



# Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale en milieu scolaire :

**Initiatives liées au soutien par les pairs**

**Version destinée aux leaders du système et des écoles**



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

**Nous travaillons en collaboration  
avec les conseils scolaires de  
l'Ontario pour favoriser la santé  
mentale des élèves**

# Table des matières

---

<b>A</b>		
<b>Préparer le terrain</b>		<b>2</b>
Pourquoi discuter du soutien par les pairs?		2
Objectif de cet outil		3
<b>B</b>		
<b>Créer une compréhension commune</b>		<b>4</b>
Qu'est-ce que le soutien par les pairs?		4
Le soutien par les pairs est-il fondé sur des données probantes?		5
Quels sont les avantages potentiels du soutien par les pairs?		5
Faut-il prendre des précautions?		6
Quel type de soutien par les pairs les écoles devraient-elles envisager?		7
<b>C</b>		
<b>Considérations particulières</b>		<b>8</b>
Culture, communauté et identité		8
La prévention du suicide fondée sur les pairs		9
<b>D</b>		
<b>Questions de réflexions pour l'équipe-école</b>		<b>10</b>
<b>Annexe</b>		
<b>Arbre décisionnel – Initiatives de soutien par les pairs en milieu scolaire</b>		<b>14</b>
<b>Ressources supplémentaires</b>		<b>15</b>
<b>Références et citations</b>		<b>16</b>



# A

## Préparer le terrain

### Pourquoi discuter du soutien par les pairs?

Le soutien par les pairs est une pratique émergente et de plus en plus populaire dans le domaine de la santé mentale et dans les écoles en Ontario. Les équipes de leadership en santé mentale et les écoles sont sollicitées chaque jour au sujet d'initiatives en matière de soutien par les pairs. Plusieurs élèves et membres du personnel scolaire sont enthousiastes à l'idée d'aider les élèves à soutenir leurs amis et leurs camarades de classe.

De bonnes raisons plaident en faveur du soutien par les pairs :

Plusieurs élèves font face à des problèmes de santé mentale.

- Durant le lancement du [Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario](#) (SCDSEO) en 2021, 26 % des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année ont indiqué avoir ressenti un niveau inquiétant de détresse psychologique (symptômes d'anxiété et de dépression) au cours de la dernière année<sup>1</sup>.

De nombreux élèves ne savent pas où trouver du soutien.

- Selon le [SCDSEO](#), 42 % des élèves rapportent qu'au cours de la dernière année, ils voulaient parler à quelqu'un d'un problème de santé mentale, mais qu'ils ne savaient pas vers qui se tourner. Ce chiffre représente 348 700 élèves ontariens<sup>1</sup>.
- Même lorsque les élèves connaissent les ressources dont ils peuvent bénéficier, certains obstacles en bloquent l'accès, comme la stigmatisation, le système de croyance familiale en lien avec les maladies mentales, une culture de la santé mentale déficiente ou le coût<sup>2</sup>.
- Nous nous apercevons de plus en plus que les adolescents auront plus tendance à demander de l'aide à leurs pairs qu'à un adulte pour des questions de santé mentale.
- Dans le cadre d'un sondage portant sur 1 200 jeunes interrogés dans tout le Canada, 83 % ont déclaré avoir soutenu un ami aux prises avec un problème de santé mentale<sup>3</sup>.
- Des études ont montré que les pairs sont souvent les premiers à être informés des problèmes de santé mentale ou des pensées suicidaires de leurs pairs ou de leurs amis<sup>4</sup>.
- Même si les élèves veulent soutenir leurs pairs (et que, dans les faits, ils le font), ils ne savent pas toujours comment s'y prendre.
- Parmi les 83 % des élèves qui ont soutenu un ami éprouvant des problèmes de santé mentale, seulement 39 % se sentaient outillés pour offrir le soutien nécessaire<sup>3</sup>.
- La voix des élèves nous révèle aussi que l'une des choses que les élèves du secondaire souhaiteraient le plus apprendre est comment aider un ami<sup>5</sup>.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les obstacles et les façons de faciliter la recherche d'aide, consultez les ressources suivantes :

- [Why do children and adolescents seek/not seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies](#) (en anglais seulement)
- [What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review](#) (en anglais seulement)
- [Reluctancy towards Help-Seeking for Mental Health Concerns at Secondary School among Students in the COMPASS Study](#) (en anglais seulement)
- [Teacher-student relationships and mental health help seeking behaviors among elementary and secondary students in Ontario Canada](#) (en anglais seulement)
- [Pistes de prévention en santé mentale pour les étudiants en relation d'aide : influence de facteurs de risque et de protection sur des indicateurs de santé mentale](#)

### A Préparer le terrain

L'élaboration et la mise en œuvre d'initiatives de soutien par les pairs au sein des établissements scolaires apparaissent comme une bonne option pour aider les élèves à s'entraider, mais on doit prendre certains éléments en considération :

- Quel est le rôle des élèves en matière de soutien à la santé mentale et relativement au bien-être d'autres élèves dans nos écoles en Ontario?
- De quel soutien les élèves auraient-ils besoin pour s'engager dans ce rôle de façon saine et sécuritaire?
- Quels sont les besoins qui peuvent être soutenus de façon appropriée par les pairs et quels sont ceux qui ne sont pas compris dans ce rôle?

### Objectif de cet outil

L'objectif de cet outil est de soutenir le processus décisionnel en lien avec le soutien par les pairs dans les écoles ontariennes (élémentaires et secondaires) afin de s'assurer que cette expérience est saine et sécuritaire pour les élèves qui offrent leur soutien et ceux et celles qui le reçoivent. Il peut servir à des initiatives provenant des conseils scolaires et pour celles provenant d'organismes ou de fournisseurs externes. Cet outil soutient aussi l'harmonisation des initiatives de soutien par les pairs avec les stratégies et les plans d'action élargis en matière de santé mentale des conseils scolaires et des écoles. Si vous avez des questions au sujet des stratégies et des plans de votre conseil scolaire, communiquez avec le leader en santé mentale ou la surintendance responsable de la santé mentale de votre conseil scolaire.



# B

# Créer une compréhension commune

## Qu'est-ce que le soutien par les pairs?

Tous les jours, les élèves peuvent aider leurs amis, leurs camarades de classe et les autres personnes qui les entourent de différentes façons, et ils le font. Ils échangent des renseignements, s'encouragent, donnent de leur temps et leur accordent de l'attention. Nous espérons que tous les élèves pourront prendre part à ce type d'aide entre pairs, qui survient de façon naturelle et informelle, et en fait, Santé mentale en milieu scolaire Ontario soutient activement cette aide par des ressources comme les présentations [Être là](#) optimisées par [Jack.org](#) et [LIT SM : la santé mentale des élèves en action](#).

Cependant, le **soutien par les pairs** est légèrement différent. Il faut donc s'assurer que l'on saisit bien le sens du terme de la même façon, car il peut faire référence à un large éventail de pratiques, de programmes et d'activités, incluant, mais sans s'y limiter :

- counseling entre pairs;
- leadership entre pairs;
- médiation entre pairs;
- champions pour les pairs;
- éducation entre pairs;
- tutorat entre pairs;
- coaching entre pairs;
- mentorat entre pairs;
- plaidoyer entre pairs.

**Remarque :** un soutien par les pairs d'affirmation identitaire reconnaît qu'il peut être nommé de différentes façons selon la culture (p. ex., guérisseurs de pairs) et il peut aussi être perçu et employé de différentes manières selon la communauté.

Bien qu'il n'existe pas de définition unique du soutien par les pairs, le soutien par les jeunes pairs aidants peut être décrit comme des jeunes qui ont reçu une formation adéquate et qui planifient et structurent la façon dont ils utilisent leur savoir, leurs compétences et leur expérience pour aider d'autres jeunes<sup>6,7</sup>. Cette compréhension de la notion de soutien par les pairs souligne les éléments clés qui différencient le soutien par les pairs de l'aide et de l'amitié de tous les jours, lequel comprend **la planification, la structure et la formation**. Dans une recherche documentaire visant à examiner les composants de base des programmes de soutien par les pairs d'un éventail de troubles de la santé, on a aussi ciblé les éléments clés suivants :

- la supervision et le suivi;
- l'offre de liens sociaux et de soutien;
- la création d'un milieu favorable;
- une mobilisation continue des pairs avec les participants
- le recrutement des pairs travailleurs dotés de caractéristiques propres aux pairs<sup>8</sup>.

Pour réitérer, plusieurs de ces éléments différencient le soutien par les pairs de l'amitié et de tout autre type d'aide informelle offerts par les pairs.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du soutien par les pairs, consultez les ressources suivantes : [Les piliers des jeunes pairs aidants – S'initier au soutien des jeunes par les pairs \(cymh.ca\)](#)

## B Créer une compréhension commune

### Le soutien par les pairs est-il fondé sur des données probantes?

Dans une revue de 2016 portant sur le soutien par les pairs, le Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents indiquait que les données nécessaires à la démonstration que le soutien offert par de jeunes pairs aidants dans un contexte de santé mentale est une pratique fondée sur des données probantes ne sont pas encore disponibles<sup>9</sup>. Il existe sous tellement de versions différentes, les données nécessaires à leur évaluation ne sont pas encore collectées et la majorité des données recueillies porte sur les adultes. On ne connaît pas encore très bien les avantages du soutien par les pairs, surtout dans le contexte de la santé mentale chez l'enfant et l'adolescent<sup>9</sup>. Ceci dit, le soutien par les pairs a de la valeur. Cependant, comme le résultat des recherches est limité, on doit l'aborder de façon prudente et réfléchie, en utilisant les meilleurs renseignements disponibles et en gardant à l'esprit l'intérêt supérieur des élèves concernés.

**Remarque :** il convient de noter que, pour ce qui est de la pratique fondée sur des données probantes, ce ne sont pas toutes les communautés et les cultures qui ont été intégrées et représentées dans les travaux de recherche qui ont éclairé ce travail. Il faut bien reconnaître ceux qui ont traditionnellement mené ces travaux et dans quel but, ceux qui ont été invités à participer ou à examiner le résultat des recherches et ainsi de suite. Il importe aussi de prendre en compte les modes de connaissance qui vont au-delà de la recherche formelle et la valeur qu'elles offrent pour guider la compréhension du soutien par les pairs.

### Quels sont les avantages potentiels du soutien par les pairs?

Les données probantes suggèrent que des avantages potentiels peuvent exister à l'obtention du soutien par les pairs pour les jeunes, comme les suivants :

- améliorer la participation et l'engagement ainsi que la satisfaction envers les services de santé mentale<sup>9,10</sup>;
- améliorer les résultats dans certains domaines opérationnels (c.-à-d. comprendre les choix de médicaments et être en mesure de faire face à des difficultés et de se faire des amis)<sup>10</sup>;
- accroître le bonheur, le bien-être, l'estime de soi et la confiance en plus d'améliorer les aptitudes sociales ou le comportement à l'école<sup>6</sup>;
- offrir du soutien, des encouragements, de l'espoir et de la confiance en soi afin d'aider à surmonter des obstacles personnels<sup>11</sup>;
- autonomiser les jeunes, offrir des occasions pour l'acquisition de connaissances et de compétences, accroître la volonté et la capacité des jeunes à écouter et à prendre des renseignements en les présentant de différentes manières et en offrant un « pont » entre les jeunes et les professionnels qui travaillent à leurs côtés<sup>12</sup>;
- réduire les déséquilibres de pouvoir;
- réduire l'autostigmatisation<sup>13</sup>.

Une publication de Santé Canada (2008) portant sur les pratiques exemplaires pour les jeunes aux prises avec des problèmes de toxicomanie suggère aussi que les travailleurs en soutien par les pairs pourraient posséder plusieurs avantages en matière de sensibilisation, notamment les suivants :

- aborder les obstacles associés à la méfiance envers les adultes et les fournisseurs de services professionnels;
- avoir une connaissance interne des normes sociales et des réseaux existants chez les jeunes;
- être potentiellement plus facilement accepté par les jeunes itinérants ou qui sont en marge des services conventionnels;
- relayer des idées innovantes dans la conception et la mise en œuvre d'activités, d'opérations et d'éléments d'évaluation de sensibilisation<sup>14</sup>.

Selon des données probantes, le soutien par les pairs pourrait aussi présenter des avantages aux jeunes qui l'offrent, comme les suivants :

## B Créer une compréhension commune

- l'amélioration des compétences, de la confiance en soi et des relations de même que l'occasion de montrer de la bienveillance<sup>6,15</sup>;
- l'augmentation de la confiance en soi, du sens des responsabilités, de la conviction qu'ils contribuent positivement à la vie de la communauté scolaire, du sentiment d'appartenance à une équipe<sup>16</sup>.

Enfin, des études rapportent également que les initiatives de soutien par les pairs ont le potentiel d'apporter des avantages positifs à l'ensemble du milieu scolaire, influençant ainsi la communauté scolaire au sens large<sup>6,15</sup>.

Bien que l'on connaisse peu de choses sur la nature des éléments de programmes qui ont des retombées positives, nous pouvons concevoir le soutien par les pairs comme une pratique prometteuse qui peut offrir quelques avantages potentiels s'il est mis en place avec prudence et précaution, accompagné de soutiens appropriés, et appuyé par ce qu'on sait sur les pratiques exemplaires à ce jour. Notons que des indices semblent montrer que, sans supervision adéquate, les effets positifs des systèmes de soutien par les pairs diminuent grandement<sup>17</sup>. De plus, les écoles devraient être attentives au fait que les élèves peuvent ne pas limiter leurs contacts à l'enceinte de l'école. Ces derniers devraient pouvoir bénéficier d'une supervision en dehors des heures scolaires. Si le soutien par les pairs doit être prodigué en ligne, un examen des effets de ce format devrait aussi être fait (p. ex., incapacité à facilement surveiller les élèves) et des ajustements à la supervision pourraient être nécessaires (p. ex., procéder à des suivis plus fréquents et plus conscients).

## Faut-il prendre des précautions?

Bien que le soutien par les pairs puisse offrir des avantages, il faut aussi faire preuve de **prudence** et connaître les **méfais potentiels**. En voici quelques-uns :

Enjeux liés au positionnement du rôle de soutien par les pairs :

- stigmatisation et manque de respect envers le rôle de soutien par les pairs<sup>18</sup>;
- être perçu comme de la main-d'œuvre bon marché<sup>19,20</sup>;
- être affecté à des tâches inappropriées<sup>9</sup>;
- être sujet à la diversité de façade<sup>9</sup>;
- être exclu du jargon clinique ou des clans sociaux<sup>20</sup>.

Les risques pour les jeunes qui reçoivent du soutien par les pairs (en lien avec les pairs aidants qui reçoivent une formation et un soutien inadéquats) :

- enjeux pour fixer des limites (p. ex., fixer des limites avec les jeunes peut être difficile si l'on est soi-même un jeune)<sup>9</sup>;
- enjeux avec le non-respect de la confidentialité, offrir des conseils contre-productifs et ne pas faire de suivi sur les révélations et les déclarations<sup>21</sup>.

Les risques pour les jeunes qui offrent du soutien par les pairs :

- stress lié au fait de puiser dans leurs propres expériences vécues<sup>22</sup>;
- enjeux liés à l'usure de compassion, comment révéler eux-mêmes des renseignements personnels de façon stratégique et gérer leur rôle de pair aidant tout en maintenant leur propre santé mentale<sup>9, 22, 23, 24</sup>;
- augmentation de leurs propres symptômes de maladie mentale;
- sentiment de fardeau et de responsabilité.

Certains semblent aussi suggérer que tous les types de soutien par les pairs ne sont pas adaptés aux jeunes enfants (p. ex., pour les enfants de 9 ans et moins), et des recommandations contre la formation de pairs aidants de moins de 10 ans<sup>6,21</sup>. Les enjeux développementaux liés à ce travail devraient être examinés de près.

**Si des initiatives de soutien par les pairs sont prises en considération, il faut prendre des mesures prudentes pour donner la priorité au bien-être des élèves concernés et pour s'assurer qu'ils bénéficient d'un soutien adéquat.**

## B Créer une compréhension commune

## Quel type de soutien par les pairs les écoles devraient-elles envisager?

Contrairement aux défis et aux méfaits potentiels engendrés par la mise en œuvre du soutien par les pairs comme mode d'intervention dans le cadre de besoins complexes en santé mentale (définis comme des problèmes de santé mentale significatifs, multiples ou persistants qui influencent le fonctionnement dans la plupart des domaines, tout comme les besoins en santé mentale qui impliquent des risques pour la sécurité de la personne qui les vit ou pour les autres), les programmes de soutien par les pairs sont bien placés pour soutenir plusieurs domaines de la santé mentale et du bien-être. Si les élèves de votre école souhaitent s'engager dans le soutien par les pairs, il est possible de créer des occasions :

- promouvoir la santé mentale;
- mettre en place des approches de prévention en amont (p. ex., augmenter les facteurs de protection, promouvoir des compétences essentielles et des apprentissages socioémotionnels et d'affirmation identitaire);
- modeler des attitudes d'adaptation et des pratiques saines;
- accroître la sensibilisation envers les ressources et les soutiens locaux;
- encourager la recherche d'aide;
- réduire la stigmatisation.

**Exemple mis de l'avant :**

L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario : [Santé mentale et dépendance – initiative Boîte à outil des champions \(rnao.ca\)](#)

Pour de plus amples renseignements sur l'engagement authentique chez les jeunes, consultez les ressources suivantes :

- [SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCE INITIATIVE BOÎTE À OUTILS DES CHAMPIONS \(rnao.ca\)](#)
- [Engagement des jeunes – Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents \(cymh.ca\)](#)
- [Qu'est-ce que la mobilisation des jeunes? | De la parole à l'action \(troussej.ca\)](#)
- [Fiche-conseils destinée aux alliés adultes – l'initiative des carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario \(youthhubs.ca\)](#)
- [Ressources pour soutenir les adultes alliés – Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)
- [Par les jeunes, avec les jeunes, pour les jeunes \(unesco.org\)](#)
- [Planificateur de Projet de l'UNESCO – Conseils pratiques pour l'action des jeunes | Top Tips for Youth Action](#)

# C

# Considérations particulières

## Culture, communauté et identité

Le soutien par les pairs est lié à la culture, la communauté et l'identité de plusieurs façons. Par exemple, plusieurs des éléments clés du soutien par les pairs sont liés à l'égalité, au sens de la communauté, à la diminution de l'isolement, au témoignage et à la validation des expériences des autres ainsi qu'au non-jugement<sup>9,19</sup>. En fait, la façon dont nous définissons qui est un pair entraîne souvent des facteurs liés à la culture, à la communauté et à l'identité. Par exemple, dans le cadre d'une enquête portant sur le soutien par les pairs, 55 % des répondants ont mentionné que les pairs seraient des personnes qui partagent le même genre, la même origine ethnique, la même orientation sexuelle, proviendraient du même groupe d'âge, partageraient la même foi et ainsi de suite<sup>19</sup>. Des expériences communes sont importantes pour le soutien par les pairs, tout comme le sont des identités et des origines ethniques communes. Une origine ethnique et une culture communes peuvent être tout particulièrement importantes pour les communautés en quête d'équité et celles qui sont marginalisées. Il est toutefois important que le soutien par les pairs reconnaisse un éventail d'identités, d'expériences et d'origines<sup>19</sup>.

Dans le même sondage :

- 66 % des personnes issues des communautés noires et racisées rapportent valoriser les pairs aidants qui sont de la même origine ethnique et culturelle qu'eux.
- Les répondants n'ont pas seulement mentionné des origines communes, mais aussi une compréhension commune des obstacles qui freinent la réponse à leurs besoins et ceux de leur famille.
- D'autres répondants ont aussi mentionné valoriser les pairs aidants qui ont en commun leur origine et leurs expériences vécues uniques (p. ex., ceux et celles qui ont une expérience du système de justice et qui sont membres de la communauté LGBTAB+).

**Remarque :** bien que des expériences vécues communes sont importantes pour offrir du soutien par les pairs, il est également important de garder à l'esprit que chaque personne est unique et complexe. Tous ne définissent peut-être pas un pair de la même façon ou ne demandent pas nécessairement un soutien par les pairs d'une personne dont l'identité ou l'origine sont les mêmes qu'eux.

Lorsque vous envisagez des initiatives de soutien par les pairs, pensez aux occasions qu'elles peuvent représenter pour :

- créer une culture et un sentiment d'appartenance communs au sein de nos écoles;
- permettre aux élèves de vivre une expérience avec des personnes dont l'identité et les origines sont les mêmes qu'eux, notamment pour les élèves qui ne se voient pas souvent représentés dans les autres facettes de la vie scolaire (p. ex., dans le matériel de lecture, les affiches, les membres du personnel);
- inclure des élèves provenant de groupes communautaires diversifiés qui peuvent s'identifier et soutenir les identités personnelles des jeunes et qui ont une compréhension très intime des enjeux;
- créer un milieu favorable (un élément clé du soutien par les pairs) où les élèves se sentent accueillis, en sécurité et respectés et où les élèves se sentent libres de s'affirmer et d'exprimer leurs besoins et leurs préférences dans le respect de leur santé mentale et leur bien-être.

## C Considérations particulières

**Remarque :** il ne faut pas supposer que des élèves provenant du même groupe identitaire auront nécessairement les mêmes caractéristiques, les mêmes expériences et les mêmes origines. Il est important de reconnaître l'ensemble des élèves comme des individus avec des identités multiples et entrecroisées; qui possèdent des expériences qui leur sont uniques en tant que personne et non représentatives de leur communauté.

## La prévention du suicide fondée sur les pairs

Au mois de juin 2021, le Laboratoire d'innovation et de mise à l'échelle de l'Université de Western Ontario a rapidement examiné les programmes de prévention du suicide fondés sur les pairs et destinés aux adolescents, notamment les programmes de sensibilisation au suicide en milieu scolaire basés sur les pairs et les modèles de formations de pairs gardiens<sup>25</sup>. Cet examen a souligné que les travaux de recherche sur l'efficacité et la sécurité des programmes de prévention du suicide fondés sur les pairs destinés à la population adolescente étaient limités et les données probantes disponibles ont révélé des résultats mitigés en matière de réponse au risque de suicide. La recherche a aussi relevé les éléments suivants :

- la prévention du suicide appuyée par les pairs peut potentiellement avoir des retombées positives sur les pairs bénéficiaires et sur les pairs aidants;
- cependant, elle peut aussi avoir de graves effets pervers sur les pairs bénéficiaires et les pairs aidants (détresse psychologique et contagion émotionnelle et suicidaire, qui peuvent mener à des idées suicidaires, des comportements suicidaires et même la mort);
- les mécanismes qui pourraient influencer les retombées de ces programmes demeurent nébuleux à l'heure actuelle;
- comme ces programmes peuvent avoir des effets négatifs et les données probantes concernant les avantages sont contradictoires, les programmes de prévention du suicide basés sur les pairs ne sont pas recommandés (particulièrement ceux comprenant un soutien et un coaching émotionnel direct de la part des pairs aidants);
- des interventions de sensibilisation universelles ou fondées sur les pairs ciblant des comportements de recherche d'aide, des relations saines et une culture de la santé mentale sont des initiatives plus prometteuses dans lesquelles il faudrait concentrer ses efforts.

**Comme le risque pour les jeunes concernés est important, les programmes de prévention du suicide menés par des pairs ne sont pas recommandés dans les écoles de l'Ontario à l'heure actuelle.**

Ceci dit, il ne faut pas pour autant éviter les discussions portant sur le suicide avec les élèves. Les élèves ne devraient pas procéder à des interventions auprès d'autres élèves qui ont des idées ou des comportements suicidaires. Les programmes de soutien par les pairs ne sont pas adaptés aux idées suicidaires ou à tout autre besoin de santé mentale complexe. Les élèves peuvent cependant jouer un rôle important en aidant un pair qui leur semble à risque à trouver les soutiens appropriés et à se tourner vers eux (p. ex., prendre contact avec un adulte qui possède une formation et une expérience appropriées). Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sélection réfléchie d'activités de sensibilisation au suicide en milieu scolaire, consultez l'[Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale dans les écoles](#) de Santé mentale en milieu scolaire Ontario.

**Les élèves peuvent aider d'autres élèves à trouver les soutiens appropriés et à communiquer eux s'ils ont des idées suicidaires, mais on ne s'attend pas à ce que ce soit eux qui offrent ce soutien, bien au contraire.**



# D

## Questions de réflexions pour l'équipe-école

Les questions suivantes sont présentées afin d'aider les équipes de santé mentale en milieu scolaire (c.-à-d. un membre de la direction ou de la direction adjointe et un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire au minimum) à envisager de quelle manière mettre en œuvre une initiative de soutien par les pairs de façon saine et sécuritaire<sup>26</sup>.

Question	Facteurs à prendre en compte
Pourquoi envisage-t-on le soutien par les pairs?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel est l'objectif et quelle est la logique? Quels sont les besoins?</li> <li>• En quoi le soutien par les pairs est-il une forme de soutien qui répondra différemment aux besoins?</li> <li>• Quels sont les objectifs et les résultats escomptés?</li> <li>• De quelle façon l'initiative proposée s'harmonise-t-elle avec les autres priorités de santé mentale et les initiatives déjà en place, le plan d'amélioration de l'école, la stratégie de santé mentale du conseil scolaire et d'autres stratégies et initiatives pertinentes de l'école ou du conseil scolaire (p. ex., celles liées à l'équité)?</li> <li>• Un représentant de la direction ou de la direction adjointe de l'école et un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire ont-ils été impliqués dans le processus décisionnel consistant à mettre en œuvre une forme de soutien par les pairs?</li> </ul>
Quels aspects du spectre de soutien par les pairs envisagez-vous?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment le soutien par les pairs est-il défini?</li> <li>• Quel type de soutien est envisagé?</li> <li>• Niveau de soutien auquel il répond : Niveau 1 (promotion), Niveau 2 (prévention) ou Niveau 3 (intervention)?</li> <li>• Quels types d'activités seront mis en place (p. ex., des discussions informelles, un soutien social basé sur des activités proposant des leçons et une formation, de l'aide pour naviguer dans les services, des événements de coordination, de l'animation de groupes, encouragements offerts aux jeunes pour qu'ils participent au service, partage d'expériences vécues, recrutement dans des postes pour un service sans rendez-vous...)?</li> <li>• Comment vous assurerez-vous que l'initiative est inclusive et affirme l'identité des jeunes?</li> <li>• Quel est l'échéancier?</li> </ul>

### D Questions de réflexions pour l'équipe-école

Question	Facteurs à prendre en compte
De quelle façon intégrez-vous les élèves dans la création de l'initiative de soutien par les pairs que vous envisagez?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des élèves ont-ils contribué à éclairer les besoins et l'initiative?</li> <li>• Dans le cadre de la planification, les élèves ont-ils l'occasion de donner leur avis et de participer au processus décisionnel (être attentif à intégrer un éventail complet afin que la diversité des élèves soit le reflet de la communauté scolaire)?</li> <li>• Quelle est leur compréhension du concept de soutien par les pairs? À quoi cela ressemble-t-il pour les élèves?</li> </ul>
Quels sont les élèves qui offriront le soutien par les pairs?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferez-vous participer des élèves d'une classe en particulier, des bénévoles, des pairs aidants ayant reçu une formation, des pairs aidants accompagnés de professionnels?</li> <li>• Quel est votre processus de sélection (p. ex., nomination de membres du personnel, candidature ouverte, entrevue)?</li> <li>• Quelles sont les compétences particulières nécessaires à ce poste tel qu'on l'a formulé (p. ex., bon communicateur, authentique, motivé, bon jugement, compatissant, acceptant, fiable, flexible)? Comment évaluerez-vous la santé mentale du pair aidant afin de vérifier s'il est apte à participer?</li> <li>• Planifiez-vous de conserver une différence d'âge entre les pairs aidants et les élèves qu'ils soutiendront? Quel âge minimal envisagez-vous pour former vos groupes de pairs aidants?</li> <li>• Comment encouragerez-vous la participation d'une diversité d'élèves afin qu'elle soit le reflet de votre communauté scolaire (soyez conscient que les filles ont tendance à être prédominantes dans les initiatives de soutien par les pairs<sup>16</sup>)?</li> <li>• Est-ce possible d'intégrer des groupes d'âge qui puissent participer sur une longue période afin d'assurer une stabilité?</li> <li>• Comment prenez-vous en compte les risques pour les élèves vulnérables?</li> <li>• Les parents et les tuteurs seront-ils informés? De quelle manière?</li> </ul>
Qui recevra un soutien par les pairs?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel est le groupe cible (p. ex., universel pour tous les élèves, cibler les élèves avec des préoccupations ou des besoins particuliers, des groupes à risque, certains groupes d'âge...)?</li> <li>• Si un jumelage est prévu, comme procéderez-vous (p. ex., intérêts communs, expérience vécue, sexe...)? Comment vous assurerez-vous de la préférence de l'élève, de son jumelage et de son point de vue, plutôt que de supposer quels élèves souhaitent être jumelés?</li> <li>• L'accès sera-t-il offert en tout temps, selon l'aiguillage d'un membre du personnel, selon son propre aiguillage...?</li> <li>• Comment vous assurerez-vous que le niveau de besoin est approprié et adapté à la capacité des pairs aidants? <b>Remarque : le soutien par les pairs n'est pas approprié pour prendre en charge des besoins importants ou complexes. Il ne remplace pas le soutien professionnel.</b></li> </ul>

## D Questions de réflexions pour l'équipe-école

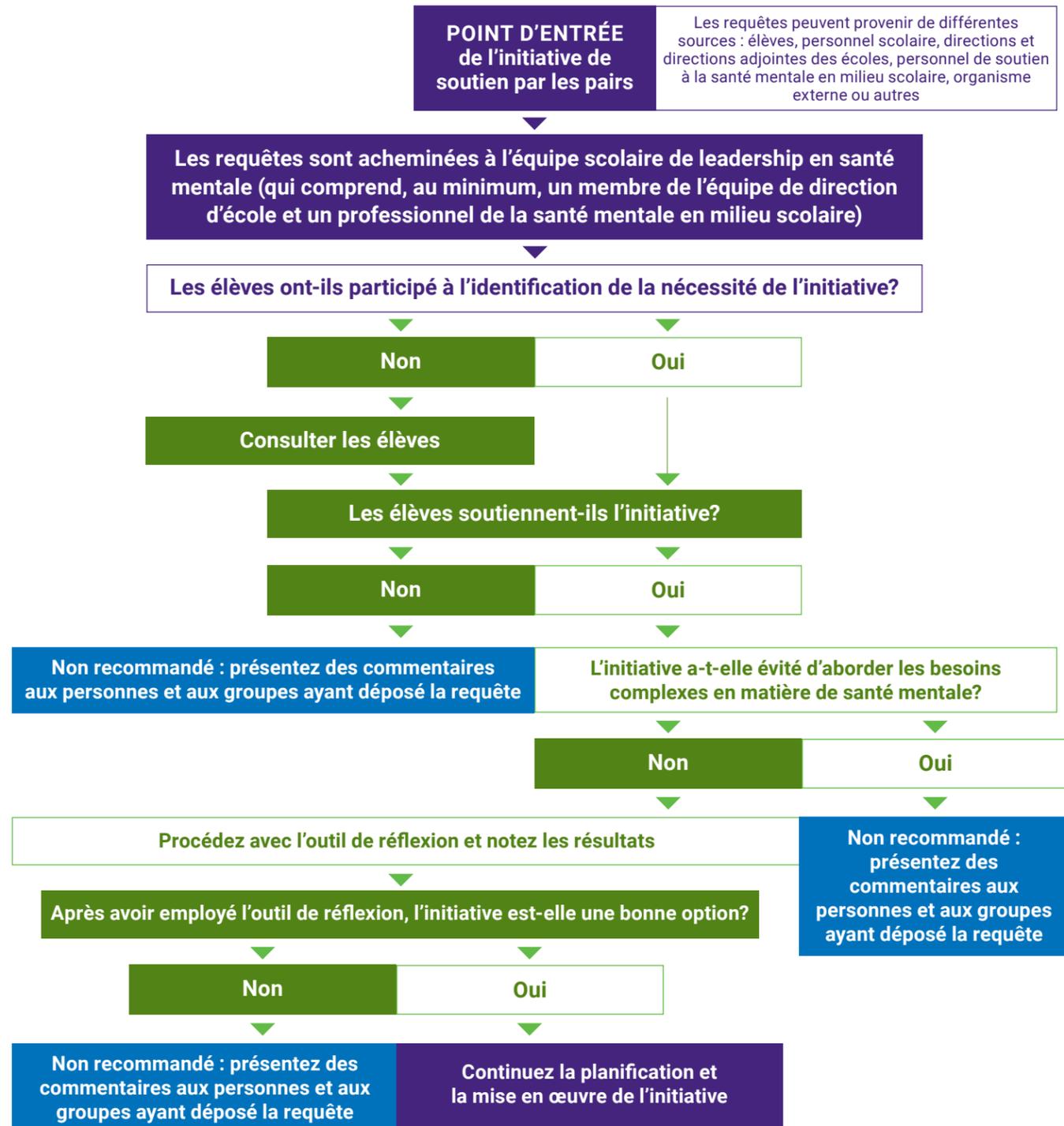
Question	Facteurs à prendre en compte
Qui mettra en place, coordonnera et soutiendra l'initiative?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel niveau de formation et de soutien est requis?</li> <li>• Comment assurerez-vous un soutien cohérent, la disponibilité du personnel et l'adhésion au service?</li> <li>• Comment assurerez-vous un objectif clair, un leadership fort par un coordonnateur ainsi qu'un suivi et un soutien constants à l'échelle de l'école, y compris au sein de la direction de l'école?</li> <li>• Comment constituerez-vous une équipe parmi les membres du personnel afin que l'initiative ne repose pas sur les épaules d'un seul adulte? Est-ce que des professionnels en santé mentale ou du personnel de soutien devraient être intégrés?</li> <li>• Comment vous assurerez-vous de disposer d'un personnel diversifié (soyez attentif au fait que les membres du personnel impliqués dans des programmes de soutien par les pairs tendent aussi à être majoritairement des femmes)<sup>16</sup>?</li> </ul>
Quelles sont les ressources disponibles?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel est le montant de l'aide financière (p. ex., pour la formation des pairs, la publicité, l'achat de boissons et de nourriture, rendre agréables des zones de l'école dédiées au soutien par les pairs)?</li> <li>• Quelles sont les ressources supplémentaires disponibles (p. ex., un espace de soutien, le soutien d'un adulte...)?</li> <li>• Les ressources sont-elles suffisantes pour assurer la pérennité?</li> </ul>
Comment le soutien par les pairs sera-t-il offert?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel est le mode de prestation (p. ex., en personne, en ligne, rencontres individuelles, rencontres en groupe, rencontres pour l'ensemble de l'école, rencontres par téléphone)?</li> <li>• Si les élèves se rencontrent de façon indépendante, comment assurerez-vous leur sécurité?</li> <li>• L'initiative sera-t-elle liée à une autre activité scolaire en cours?</li> </ul>
Où le soutien par les pairs sera-t-il offert?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sera-t-il offert à l'échelle de l'école, dans une salle de classe désignée, à différents endroits...?</li> </ul>
Quand le soutien par les pairs sera-t-il offert?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles sont la durée et la fréquence des rencontres (p. ex., une heure par semaine ou par mois, les mercredis, des plages horaires dédiées, l'heure du dîner, après l'école)?</li> </ul>
Comment ferez-vous la promotion, la mise en marché et la publicité de votre initiative et assurerez-vous sa visibilité auprès des pairs aidants pour contribuer à l'adhésion?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment les élèves comprendront-ils ce qu'est le soutien par les pairs et ce qu'il n'est pas?</li> <li>• Comment favoriserez-vous un engagement continu envers l'initiative?</li> <li>• Comment engagerez-vous de façon proactive un groupe d'élèves diversifié?</li> </ul>

## D Questions de réflexions pour l'équipe-école

Question	Facteurs à prendre en compte
Comment donnez-vous la priorité au bien-être des pairs aidants et assurerez-vous qu'ils obtiennent un soutien adéquat?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment allez-vous... <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Définir clairement le rôle;</li> <li>◦ Vous assurer que les responsabilités et les valeurs sont clairement énoncées à l'échelle de l'école et du conseil scolaire;</li> <li>◦ Accorder le temps et la formation (ainsi que la fréquence de cette formation) nécessaires pour ce rôle : <ul style="list-style-type: none"> <li>• communication et écoute active;</li> <li>• attitude sans jugement;</li> <li>• limites de son expertise claire et conscience du moment où orienter;</li> <li>• moment où les parents ou les tuteurs seront intégrés au processus;</li> <li>• enjeux éthiques et de confidentialité;</li> <li>• enjeux de protection de l'enfance;</li> <li>• limites (p. ex., devriez-vous être pair aidant pour un ami?) et comment révéler des renseignements personnels de façon sécuritaire et stratégique;</li> <li>• connaissances des services de santé mentale et des voies d'accès aux soins;</li> <li>• inclusivité et sensibilité culturelle;</li> <li>• cessation de la relation de façon appropriée.</li> </ul> </li> <li>◦ Assurer une formation, une supervision ainsi qu'une alliance inclusive et un suivi permanent efficace qui offrent du soutien lorsque le besoin se présente.</li> <li>◦ Vous assurer que les pairs aidants ne se sentent pas surmenés et dépassés par leurs responsabilités.</li> <li>◦ Assurer une communication régulière et continue entre les pairs aidants.</li> <li>◦ Démontrer de la reconnaissance et de l'appréciation envers les pairs aidants (p. ex., crédits scolaires, heures de bénévolats, lettres de recommandation, occasion de participer à des conférences...).</li> </ul> </li> <li>• La formation et la supervision se feront-elles sur une base individuelle ou en groupe?</li> <li>• Quels registres allez-vous conserver et comment et à quel endroit allez-vous les entreposer?</li> </ul>
Comment allez-vous déterminer que vous avez atteint vos objectifs et suivi votre processus?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment allez-vous déterminer que vous avez atteint ce que vous vouliez accomplir (et dans le cas contraire, est-ce en raison de vos actions ou de la manière dont vous procédez)?</li> <li>• Comment allez-vous évaluer ce qui a bien fonctionné et quelles sont les occasions de vous améliorer?</li> <li>• Comment allez-vous vous assurer que les élèves sont engagés dans le processus?</li> </ul> <p>Pour trouver des idées sur la manière de surveiller et de coévaluer les programmes et les services avec les jeunes, consultez : <a href="#">Suivi et évaluation   De la parole à l'action (trousseemj.ca)</a></p>

# Annexe

## Arbre décisionnel – Initiatives de soutien par les pairs en milieu scolaire



## Ressources supplémentaires

Question	Facteurs à prendre en compte
À l'intention des équipes de leadership en matière de santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">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</a></li> </ul>
À l'intention des directions et directions adjointes des écoles et le personnel scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Cours en ligne – Personnel scolaire – Santé mentale en milieu scolaire Ontario (smho-smso.ca)</a></li> <li>• <a href="#">UN APPEL Guide de référence</a></li> <li>• <a href="#">UN APPEL Guide de référence Version adaptée à l'apprentissage à distance</a></li> <li>• <a href="#">Cercle de soutien et voies d'accès systémiques – Organigramme, Feuille de route, et Aide-mémoire personnalisé</a></li> <li>• <a href="#">Les 6R – une ressource à l'intention des enseignantes et enseignants en orientation</a></li> <li>• <a href="#">Parler de santé mentale avec les parents et les familles</a></li> <li>• <a href="#">Ressources pour soutenir les adultes</a></li> <li>• <a href="#">Promouvoir et soutenir les espaces sécuritaires pour les jeunes Noirs</a></li> </ul>
À l'intention des parents et des soignants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Fiche-conseils : Comment soutenir la santé mentale de votre enfant lors de la rentrée scolaire</a></li> <li>• <a href="#">Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant</a></li> </ul>
À l'intention des élèves	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux</a></li> <li>• <a href="#">Série de graphiques sur les techniques d'ancrage conçues pour les médias sociaux</a></li> <li>• <a href="#">Aucun problème n'est trop grand ou trop petit : ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves</a></li> <li>• <a href="#">Mon cercle de soutien – Livre de poche ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves</a></li> </ul>

# Références et citations

1. Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario – [Résumé du rapport SCDSEO, 1991-2021 \(camh.ca\)](#)
2. Velasco, A., Cruz, I., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(293), 2-22.
3. [Être là – soutien à la santé mentale](#)
4. Shilubane, H. N., Ruiter, R., Bos, A., Reddy, P., & van den Borne, B. (2014). High school students' knowledge and experience with a peer who committed or attempted suicide: A focus group study. *BMC Public Health*, 14, 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1081>
5. #ONécoute [ONécoute sommaire exécutif \(smho-smso.ca\)](#)
6. Coleman, N., Sykes, W., & Groom, C. (2017). Peer support and children and young people's mental health: Research review. Independent Social Research (ISR) [Peer support and children and young people's mental health \(publishing.service.gov.uk\)](#)
7. Hartley-Brewer, E. (2002). Stepping forward. Working together through peer support. London: National Children's Bureau.
8. What are the core elements of peer support programs? October 1, 2018, Evidence Exchange Network (EENet). Retrieved from [What are the core elements of peer support programs? | \(eenet.ca\)](#)
9. Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health. (2016, June). Youth peer support in a mental health context. Evidence In-Sight. Retrieved from [Youth peer support in a mental health context \(cymha.ca\)](#)
10. Radigan, M., Wang, R., Chen, Y., & Xiang, J. (2014). Youth and caregiver access to peer advocates and satisfaction with mental health services. *Community Mental Health Journal*, 50(8), 915-21.
11. Christiani A., Hudson H., Nyamathi A., Mutere M., & Sweat J. (2008). Attitudes of homeless and drug-using young adults regarding barriers and facilitators in delivery of quality and culturally sensitive health care. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 21, 154-163.
12. Street, C. & Herts, B. (2005). Putting participation into practice, *Young Minds*, [online]. [Putting-participation-into-practice-a-guide-for-practitioners-working-in-services-to-promote-the-mental-health-and-wellbeing-of-children-and-young-pdf](#)
13. Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J.F., Bendall, S., Lederman, R., Killackey, E., & McGorry, P.D. (2012). Internet-based interventions for psychosis: A sneak-peek into the future. *Psychiatric Clinics of North America*, 35, 735-747.
14. Santé Canada (2008). [Meilleures pratiques – intervention précoce, services d'approche et liens communautaires pour les jeunes ayant des problèmes attribuables à la consommation d'alcool et d'autres drogues](#). Numéro de catalogue H128-1/08-531F
15. Naylor, P. & Cowie, H. (1999). The effectiveness of peer support systems in challenging school bullying: The perspectives and experiences of teachers and pupils. *Journal of Adolescence*, 22(4), 467-479. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0241>
16. Cowie, H. (1998). Perspectives of teachers and pupils on the experience of peer support against bullying. *Educational Research and Evaluation*, 4:2, 108-125, DOI: 10.1076/ edre.4.2.108.6958
17. Cowie, H. & Olafsson, R. (2000). The role of peer support in helping victims of bullying. *School Psychology International*, 21(1), 79-95.

## References and Citations

18. Pathways RTC (2013c). Implementing the peer support specialist role: providing direct, individualized support in a local program. Portland, OR: Research and Training Center for Pathways to Positive Futures, Portland State University.
19. Faulkner, A. & Kalathil, J. (2012). The freedom to be, the chance to dream: preserving the values and principles of peer support. London: Together for Mental WellBeing. Retrieved from [The-Freedom-to-be-The-Chance-to-dream-Full-Report1.pdf \(together-uk.org\)](#)
20. Jones, N. (2015). Peer involvement and leadership in early intervention in psychosis services: from planning to peer support and evaluation. Technical Assistance Material Developed for SAMHSA/CMHS. Retrieved from <http://www.peersupportvic.org/index.php/2014-12-15-22-42-49/2014-12-16-02-22-27/Resources/PeerInvolvement-and-Leadership-in-Early-Intervention-in-Psychosis-Services-From-Planning-to-Peer-Support-and-Evaluation/>
21. Anna Freud National Centre for Children and Families. Peer support for children and young people's mental health and emotional wellbeing: programme facilitator toolkit [new-toolkit\\_afc-3-003.pdf \(annafreud.org\)](#)
22. Pathways RTC (2013b). Implementing the peer support specialist role: youth peer support in wraparound. Portland, OR: Research and Training Center for Pathways to Positive Futures, Portland State University.
23. Hopper, K. (2015). Peer involvement in Parachute NYC. In N. Jones Peer involvement and leadership in early intervention in psychosis services: from planning to peer support and evaluation. Technical Assistance Material Developed for SAMHSA/CMHS. Retrieved from <http://www.peersupportvic.org/index.php/2014-12-15-22-42-26/2014-12-16-02-20-10/Resources/Peer-Involvement-and-Leadership-in-Early-Intervention-in-Psychosis-Services-From-Planning-to-Peer-Support-and-Evaluation/>
24. Walker, J., Gowen, K., Jivanjee, P., Moser, C., Sellmaier, C., Koroloff, N., & Brennan, E. M. (2013). Pathways to positive futures: state-of-the-science conference proceedings. Portland, OR: Research and Training Center for Pathways to Positive Futures, Portland State University.
25. Kubishyn, N., Kim, S., & Cwinn, E. (2021). Peer-Based Suicide Prevention Programs for Adolescents: A Brief Overview of the Evidence. Implementation and Scale-Up Lab, Western University, London, Ontario.
26. National Endowment for Science, Technology, and the Arts. (2015). Peer support: what is it and does it work? Retrieved from [Peer Support: What Is It and Does It Work? | National Voices](#)



**Nous travaillons en collaboration  
avec les conseils scolaires de  
l'Ontario pour favoriser la santé  
mentale des élèves**

**[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)**

** [@SMHO\\_SMSO](https://twitter.com/SMHO_SMSO)**



**School  
Mental Health  
Ontario**

**Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario**