la préoccupation à l'égard du poids et de la forme**. Au lieu de cela, une approche globale de l'école visant à garantir que l'environnement de l'élève favorise la diversité corporelle et l'équité en matière de santé est recommandée. Dans une culture où les jeunes sont soumis à une pression constante pour avoir une certaine apparence, il est important que nous créions un environnement où ils peuvent être acceptés comme eux-mêmes. Pour plus d'informations sur la façon dont les écoles peuvent aider, explorez [SURVOL DE LA PRÉVENTION DE L'ALIMENTATION CHAOTIQUE : Comment les écoles peuvent-elles aider?](#) (ocoped.ca)

STRATÉGIE N° 2 : ÉTABLIR DES STRATÉGIES D'ÉTUDE ET DE PASSAGE DE TEST

Suggestion au personnel enseignant : « Il existe de nombreuses stratégies que nous pouvons utiliser pour nous aider à étudier et à passer les tests et les examens efficacement, comme les compétences organisationnelles et la gestion du temps, les stratégies d'apprentissage comme la prise de notes et les stratégies de lecture, et les stratégies de gestion du stress. Nous apprenons tous différemment et avons des forces d'apprentissage différentes, il est donc important de trouver les stratégies qui fonctionnent le mieux pour vous. »

L'annexe B fournit une variété de stratégies d'étude et de passage de test et d'examen pour les élèves. Certains de ces conseils sont partagés dans le Journal de l'élève. La liste complète des conseils peut être consultée par les élèves sur le blogue des élèves de Santé mentale en milieu scolaire Ontario.

STRATÉGIE N° 3 : DÉFIER SES PENSÉES

Suggestion au personnel enseignant : « Notre façon de penser peut avoir un impact important sur ce que nous ressentons et sur ce que nous faisons. Voici quelques façons de penser qui peuvent aider à gérer le stress des tests et des examens. »

- ▶ Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler concernant le test ou l'examen (p. ex., votre respiration et votre préparation).
- ▶ Réinterprétez ce que vous ressentez dans votre corps comme utile (p. ex., lorsque votre rythme cardiaque s'accélère, il fournit plus d'oxygène à votre cerveau, ce qui peut vous aider à mieux réfléchir).
- ▶ Recentrez-vous si vous commencez à penser à des expériences passées où vous n'avez pas réussi un test ou un examen.
- ▶ Si des pensées sur d'autres aspects de votre vie vous distraient, « emballez-les » en les écrivant et en vous disant que vous les traiterez plus tard.



Suggestion au personnel enseignant : « En ce qui concerne le stress des tests et des examens, nous pouvons parfois avoir des pensées négatives sur le test, sur nous-mêmes, et sur notre avenir. Mais penser que quelque chose ne signifie pas que c'est vrai ou que cela va arriver, et ces pensées peuvent nous empêcher de faire de notre mieux. Les pensées inutiles peuvent concerner des choses telles que :

- ▶ sentir que vos résultats aux tests sont égaux à votre estime de soi;
- ▶ se comparer aux autres;
- ▶ sentir que vous êtes en retard par rapport à ce que vous devriez être à cause des perturbations scolaires.

Ces pensées peuvent conduire à des habitudes de pensée négatives, telles que :

- ▶ décider automatiquement que vous n'êtes pas capable de relever un nouveau défi ou de résoudre un problème difficile (ce qui peut vous faire abandonner avant même d'essayer);
- ▶ s'attendre au pire lorsque vous êtes confronté à l'incertitude;
- ▶ sentir que si votre performance n'est pas parfaite, c'est un échec;
- ▶ en pensant tellement aux expériences négatives, vous ne remarquez pas les expériences positives et neutres;
- ▶ vous en tenir à des normes déraisonnables;
- ▶ supposer que les autres pensent des choses négatives de vous.

Ce type de réflexion peut rendre les évaluations plus stressantes. Lorsque vous remarquez des pensées inutiles et une autocritique, interrompez-les et défiez-les! Efforcez-vous ensuite d'avoir une pensée plus réaliste. La pensée réaliste implique d'examiner tous les aspects d'une situation – le positif, le négatif et le neutre – avant de tirer des conclusions. Cela ne veut pas dire que tout est parfait tout le temps. Cela signifie que vous vous regardez et que vous regardez les autres et le monde qui vous entoure d'une manière juste et équilibrée. Voici quelques stratégies pour vous aider. »

- ▶ Faites attention à vos pensées et à ce que vous vous dites; souvent nous ne sommes pas conscients de nos pensées même si elles ont un grand impact sur nous.
- ▶ Identifiez les pensées spécifiques qui vous stressent.
- ▶ Remarquez les changements dans votre niveau de stress. Lorsqu'ils se produisent, ils sont un signal pour vous demander :
 - À quoi je pense en ce moment?
 - Qu'est-ce qui me stresse?
 - Qu'est-ce que j'ai peur qu'il se passe?
 - À quoi dois-je m'attendre?

Source : [Comment gérer l'anxiété liée aux examens – Anxiété Canada](http://www.anxietycanada.com) (anxietycanada.com)
(en anglais seulement)



Suggestion au personnel enseignant : « Une fois que vous connaissez les pensées qui vous stressent, interrompez-les et défiez-les. Parfois, cela peut être délicat, alors nous allons nous entraîner. Si vous pratiquez régulièrement, ces stratégies peuvent vous aider à :

- ▶ développer un état d'esprit sain envers les tests et les examens (p. ex., ils sont une occasion de briller, de montrer ce que vous savez et de mettre en valeur vos points forts; ils peuvent également vous aider à déterminer les domaines sur lesquels vous voudrez peut-être vous concentrer afin que vous puissiez développer vos connaissances et compétences);
- ▶ gérer ses propres attentes et les attentes des autres;
- ▶ gérer les émotions négatives après avoir atteint moins que des objectifs personnels;
- ▶ recadrer ce à quoi ressemble le succès d'une certaine note à faire de son mieux. »

Vidéo facultative : le personnel enseignant peut partager cette brève vidéo de la voix des élèves sur [Compétences à développer : Persévérer même lorsque les choses sont difficiles](#) – YouTube (1 minute).

L'annexe C propose une activité pour aider les élèves à remettre en question leur façon de penser.

Pour en savoir plus, consultez la ressource « [Excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation – Recadrer ses pensées](#) » de Santé mentale en milieu scolaire Ontario.

Questions de réflexion pour les élèves :

- ▶ Y a-t-il quelque chose que vous pourriez faire ou ne pas faire pour aider les autres avec leur stress lié aux tests et/ou aux examens? Par exemple, pourriez-vous prendre une profonde respiration avec un ami avant un test ou un examen? Ou pourriez-vous éviter de comparer les réponses avec vos camarades de classe dès qu'un test est terminé?
- ▶ Demandez aux élèves de partager leurs réflexions (p. ex., sur des notes autocollantes, via un outil virtuel ou oralement avec un groupe de discussion ou un partenaire). Choisissez la méthode qui convient le mieux à votre situation d'apprentissage et aux besoins de vos élèves.

STRATÉGIE N° 4: PRATIQUER DES STRATÉGIES DE RELAXATION

Suggestion au personnel enseignant : « Vous pouvez vous entraîner à interrompre les pensées non aidantes, et vous pouvez également vous entraîner à interrompre les sentiments anxieux qui peuvent les accompagner. Il existe de nombreuses façons de nous détendre, de détendre notre esprit et notre corps. La pratique quotidienne est une excellente idée. Plus vous pratiquez lorsque vous êtes calme, plus vous serez en mesure d'utiliser les stratégies lorsque vous êtes stressé. Entraînez-vous pendant vos séances d'étude et utilisez les stratégies avant le début d'un test ou d'un examen, pendant le test ou l'examen et lorsque le test ou l'examen est terminé. Vous pouvez également utiliser les stratégies avant de vous coucher, en particulier la veille d'un examen. »



STRATÉGIES	RESSOURCES
Respiration	<ul style="list-style-type: none"> • Se calmer par la respiration – Exercice scénarisé – SMS-ON (youtube.com) • Respiration circulaire – SMS-ON (youtube.com) • Ensemble d'exercices de respiration (smho-smsso.ca) • Le ballon (jeunessejecoute.ca) <p>Pour en savoir plus, consultez les Excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation – stratégies de respiration de Santé mentale en milieu scolaire Ontario afin de soutenir la gestion du stress et les capacités d'adaptation des élèves. La ressource comprend une vidéo pour aider les élèves à s'entraîner.</p>
Exercice de relaxation musculaire	<ul style="list-style-type: none"> • Contracter et détendre – SMS-ON (youtube.com) • Exercices de relaxation musculaire – la série au complet (smho-smsso.ca). Pour en savoir plus, consultez la ressource « Stratégies de relaxation musculaire – Excursion virtuelle pour l'école secondaire ». La ressource comprend une vidéo pour aider les élèves à s'entraîner.
Visualisation	<ul style="list-style-type: none"> • Se calmer par la visualisation – Forêt imaginaire – YouTube – SMS-ON <p>Pour en savoir plus, consultez les Excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation – stratégies de visualisation de Santé mentale en milieu scolaire Ontario. La ressource comprend une vidéo pour aider les élèves à s'entraîner.</p>
Techniques d'ancrage	<ul style="list-style-type: none"> • Ensemble de techniques d'ancrage (smho-smsso.ca) • Vidéo sur la respiration et l'observation, SMS-ON (youtube.com)

Remarque : les élèves peuvent demander des informations sur les applications liées au stress. Il peut être difficile de sélectionner des applications de santé mentale car il y a tellement d'options disponibles. Les membres du personnel scolaire peuvent consulter les considérations particulières et les avertissements pour guider cette discussion dans la section « Applications sur la santé mentale » de [l'Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale dans les écoles : Initiatives liées à la sensibilisation de la santé mentale des élèves – Pour directions et directions adjointes d'écoles](#).



ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

Remarque : la partie 4 du Journal de l'élève propose également une activité de consolidation indépendante (la création d'un plan personnalisé).

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 D** fournit également le scénario et un guide de discussion à l'intention du personnel scolaire.

Vidéo du scénario de mise en pratique – Youtube

Vidéo du scénario de mise en pratique – Vimeo

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

Remarque : les membres du personnel scolaire peuvent souhaiter vérifier auprès des élèves avant le prochain test ou examen en classe pour rappeler aux élèves la leçon et leurs stratégies personnelles. Et n'oubliez pas que les membres du personnel scolaire jouent un rôle important dans la co-crédation d'un milieu qui donnera aux élèves la possibilité de faire de leur mieux!

Questions de récapitulation :

- ▶ Y a-t-il quelque chose de notre discussion qui t'a vraiment marqué ou qui t'a surpris?
- ▶ Quelle stratégie souhaites-tu explorer pour commencer?
- ▶ Est-ce que quelque chose a changé dans ta façon de voir le stress lié aux tests et aux examens?

Messages clés :

- ▶ La plupart des élèves ressentent du stress lorsqu'ils passent des tests et des examens.
- ▶ Un peu de stress, c'est bien! Cela peut nous aider à faire de notre mieux.
- ▶ Un stress trop important peut nous empêcher d'étudier et de montrer ce que nous savons lors de tests, d'examens et d'autres évaluations.
- ▶ Réussir aux tests et aux examens est une compétence que nous pouvons pratiquer et améliorer. Il existe des stratégies qui peuvent aider.
- ▶ Si les stratégies ne suffisent pas, il est probablement temps de parler à un adulte qui pourra t'aider à trouver plus de soutien.



ACTIVITÉ DE TRANSITION

Bien-être personnel

Suggestion au personnel enseignant : « Parler de santé mentale est très personnel et peut susciter des émotions fortes. Je vous encourage à participer à une pratique de bien-être personnel aujourd'hui. Cela signifie prendre le temps de faire des choses que vous aimez et qui vous procurent un sentiment de bien-être. »

Rappelez aux élèves qu'ils peuvent accéder aux documents sur le bien-être fournis dans les leçons précédentes ou que le personnel scolaire peut les trouver sous la rubrique « [Ressource pour la salle de classe](#) ».

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.

Privilégier le calme – Exercice de visualisation : balayage corporel – YouTube (2.5 minutes)

Suggestion au personnel enseignant : « Nous allons participer à une activité de relaxation. L'activité vous demande de réfléchir à l'endroit où vous portez la tension dans votre corps, puis d'essayer de la détendre. Vous pouvez fermer les yeux et simplement écouter ou regarder la vidéo, si vous préférez. La vidéo est disponible en ligne, donc si vous la trouvez utile, vous pouvez la réutiliser. »

Remarque : ce type de brève pratique peut également être un bon moyen d'aider les élèves à faire la transition vers votre classe.

RAPPELS DE SÉCURITÉ ET RESSOURCES POUR LES ÉLÈVES

Remarque : la partie 5 du Journal de l'élève comprend également des ressources et des soutiens pour les élèves.

Suggestion au personnel enseignant : « Bien qu'il y ait beaucoup de choses que nous pouvons faire pour aider pendant les tests et examens et autres évaluations, nous ne pouvons pas et nous ne contrôlons pas tout, et parfois les choses entravent notre capacité à bien faire. Si vous essayez ces stratégies et qu'elles ne vous aident pas, si votre inquiétude est vraiment grande et de longue durée, ou si les choses en dehors de l'école qui vous distraient sont difficiles à gérer, vous n'avez pas à le faire vous-même. Il y a des gens qui peuvent aider et se rappeler que vous méritez un soutien. Si vous ne savez pas par où commencer la conversation, vous pouvez utiliser des mots tels que ceux-ci :

- ▶ *Quelque chose me tracasse. Pouvez-vous m'aider à trouver quelqu'un à qui en parler?*
- ▶ *Je me sens beaucoup stressé ces derniers temps. Puis-je vous en parler?*
- ▶ *Avez-vous du temps pour me rencontrer? J'ai besoin d'aide pour quelque chose.»*



Ressource pour les élèves : [Mon cercle de soutien livre de poche – Ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves](#)

Rappelez aux élèves que s'ils ne se sentent pas bien (p. ex., s'ils se sentent dépassés, 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

Texte : Tu peux aussi texter le mot « PARLER » au 686868.

▶ **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits)**

Téléphone : 1 855 242-3310

▶ **Black Youth Helpline (en anglais seulement)**

Téléphone : 416 285-9944 ou ligne sans frais 1 833 294-8650

▶ **Interligne (soutien aux personnes 2SLGBTQI+)**

Téléphone : 1 888 505-1010 ou interligne.co

▶ **Trans Lifeline (en anglais seulement)**

Téléphone : 1 877 330-6366

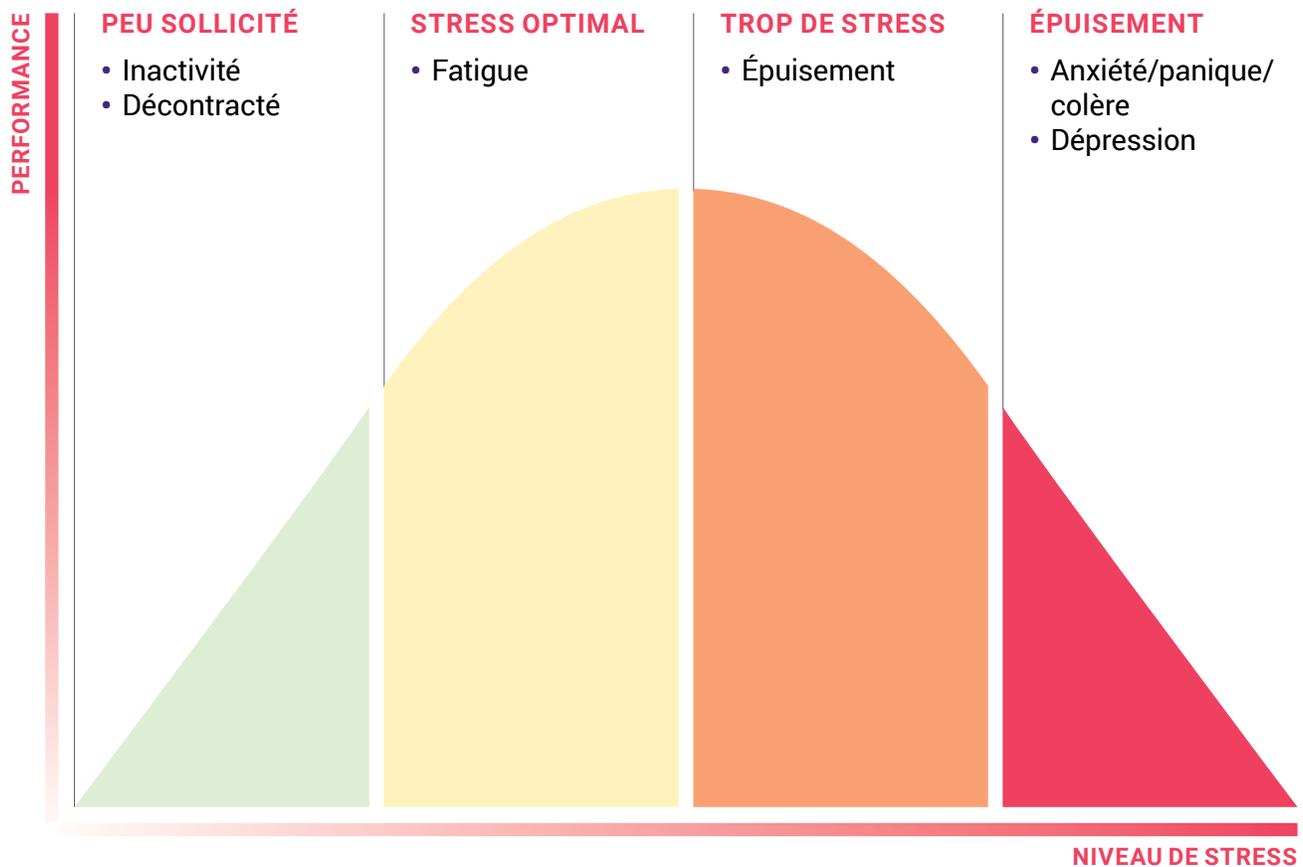
Remarque : les élèves peuvent se sentir mal à l'aise de prendre une photo ou d'enregistrer des ressources devant les autres. Il peut être utile de rendre les ressources disponibles par voie électronique sur le site Web d'une classe ou d'une école. Les élèves ont partagé que les copies physiques des ressources placées dans les cages d'escalier ou à l'arrière des portes des toilettes offrent également de l'intimité.





Annexe A

La courbe de performance de stress





Annexe B

Stratégies d'étude et de passage de test et d'examen

La liste complète des conseils peut être consultée par les élèves sur le [blogue des élèves de Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#).

Remarque : les compétences et stratégies indiquées ci-dessous sont bonnes pour tous les élèves, mais peuvent être particulièrement pertinentes pour les élèves ayant des difficultés d'apprentissage (p. ex., les élèves ayant des difficultés de langage et/ou de mémoire à court terme/de travail). Pour ces élèves, il est important que leurs compétences d'étude correspondent à leur meilleur style d'apprentissage, et l'enseignement direct/explicite de ces compétences est bénéfique pour leur apprentissage optimal et leur capacité à montrer ce qu'ils savent. Encouragez tous les élèves à réfléchir aux stratégies qui fonctionnent le mieux pour eux. Préfèrent-ils les options visuelles? Des choses qu'ils peuvent écouter? Des choses qu'ils peuvent toucher? Encouragez-les à personnaliser les stratégies de cette ressource.

STRATÉGIES D'ÉTUDE ET DE PASSAGE DE TEST ET D'EXAMEN

Stratégies d'étude

- Rassemble les informations dont tu as besoin (p. ex., les exigences du cours, les attentes de ton enseignant, les dates et heures des tests, des devoirs, des jeux-questionnaires et des examens).
- Avant de commencer à étudier, organise le matériel de la manière dont tu apprends le mieux et mémorise les informations (p. ex., si tu es un apprenant visuel, fais une infographie).
- Étudie dans un environnement sans distraction, si possible.
- Premièrement, concentre-toi sur l'apprentissage du contenu (comprendre); puis concentre-toi sur ton étude (se souvenir). Essaie de comprendre la matière, pas seulement de la mémoriser.
- Planifie tes séances d'études. Établis un programme d'étude qui place les aspects les plus difficiles de chaque cours le plus tôt possible. Ainsi, tu disposeras de temps supplémentaire pour les portions plus difficiles. Utilise des outils de gestion du temps comme un agenda et un calendrier (inscris des dates importantes; planifie également ton temps d'étude et tes pauses!).
- Évite de bachoter. Étudie par petites périodes de moins d'une heure et fais des pauses. Une longue séance d'étude est moins efficace que plusieurs courtes séances. C'est comme s'entraîner pour un marathon. Tu ne peux pas tout faire en une journée!



STRATÉGIES D'ÉTUDE ET DE PASSAGE DE TEST ET D'EXAMEN

Stratégies d'étude
(suite)

- Révise souvent le matériel (p. ex., 5 à 10 minutes par cours par jour – la répétition, même un peu, aide la mémoire).
- Évite la procrastination (essaye une tâche facile pour commencer ou règle une minuterie à cinq minutes et vois si tu peux passer à la vitesse supérieure – il est plus facile de continuer à étudier que de commencer).
- Sois actif dans ton apprentissage (p. ex., crée un guide d'étude court et personnalisé ou des outils comme des cartes mémoire, teste-toi en cours de route ou enseigne le matériel à quelqu'un d'autre). La seule relecture des textes ne suffit généralement pas.
- Harmonise de nouvelles idées à des choses que tu connais et comprends déjà (cela peut t'aider à te souvenir des informations).
- Classe par ordre de priorité les tests et examens multiples en fonction du moment où ils ont lieu et de leur niveau de difficulté.
- Passe en revue les tests ou examens passés s'ils sont disponibles (ils peuvent t'aider à savoir à quoi t'attendre et quoi étudier).
- Utilise des anti-stress pendant tes séances d'études (p. ex., [12 anti-stress instantanés – Jeunesse, j'écoute](#)).
- Demande de l'aide plus tôt que tard (p. ex., tes camarades de classe et tes enseignants). Demande des réunions entre enseignants et élèves pour te préparer, si elles sont disponibles et utiles.
- Si tu as un plan d'enseignement individualisé (PEI) qui comprend des mesures d'adaptation, travaille avec ton enseignant pour t'assurer que tu y auras accès pendant le test ou l'examen. Informe-toi des mesures qui te sont offertes.

Avant le test ou l'examen

- Essaie de ne pas étudier jusqu'à la minute où tu passes le test ou l'examen. Donne-toi au moins quelques minutes pour faire une pause. Mets des écouteurs, trouve un endroit calme ou fais autre chose qui t'aide à te calmer.
- Ne t'engage pas avec des amis ou camarades de classe qui sont stressés ou qui font du bachotage, et souviens-toi également de l'impact que tu peux avoir sur ceux qui t'entourent.
- Libère-toi de tes soucis. Écris-les et essaie de les oublier le temps de ton test. Tu peux aussi prendre quelques minutes pour noter tes pensées et tes sentiments sur une feuille de papier. Ensuite, froisse le papier et mets-le à la poubelle.



STRATÉGIES D'ÉTUDE ET DE PASSAGE DE TEST ET D'EXAMEN

Stratégies générales de test**Avant de commencer le test ou l'examen :**

- Si tu as le choix, sélectionne le siège où tu te sentiras le moins distrait.
- Respire profondément et rappelle-toi d'utiliser la respiration et d'autres stratégies de relaxation tout au long du test ou de l'examen.
- Si tu te sens tendu, dis-toi plutôt : « Je suis excité. »
- Vide ton cerveau des informations; note tout matériel mémorisé dont tu souhaites te souvenir (p. ex., formules, équations, caractères) dans les marges ou au dos de l'examen.

Pendant le test ou l'examen :

- Examine l'ensemble de l'examen pour t'aider à décider par où commencer et combien de temps consacrer à chaque question. Planifie ton temps en fonction de la valeur de chaque section.
- Lis attentivement les instructions et souligne les termes et expressions clés comme les verbes d'action (p. ex., comparer, contraster, critiquer, définir, décrire, expliquer, interpréter et résumer) et les mots qui changent de sens (p.ex., tous, toujours, jamais, aucun, peu, beaucoup, certains).
- Occupe-toi d'abord des questions faciles. Ils peuvent te donner des indices pour les questions plus difficiles. Commence par des questions auxquelles tu peux répondre facilement peu également t'aider à renforcer ta confiance.
- Ne perds pas de temps sur les questions qui te stressent; marque les questions pour que tu puisses y revenir plus tard.
- Si une question t'embête, écris ce que tu sais.
- Si tu as le temps, révise ton examen pour déceler les erreurs et assure-toi d'avoir répondu aux questions de manière complète et claire.

Tests et examens à choix multiples

- Lis attentivement les instructions.
- Lis attentivement chaque question et essaye de générer ta propre réponse avant de lire les options; ils sont conçus pour être proches de la réponse et peuvent te distraire.
- Lis chaque mot de chaque choix. Ne t'arrête pas lorsque tu en arrives à une qui, selon toi, est la bonne réponse.
- Souligne les mots-clés et les expressions.
- Fais attention aux qualificatifs (p. ex., « seulement » ou « sauf ») et aux mots négatifs (p. ex., « pas »), qui peuvent perturber votre compréhension de ce qui est dit.
- Élimine les réponses que tu sais incorrectes.
- Cherche des modèles qui peuvent aider à la réponse.
- Surligne, souligne, barre, prends des notes et personnalise le test.



STRATÉGIES D'ÉTUDE ET DE PASSAGE DE TEST ET D'EXAMEN

Tests et examens à correspondance	<ul style="list-style-type: none"> • Lis attentivement les instructions. • Commence par la colonne qui contient les déclarations les plus longues et fait correspondre celles qui contiennent des déclarations ou des termes plus courts. • Fais d'abord correspondre les plus faciles.
Tests et examens à réponse courte	<ul style="list-style-type: none"> • Fais des phrases courtes et précises pour t'aider à rester dans le sujet et à répondre directement à la question. • Concentre-toi sur l'inclusion d'informations clés, telles que des faits, des chiffres, des exemples, des citations, etc. • Recherche des indices (p. ex., la structure de la phrase ou le nombre de lignes vides). • Ne passe pas trop de temps à chercher le sens caché (les questions à réponse courte tendent à tester le rappel/la mémoire). • Si tu hésites entre deux réponses, écris-les toutes les deux (mais essaye d'être concis). Tu pourrais obtenir quand même des points.
Questions de dissertation	<ul style="list-style-type: none"> • Examine l'examen. Lis toutes les questions et décide combien de temps tu consacreras à chacune. • Analyse soigneusement chaque question. Comprends ce qu'il demande. Souligne les termes et expressions clés. • Prépare un plan. Note les idées principales et les exemples et prépare un plan. • Rédige ta réponse complète (utilise ton plan et ajoute les détails). • Inclut une idée principale par paragraphe. Propose des preuves et des explications. • Passe en revue l'examen et assure-toi d'avoir répondu à toutes les parties de la question. • Vérifie les détails (p. ex., les majuscules, l'orthographe et la ponctuation). • Lorsqu'un test comprend un long passage de lecture, lis d'abord les questions.



STRATÉGIES D'ÉTUDE ET DE PASSAGE DE TEST ET D'EXAMEN**Tests et examens à domicile et en ligne – Stratégies générales**

Ces examens nécessitent encore des études et une préparation minutieuse. Connaître le matériel t'aidera à gagner du temps. Les examens à distance se concentrent souvent sur la qualité de ta réflexion ou la profondeur de tes connaissances; considère cela lors de tes séances d'étude.

- Organise tes documents et tes notes afin de pouvoir trouver les informations rapidement et efficacement.
- Assure-toi de savoir comment l'examen se déroulera avant de commencer (p. ex., es-tu autorisé à revenir aux questions précédentes et à modifier tes réponses?).
- Choisis ton espace avec soin; essaie d'en trouver un sans interruption ni distractions indésirables et avec une connexion Internet fiable.
- Informe ton entourage que tu passes un examen et que tu dois te concentrer.
- Si tu es distrait par les notifications téléphoniques, place ton téléphone en mode silencieux ou ferme-le.
- Prépare tout ton matériel (p. ex., ordinateur et câble d'alimentation, manuels, notes, papier et crayon).
- Vérifie et revérifie que ton ordinateur et ta connexion Wi-Fi fonctionnent. Élabore un plan de secours si l'un ou l'autre ne se comporte pas comme prévu.
- Assure-toi de savoir quels outils sont et ne sont pas autorisés, le cas échéant.
- Respecte les normes pour ces types d'examens (p. ex., ne pas contacter d'amis qui passent le même examen, ne pas partager les réponses, ne pas copier ou partager les questions une fois l'examen terminé).
- Reste sur le site Web de l'examen; utilise une autre fenêtre de navigateur pour rechercher les informations dont tu as besoin.
- Cherche les erreurs.
- Effectue des sauvegardes d'informations en cas de pépins.
- Si tu as des problèmes techniques, contacte immédiatement ton enseignant.
- Fais de courtes pauses, si le temps le permet.

Tests et examens à domicile et en ligne – Questions de dissertation et réponses longues

- Crée tes propres notes d'étude et de référence en utilisant des tableaux, des organisateurs graphiques, des cartes conceptuelles ou des guides de référence pour organiser les principaux sujets, thèmes et informations (p. ex., un index des sujets et des références de pages t'aidera à travailler plus rapidement).
- Fais un remue-méninge sur des sujets probables et réfléchies aux questions qui pourraient être posées (par exemple, quelques exemples de comparaison et de contraste qui correspondent aux thèmes du cours).
- Les dissertations impliquent diverses étapes de travail : développer une idée, planifier un plan, trouver l'information et les références requises, rédiger et réviser. Prévoit du temps pour toutes les étapes.
- Fais des pauses quand tu en ressens le besoin. Il peut être plus efficace d'écrire en courtes rafales qu'en une longue période précipitée.



STRATÉGIES D'ÉTUDE ET DE PASSAGE DE TEST ET D'EXAMEN

Tests et examens à domicile et en ligne – Réponses courtes chronométrées	<ul style="list-style-type: none"> • Crée une fiche de conseils courte et ciblée (p. ex., une liste de formules, d'équations et de mots-clés). • Conçois ta fiche de conseils de manière à trouver rapidement des informations. • Entraîne-toi avec un chronomètre et assure-toi que tu es en mesure d'utiliser ton clavier efficacement. • Ta préparation doit être aussi proche que possible de la réalité. • Si possible, assure-toi d'avoir beaucoup de papier à portée de main pour noter tes idées. • Ton brouillon doit être propre et clair afin de vérifier tes réponses avant de les soumettre. • Un cahier ou des pages numérotées peuvent t'aider à t'y retrouver dans ton brouillon.
Après le test ou l'examen	<ul style="list-style-type: none"> • Évite de chercher dans tes notes pour trouver tes erreurs ou ce que tu as oublié d'inclure. • Évite de comparer tes réponses avec celles de tes camarades de classe. • Continue à pratiquer le discours intérieur positif (par exemple, « J'ai fait de mon mieux. Je suis fier des études que j'ai faites. »). • Une fois ton test ou ton examen noté, examine-le et réfléchis. Qu'est-ce qui s'est bien passé et qu'est-ce qui n'a pas marché? <ul style="list-style-type: none"> - Quel type de question as-tu trouvé facile? Pourquoi? - Quelles stratégies d'étude ont été les plus efficaces? - Identifie pourquoi tu as peut-être échoué une question. As-tu lu correctement la question? Étais-tu bien préparé? - As-tu manqué de temps? - As-tu utilisé des stratégies de gestion du stress qui t'ont aidé avant ou pendant le test ou l'examen? • Élabore et mets en œuvre un plan pour t'aider à faire encore mieux la prochaine fois. • Récompense-toi. Fais quelque chose que tu aimes!

Sources :

- ▶ [Atelier sur l'anxiété liée aux examens \(Barbara VanIngen, psychologue-conseil, Concordia University of Edmonton\)](#) (en anglais seulement)
- ▶ [Test and exam study tips – UofT Student Life](#) (utoronto.ca) (en anglais seulement)





Annexe C

Activité : Défier ses pensées

Demande-toi...

- ▶ *Quelle est la probabilité?*
- ▶ *Est-ce que tout mon avenir dépend vraiment de _____?*
- ▶ *Que puis-je contrôler?*
- ▶ *Que vais-je faire si cela se produit?*
- ▶ *Comment ai-je géré les défis dans le passé?*
- ▶ *Que dirais-je à un ami?*
- ▶ *Qui pourrait m'aider?*

AU LIEU DE...	ESSAYER...
« Je ne suis pas assez intelligent. »	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne peux pas tout savoir. Personne ne le fait. Mais j'ai déjà passé des tests et il y a des choses pour lesquelles je suis bon. • Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens ne réussissent pas bien à un test qui n'ont rien à voir avec leur degré d'intelligence.
« Je ne comprends rien! »	<ul style="list-style-type: none"> • Ce n'est pas vrai. Je suis juste stressé en ce moment. • Je vais me concentrer sur ce que je comprends plutôt que sur ce que je ne comprends pas.
« Je dois réussir, sinon je n'aurai jamais une bonne carrière. »	<ul style="list-style-type: none"> • Un test ne déterminera pas tout mon avenir ou mon bonheur dans la vie. • Beaucoup de choses qui me rendent heureux n'ont rien à voir avec l'école.
« Je vais avoir une note horrible. »	<ul style="list-style-type: none"> • Je n'ai pas encore vu le test et je ne sais pas quelle note j'obtiendrai. Je sais que j'ai passé du temps à me préparer soigneusement. • Je vais me concentrer sur ce que je vais faire, pas sur la note que j'obtiendrai.
« Je suis nul en maths. Je ne pourrai jamais réussir. »	<ul style="list-style-type: none"> • Les mathématiques ne sont pas ma meilleure matière, mais j'étudie régulièrement donc je pourrai faire de mon mieux.
« Je ne réussirai jamais cet examen. »	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis bien préparé. J'ai lu tout le matériel et l'ai examiné attentivement, et mes notes d'étude étaient vraiment bonnes.



AU LIEU DE...	ESSAYER...
« C'est trop dur. Je ne peux pas faire ça. »	<ul style="list-style-type: none"> • J'ai déjà fait des choses difficiles. • Je ferai de mon mieux.
« Si je ne réussis pas, ma famille ne sera pas fière de moi. »	<ul style="list-style-type: none"> • Ma famille sait à quel point je me suis préparé. • Ils ne décideront pas qui je suis en tant que personne sur la base d'un seul test.
« Je n'entrerai jamais au collège ou à l'université. »	<ul style="list-style-type: none"> • De nombreux tests et devoirs comptent dans mes notes finales. • Si j'ai besoin d'aide supplémentaire, je sais où l'obtenir.
« Je dois obtenir un A, ou je ne vauds rien. »	<ul style="list-style-type: none"> • Un test ne détermine pas quel genre de personne je suis ou ma valeur. • Je vauds la peine, peu importe ce que j'obtiens à ce test.
« Je vais échouer quoi que je fasse, donc ça ne sert à rien. »	<ul style="list-style-type: none"> • Je vais me concentrer sur la question qui se pose à moi plutôt que sur mes soucis. • Si je n'essaie pas, cela aura un impact sur ma note. Je veux me donner la chance de faire du mieux que je peux.
« Tout le monde va faire mieux que moi. »	<ul style="list-style-type: none"> • Je vais me concentrer sur moi-même. Me comparer aux autres ne m'aide pas.





Annexe D

Scénario de mise en pratique et guide de discussion

SCÉNARIO

Tu dois bientôt effectuer un examen dans une matière qui, selon toi, n'est pas la meilleure et tu as peur de ne pas bien réussir. Tu as travaillé dur tout au long du cours et tes notes sont correctes jusqu'à présent et tu ne veux pas que cet examen fasse baisser ta moyenne. Chaque fois que tu penses à l'examen, tu ressens une sensation de nervosité dans l'estomac. Tu continues également à t'imaginer en train d'échouer, et tu sais que cela ne t'aidera pas à réussir. Tu décides de prendre en charge ton inquiétude et de commencer à utiliser des stratégies pour t'aider à la gérer ta nervosité. De cette façon, tu t'assures de mettre toutes les chances de ton côté pour réussir l'examen. Quelles stratégies pourraient t'aider?

Pause pour discussion

C'est la veille de l'examen et tu ressens de la nervosité. Tu as l'estomac complètement retourné, tu as l'impression que tu n'arriveras pas à dormir et tu continues de penser que tout le monde réussira mieux que toi, ce qui ne t'aide pas à étudier. Tu veux apprendre tout ce que tu peux et être au sommet de ta forme pour passer l'examen. Quelles stratégies pourraient t'aider?

Pause pour discussion

C'est le matin de l'examen. Tu es nerveux et excité. Tu t'es bien préparé et tu veux montrer tout ce que tu sais pendant l'examen, mais tu penses sans cesse à un test que tu n'as pas bien réussi. Quelles stratégies pourraient t'aider?

Pause pour discussion

L'examen est terminé! Tu es encore très nerveux, mais tu es aussi fatigué. C'était une période chargée. Tu veux oublier cette expérience et prendre soin de toi, mais tout le monde ne cesse de vous demander tes réponses. Quelles stratégies pourraient t'aider?

Pause pour discussion



GUIDE DE DISCUSSION

**Pause 1 :
stratégies
menant
à un
examen**

- Invitez les élèves à réfléchir aux routines favorisant la santé mentale et aux stratégies d'étude et de test, de réflexion stimulante et de relaxation qu'ils ont apprises.
- Ici, vous pourriez vous concentrer sur les stratégies qui soutiendraient les élèves tout au long du cours.
- Des routines saines et des compétences et habitudes d'étude peuvent être pertinentes pour de nombreux élèves, et vous voudrez peut-être parler de la façon de créer des routines et des pratiques durables positives.
- Vous pouvez également discuter de stratégies pour résoudre des problèmes spécifiques. Par exemple, des stratégies de relaxation peuvent aider à soulager les maux d'estomac, ce qui pourrait être difficile. La remise en question de la pensée peut également aider lorsque quelqu'un s'imagine mal réussir un examen (par exemple, les élèves pourraient répondre à cette pensée en se concentrant sur une pensée plus équilibrée, telle que : « Je me prépare aussi soigneusement que possible. » Je serai aussi prêt que possible. Ou ils pourraient essayer, « Même si ce n'est pas ma meilleure matière, j'ai bien réussi le cours jusqu'à présent. Ma préparation porte ses fruits et cela m'aidera aussi pour l'examen. »

**Pause 2 :
stratégies
pour la
veille d'un
examen**

- Invitez les élèves à réfléchir à des stratégies.
- Ici, ils peuvent souhaiter se concentrer sur la résolution des problèmes spécifiques soulevés dans le scénario.
- La relaxation peut aider avec les problèmes d'estomac et le sommeil. Demandez aux élèves des idées. Proposeraient-ils un exercice de respiration profonde? Ou écouter de la musique apaisante tout en essayant de s'endormir?
- La remise en question de la pensée peut aussi aider. Par exemple, les élèves pourraient essayer : « Je vais me concentrer sur moi-même, pas sur quelqu'un d'autre ». Invitez les élèves à générer d'autres exemples de pensées équilibrées.
- Les élèves pourraient également souhaiter réfléchir au style d'étude et à l'importance de prendre des pauses plutôt que d'étudier toute la nuit.
- D'autres stratégies, comme faire son sac pour ne pas avoir à le faire le matin, peuvent également les aider à se sentir préparés.



GUIDE DE DISCUSSION**Pause 3 :
stratégies
pour le
matin d'un
examen**

- Invitez les élèves à réfléchir à des stratégies.
- Les élèves voudront peut-être réfléchir à l'importance de prendre un bon petit-déjeuner (si possible), de se donner suffisamment de temps pour se rendre à l'examen et de faire quelque chose qui les calme (p. ex., écouter de la musique) plutôt que de bachoter jusqu'au moment où l'examen commence.
- Les élèves ont maintenant terminé leur préparation à l'examen, donc l'accent peut être mis ici sur le fait d'essayer de rester calme et détendu et de défier les pensées non aidantes (par exemple, « J'ai fait tout ce que j'ai pu pour m'aider à faire de mon mieux. »).
- Ils peuvent également souhaiter éviter les amis et camarades de classe qui sont stressés.
- Pendant l'examen, les élèves peuvent également souhaiter utiliser des stratégies spécifiques, comme commencer par des questions plus faciles, planifier leur temps et souligner les termes et expressions clés.

**Pause 4 :
stratégies
pour
après un
examen**

- Invitez les élèves à réfléchir à des stratégies.
- L'élève peut souhaiter se concentrer ici sur quelque chose qui soutient son bien-être, comme planifier quelque chose de relaxant pour lui-même pour célébrer ses efforts (par exemple, faire une promenade, regarder un film ou voir un ami).
- Ils voudront peut-être aussi éviter de parler de l'examen et de deviner leurs réponses. Ils auront l'occasion de réviser leur examen lorsqu'il sera corrigé et c'est le meilleur moment pour réfléchir à leur préparation et à ce qu'ils aimeraient faire de semblable ou de différent la prochaine fois.





Activités d'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.

Changer ses pensées

Où l'intégrer? Activité d'apprentissage (Stratégie n° 3 : Défier ses pensées)

- ▶ Révisez avec les élèves la ressource « [Exercices pour changer ses pensées – la série au complet](#) » de Santé mentale en milieu scolaire Ontario.
- ▶ Faites un Remue-méninges pour partager les ressources que les élèves trouvent utiles avec d'autres classes ou votre école. Pourraient-elles être imprimées et affichées dans l'école? Partagé sur les réseaux sociaux? Publié sur le site Web d'une classe ou d'une école?

Une lettre sur l'anxiété liée aux tests

Où l'intégrer? Activité de consolidation

- ▶ Révisez avec les élèves la ressource « [Anxiété face aux tests](#) » d'Anxiety Canada.
- ▶ Demandez aux élèves de réfléchir à ce que leur propre lettre pourrait dire. Demandez-leur ensuite de jouer le rôle de « l'expert » et de répondre compte tenu de ce qu'ils ont appris. Si vous le souhaitez, cela pourrait faire partie d'un exercice d'écriture créative (les lettres étant destinées à la réflexion des élèves plutôt qu'à des fins d'évaluation).



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>Veuillez 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 :</p> <p>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 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 offre.</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"> • Lien vers l'excursion virtuelle – Visualisation • Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux • 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 liés de façon inextricable. Nous savons que vous faites tout ce que vous pouvez pour aider vos élèves. 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 excellent exemple pour nos élèves. Voici quelques ressources pour approfondir votre propre réflexion :

[Prends soin de toi -
Fiche-conseil](#)
(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 811 ou 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 PARLER au 686868](#)
 - 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.

