

#ONecoute 2021:

Point de vue des élèves ontariens sur la santé mentale en milieu scolaire

Sommaire exécutif

Objectif

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON) et Savoir pour agir ont lancé #ONecoute 2021 pour entendre le point de vue des élèves des écoles secondaires ontariennes sur leurs priorités en matière d'apprentissage sur la santé mentale et de programmes de santé mentale offerts dans leurs écoles et communautés.

Il s'agit de la deuxième initiative #ONecoute axée sur la voix des élèves, la première ayant eu lieu en 2019 avant la pandémie de COVID-19 ainsi que d'autres événements d'ordre sociétal qui ont eu des répercussions sur la santé mentale des élèves.

Pour lire plus: Rapport et sommaire exécutif sur #ONecoute 2019 (smho-smso.ca)



#ONecoute

#ONecoute offre aux élèves une plateforme leur permettant de partager leurs besoins, leurs points de vue et leurs préférences concernant le soutien et les services de santé mentale en milieu scolaire. En 2021, l'initiative comportait un sondage en ligne (ouvert de septembre à novembre 2021) ainsi que des occasions de rencontre et de dialogue sous la forme de cinq forums portant sur des thématiques pertinentes suggérées par les élèves (octobre 2021 à janvier 2022).

SMS-ON s'appuie sur les commentaires et rétroactions de #ONecoute pour étayer les orientations provinciales en matière de santé mentale en milieu scolaire, tout en privilégiant l'engagement authentique et réel des élèves, leur leadership et leur agentivité dans un champ d'intérêt où ils ont beaucoup à offrir.



Participants

Le recrutement des participants était conforme à un protocole d'éthique de la recherche approuvé par l'Université Dalhousie, qui comprenait notamment des annonces dans les médias sociaux, des équipes de leadership en santé mentale de conseils scolaires et des partenaires du réseau. Près de 2 500 élèves ont partagé leurs points de vue dans le cadre de #ONecoute 2021. Un total de 2 427 élèves ontariens du secondaire fréquentant des établissements du réseau public ont rempli le questionnaire en ligne bilingue. La participation à chaque forum était variable; environ 40 élèves ont participé à la plupart des forums.

Questions d'orientation

Trois questions fondamentales ont orienté #ONecoute 2021 :

1. Quelles sont les observations et les idées exprimées par les élèves du secondaire concernant la promotion de l'acquisition de connaissances et le maintien de mesures de soutien en matière de santé mentale avec leurs pairs et entre ces derniers?
2. Comment les communautés scolaires peuvent-elles s'y prendre pour adopter une approche en santé mentale axée sur l'équité afin de soutenir les élèves victimes de racisme, de marginalisation ou d'oppression?
3. Qu'est-ce qui peut inciter les élèves du secondaire à participer à des initiatives de soutien de la santé mentale et du bien-être à l'échelle de la province, du conseil scolaire et de l'école?

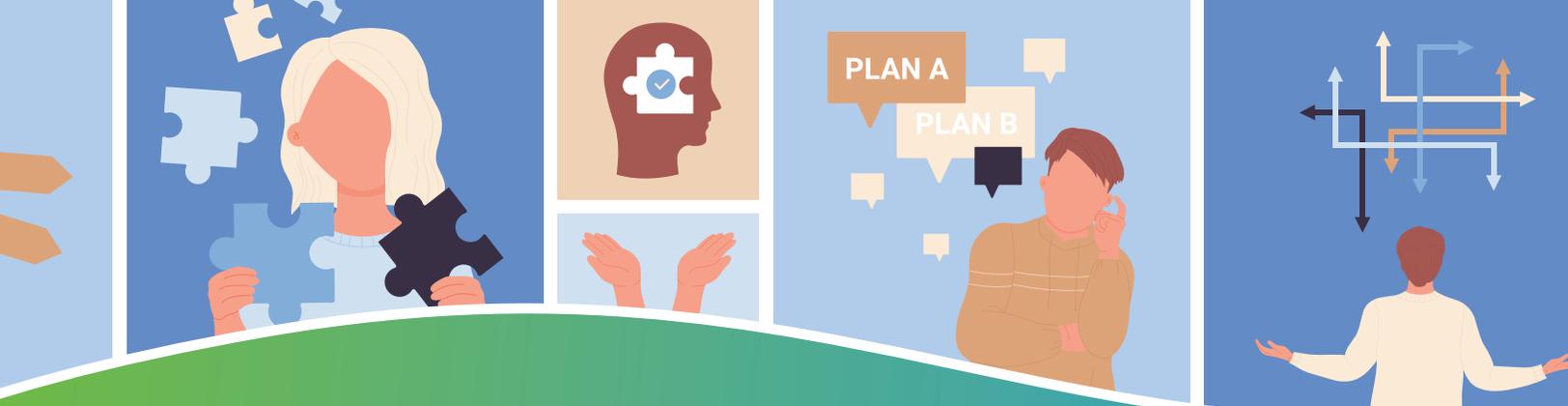
Thèmes

Le **questionnaire en ligne** comprenait plusieurs questions fermées, dont plusieurs avaient été posées en 2019, permettant ainsi la comparaison dans le temps. Le questionnaire portait sur les points suivants :

- connaissances des élèves sur divers sujets liés à la santé mentale, le soutien et les services offerts;
- priorités et préférences des élèves concernant l'apprentissage, les programmes et les services en santé mentale;
- priorités des élèves concernant leur compréhension de la santé mentale;
- priorités des élèves concernant l'apprentissage de stratégies particulières de bien-être;
- intérêt des élèves pour la participation à des initiatives de leadership en santé mentale à l'école;
- perception des élèves quant aux conséquences de la pandémie de COVID-19 sur leurs possibilités d'implication et leur intérêt pour l'apprentissage en santé mentale.

Les **forums virtuels** visaient à explorer davantage les questions d'orientation et les priorités de sondage en mettant l'accent sur quatre grands thèmes suggérés par les priorités des élèves et les discussions en personne ayant eu lieu lors des forums de 2019 :

- littératie en santé mentale;
- équité et santé mentale à l'école;
- opportunités de leadership en santé mentale à l'école;
- aider des amis et obtenir du soutien.



Résultats

Connaissances des élèves sur les initiatives et le soutien en santé mentale

67 % des élèves qui ont participé au sondage ont indiqué qu'ils connaissaient un peu les initiatives et les services d'aide en santé mentale de leur école. 16 % ont indiqué être très familiers avec ces services et initiatives. Seulement 4 % des élèves ont indiqué participer à l'animation d'initiatives en santé mentale à l'école. Un pourcentage légèrement inférieur soit 63 % des élèves connaissaient les initiatives et le soutien offerts par le conseil scolaire, ce qui représente une hausse du niveau de sensibilisation par rapport au sondage de 2019 où seulement 50 % des participants avaient déclaré être familiers avec la stratégie de leur conseil scolaire en matière de santé mentale. Environ 12 % des participants ont indiqué connaître les ressources provinciales de SMS-ON destinées aux élèves.

Préférences concernant la littératie en matière de santé mentale

Les discussions tenues lors des forums ont démontré que les élèves du secondaire ontariens valorisent la variété et le choix en ce qui concerne l'acquisition de connaissances en santé mentale. Ils souhaitent apprendre sur différents sujets en matière de santé mentale et apprécient les diverses approches d'apprentissage flexibles.

Les répondants au sondage ont classé les trois domaines de compétences ci-après comme étant les plus importants à acquérir à l'école :

- 1. gérer les changements ou les transitions et le stress aigu;**
- 2. reconnaître et contrôler ses émotions;**
- 3. fixer des objectifs et les atteindre, être bien organisé et ne pas perdre le fil de son travail scolaire.**

Les élèves ont identifié les compétences ci-dessous comme étant celles qu'ils connaissent le moins :

- 1. gérer les changements ou les transitions et le stress aigu;**
- 2. rester optimiste et confiant, même lorsque les choses ne vont pas si bien sur le coup;**
- 3. promouvoir la santé mentale positive et les autosoins sur le plan émotionnel.**

Les élèves ont été interrogés sur la manière dont ils souhaitaient s'informer sur la santé mentale et auprès de quelle personne ils aimeraient le faire. Ils avaient la possibilité de choisir plus d'un cadre d'apprentissage. Dans l'ensemble, les élèves ont suggéré que l'école était le meilleur endroit pour s'informer sur la santé mentale et qu'ils aimeraient avoir un apprentissage en santé mentale réparti sur toute l'année scolaire. Durant les forums, les élèves ont déclaré que cet enseignement devrait commencer dès les premières années du primaire afin de mieux préparer les jeunes aux facteurs de stress avec lesquels ils devront composer plus tard. Fait intéressant, en 2019, les élèves déclaraient vouloir en apprendre davantage auprès de leur enseignant; en 2021 toutefois, plusieurs élèves disaient souhaiter apprendre auprès des professionnels en santé mentale en milieu scolaire et du personnel scolaire ayant une formation spécialisée (p. ex., les conseillers en orientation). Le domaine de priorité le plus important défini par les répondants au sondage concernant l'orientation provinciale de SMS-ON en 2021 était d'améliorer les connaissances en matière de santé mentale chez le personnel scolaire de l'Ontario.

Équité et santé mentale en milieu scolaire

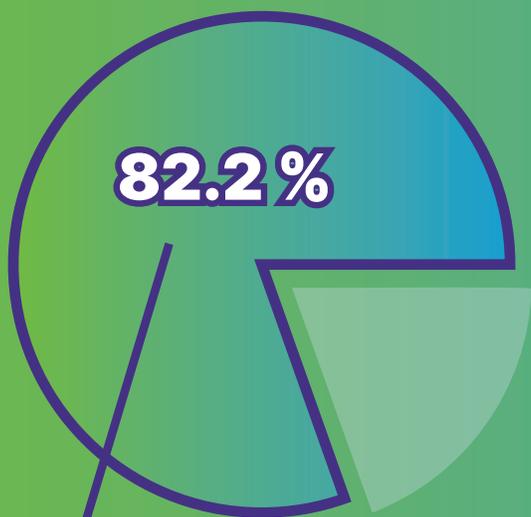
Le rapport entre l'équité et la santé mentale était la deuxième priorité identifiée dans le sondage #ONecoute 2021. Au cours des forums, les élèves ont indiqué que l'identité est inextricablement liée à la santé mentale et qu'il est nécessaire de mettre davantage l'accent sur l'équité. En outre, ils ont souligné l'importance de mettre en place un processus d'apprentissage en santé mentale fondé sur la force et l'affirmation de l'identité, ainsi que la nécessité de disposer à l'école de programmes de promotion et de prévention accessibles et qui tiennent compte des spécificités culturelles. En particulier, les élèves ont souligné la nécessité d'offrir davantage de mesures de soutien et de services aux élèves qui s'identifient comme Noirs, Autochtones, 2SLGBTQIA+, immigrants ainsi qu'aux nouveaux arrivants ayant des antécédents de réfugiés. Ce thème fait suite à des recommandations similaires formulées par les élèves lors de l'initiative #ONecoute 2019, lesquelles soulignaient l'importance d'honorer la diversité et de donner la priorité à l'inclusion et à l'appartenance dans le domaine de la santé mentale en milieu scolaire.

Par ailleurs, les élèves ont déclaré que la stigmatisation liée à la santé mentale, les obstacles financiers et les expériences d'oppression (p. ex., racisme, homophobie,

transphobie) entraînent des répercussions sur l'accessibilité à l'apprentissage, la participation et le soutien en matière de santé mentale pour les élèves ontariens. Lors des forums, les élèves ont déclaré que les approches « universelles » ou « uniformisées » en santé mentale ne sont ni applicables ni utiles. Ainsi, ils ont indiqué que des programmes centrés sur les élèves et tenant compte de l'identité peuvent aider à surmonter les obstacles et créer des formes d'apprentissage et de soutien plus équitables et accessibles. De plus, les élèves ont indiqué qu'il était nécessaire de transmettre aux adultes bienveillants qui font partie de leur vie, les connaissances sur la santé mentale (p. ex., parents, aidants naturels, membres de la famille). Les élèves ont souligné que cela favoriserait la compréhension et pourrait contribuer à lutter contre la stigmatisation culturelle liée à la santé mentale.

Occasions de leadership liées à la santé mentale en milieu scolaire

La participation des élèves aux programmes de santé mentale était la troisième priorité la plus importante que les élèves ont relevée en ce qui concerne la santé mentale en milieu scolaire dans le cadre du sondage de l'initiative #ONecoute 2021. Dans les discussions du forum, les élèves ont mentionné qu'il peut être difficile de participer aux occasions de leadership liées à la santé mentale en milieu scolaire, et ce, pour plusieurs raisons.

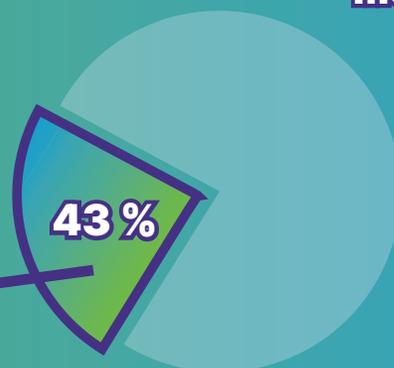


82 % des répondants au questionnaire n'ont pas participé à une initiative de leadership en santé mentale à leur école.



70 % des répondants ont dit souhaiter participer à une initiative de leadership en santé mentale.

43 % des élèves ont déclaré connaître des possibilités de s'impliquer dans la promotion de la santé mentale dans leur école.



Par exemple, certains élèves ont attiré l'attention sur les obstacles financiers qui rendent difficile la participation aux activités de mobilisation. D'autres ont décrit un manque de possibilités intéressantes, en particulier pour les styles de leadership « timides ». Certains élèves ont indiqué qu'un manque de compétences, de confiance ou de préparation constituait un obstacle à leur participation à des activités de leadership en santé mentale en milieu scolaire. Pour faire face à ces obstacles, les élèves ont suggéré que la notion de leadership soit élargie de manière à englober et à valoriser les différents styles de leadership. Ils ont également souligné l'importance d'une représentation diversifiée aux postes de leadership, à la fois parmi le personnel et les élèves, afin que les personnes ayant diverses identités puissent se reconnaître et se sentir intégrées dans les initiatives et les possibilités en matière de santé mentale. De plus, les participants au forum ont laissé entendre qu'il serait utile de fournir des outils et une formation pour préparer les élèves à occuper des postes de leadership.

Aider des amis et obtenir du soutien

Les élèves ont souligné le rôle important qu'ils peuvent jouer dans l'identification précoce et l'aide entre pairs lors des forums et du sondage. En 2019, les élèves ont identifié le soutien de leurs pairs comme une priorité dans leur apprentissage. Cette priorité était toujours valide en 2021, car les élèves voulaient être mieux outillés pour aider leurs amis de manière sécuritaire, sans pour autant prendre en main la détresse d'un pair.

Les élèves ont indiqué les sujets de santé mentale les plus importants sur lesquels ils souhaitent s'informer :

- 1. quand demander de l'aide/lorsque les besoins en matière de santé mentale représentent autre chose qu'une « mauvaise journée »;**
- 2. comment faire face aux problèmes de santé mentale courants;**
- 3. comment demander de l'aide;**
- 4. les signes précurseurs de suicide;**
- 5. la différence entre santé mentale et maladie mentale;**
- 6. comment aider un ami sans pour autant en prendre trop.**

Dans les forums virtuels, les élèves du secondaire se sont montrés très intéressés à en savoir plus sur les moyens de prendre soin de leur santé mentale et de favoriser le bien-être de leurs amis. De nombreux élèves ont fait part de leurs inquiétudes quant à la protection de la vie privée et au respect des limites lorsqu'ils soutiennent leurs pairs, et ils ont demandé des conseils à ce sujet. Les élèves ont également évoqué le besoin de disposer davantage de ressources qui tiennent compte de la culture de leurs parents, des aidants naturels et des autres membres de la famille en ce qui concerne les connaissances en matière de santé mentale, la stigmatisation et le soutien, afin que les autres adultes puissent être de meilleures personnes-ressources lorsqu'ils ont des questions ou des préoccupations concernant leur santé mentale.

Les élèves ont souligné les priorités suivantes en matière de santé mentale en milieu scolaire :

- 1. littératie en santé mentale pour le personnel scolaire**
- 2. équité et santé mentale en milieu scolaire**
- 3. participation des élèves**

Recommandations

Les consultations, les réponses au sondage et les suggestions des élèves recueillies lors de #ONecoute 2021 ont permis de formuler cinq recommandations concernant le travail à faire en matière de santé mentale en milieu scolaire en Ontario. Avec l'aide des élèves et d'autres publics clés, SMS-ON s'appuiera sur ces recommandations pour élaborer ses orientations stratégiques, ses plans et ses projets.

Recommandation 1 :

Les élèves souhaitent que leurs enseignants, parents ou aidants naturels ainsi que leurs familles en apprennent davantage sur la santé mentale.

Recommandation 2 :

Les élèves veulent apprendre à propos de la santé mentale à l'école, et souhaitent que cet apprentissage soit fréquent, précoce et diversifié.

Recommandation 3 :

Les élèves veulent avoir un meilleur accès aux outils et aux ressources qui leur permettraient de préserver leur santé mentale, de faire face au stress et de s'orienter de manière sécuritaire vers le soutien par les pairs.

Recommandation 4 :

Les élèves veulent des ressources et un soutien en santé mentale solides, fondés sur l'équité et tenant compte des différences culturelles.

Recommandation 5 :

Les élèves veulent que les occasions de leadership soient plus accessibles à tous les élèves et qu'un espace soit créé pour différents styles de leadership.

