



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

#ONecoute:

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

2021



Reconnaissance du territoire

Savoir pour agir est basé à K'jipuk'tuk, Mi'kma'ki, territoire ancestral non cédé des Micmacs. Nous sommes tous des peuples des Traités et nous vivons sur ce territoire visé par les « traités de paix et d'amitié » conclus au milieu des années 1700.

Santé mentale en milieu scolaire Ontario est basé à Hamilton, ville située sur les territoires ancestraux des peuples Érié, Neutral, Huron-Wendat, Haudenosaunee et Mississauga. Ce territoire est protégé par le Pacte de la ceinture Wampum faisant référence au concept du « bol à une seule cuillère », soit un accord entre les peuples Haudenosaunee et Anishinaabek pour partager et protéger les ressources entourant les Grands Lacs. Nous reconnaissons également que ce territoire est protégé en vertu de l'acte d'Achat entre les lacs, en 1792, entre la Couronne et la Première Nation Mississauga de Credit.

Cette initiative a été réalisée en Ontario, au Canada, sur les territoires traditionnels et ancestraux de nombreuses communautés des Premières Nations. Nous reconnaissons notre responsabilité mutuelle d'en apprendre plus sur la riche histoire de ces territoires afin de mieux comprendre nos rôles comme résidents, voisins, partenaires et gardiens de ces territoires. Nous invitons tous les lecteurs du présent document à consulter les [appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation](#), afin de réfléchir sur notre histoire et notre héritage colonialistes et s'engager à prendre les mesures nécessaires dans un esprit de réconciliation véritable.

Table des matières

Sommaire exécutif	4
Aperçu	13
Renseignements sur la méthodologie	14
Résultats	16
Recommandations	35
Limites	37
Conclusion	38
Reconnaissance et remerciements	39
Annexes	40

#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

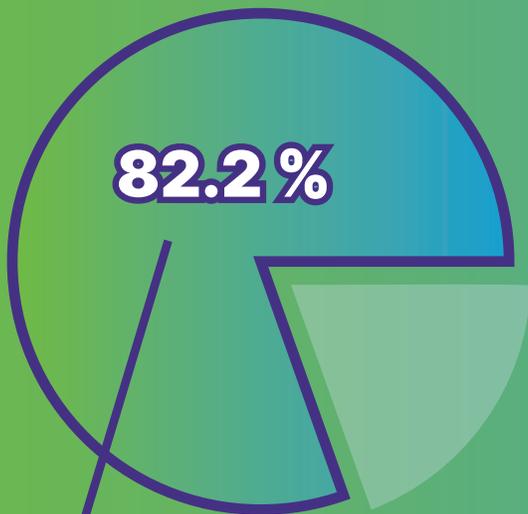
Le rapport entre l'équité et la santé mentale était la deuxième priorité identifiée dans le sondage #ONecoute 2021. Au cours des forums, les élèves ont indiqué que l'identité est inextricablement liée à la santé mentale et qu'il est nécessaire de mettre davantage l'accent sur l'équité. En outre, ils 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,

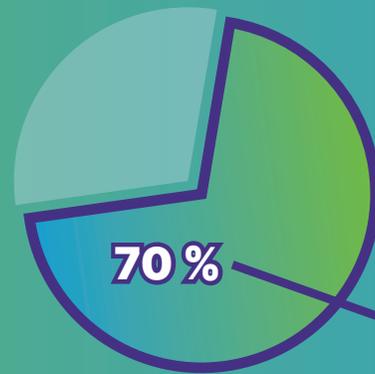
transphobie) entraînent des répercussions sur l'accessibilité à l'apprentissage, la participation et le soutien en matière de santé mentale pour les élèves ontariens. Lors des forums, les élèves ont déclaré que les approches « universelles » ou « uniformisées » en santé mentale ne sont ni applicables 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

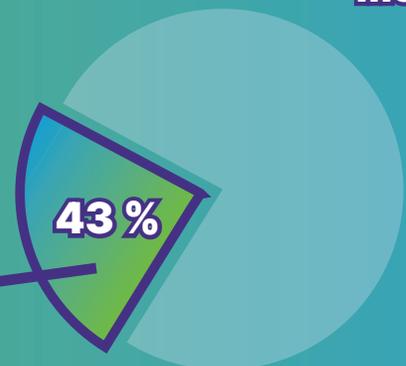
La participation des élèves aux programmes de santé mentale était la troisième priorité la plus importante que les élèves ont relevée en ce qui concerne la santé mentale en milieu scolaire dans le cadre du sondage de l'initiative #ONecoute 2021. Dans les discussions du forum, les élèves ont mentionné 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.



Aperçu

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON) est une équipe provinciale de soutien à la mise en œuvre qui aide les conseils scolaires de l'Ontario à promouvoir la santé mentale des élèves. Depuis 2011, SMS-ON travaille avec le ministère de l'Éducation, les conseils scolaires et les administrations scolaires anglophones et francophones, ainsi que plusieurs organismes provinciaux d'éducation et de santé mentale, afin d'élaborer une approche complète et systématique pour améliorer la santé mentale des élèves de manière évolutive et durable.

Savoir pour agir est une entreprise sociale de consultation spécialisée dans l'engagement communautaire, la facilitation créative, la recherche et l'évaluation, la mobilisation des connaissances et l'équité, la diversité et l'inclusion. Avec son équipe formée de personnes talentueuses et passionnées, Savoir pour agir travaille avec ses clients et partenaires afin de promouvoir et faciliter les changements ainsi que pour renforcer les communautés.

En 2019, SMS-ON et Savoir pour agir ont mené la première initiative #ONecoute qui comprenait un sondage et quatre forums régionaux en personne à l'échelle de la province. Les résultats de recherche de l'initiative #ONecoute 2019 ont été mis à contribution dans la planification et les activités de SMS-ON dans les années qui ont suivi, y compris des outils et des ressources à l'intention des élèves concernant la [prise en charge de leur santé mentale, l'équité et le soutien](#), ainsi que [la littératie en santé mentale](#). En outre, plusieurs des résultats de 2019 ont été jugés compatibles avec les projets en cours de SMS-ON tels que l'amélioration [des connaissances en santé mentale chez les enseignants](#).

La reprise de cette initiative s'est appuyée sur l'expérience de l'initiative #ONecoute 2019 et cherchait à en rehausser l'impact en s'efforçant de mieux refléter le point de vue des élèves tout en adaptant le format aux conditions liées à la pandémie de COVID-19.

Trois questions fondamentales ont orienté l'initiative #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 et 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?

Tout comme en 2019, l'initiative de 2021 comprenait un sondage en ligne et une série de forums pour les élèves. Cependant, en raison de la pandémie de COVID-19, ces forums ont été menés au moyen d'une plateforme de réunion en ligne sécurisée. Ainsi, quatre forums en anglais sur différents sujets et un forum en français regroupant les quatre sujets ont été offerts :

- connaissances en santé mentale;
- équité et santé mentale en milieu scolaire;
- occasions de leadership en matière de santé mentale en milieu scolaire;
- aider ses amis et obtenir du soutien.

Les résultats de l'initiative #ONecoute 2021 guideront l'élaboration des orientations stratégiques de SMS-ON pour veiller à ce que le point de vue des élèves soit véritablement intégrées dans les initiatives, les outils et la planification liés à la santé mentale en milieu scolaire à l'échelle provinciale.

Renseignements sur la méthodologie

Changements par rapport à 2019

Le changement méthodologique le plus important concernant la version 2021 de l'initiative #ONecoute a consisté à passer des forums en personne à un format en ligne en raison des contraintes liées à la pandémie de COVID-19. D'une certaine manière, ce changement a favorisé une plus grande participation dans toutes les régions de la province, car les élèves n'étaient plus limités par les contraintes liées à la distance à parcourir pour participer aux forums. Toutefois, pour pouvoir participer aux forums en ligne, les élèves devaient forcément avoir accès à la technologie et à Internet.

Dans ces forums, l'information a été recueillie au moyen de conversations, de clavardage et de l'emploi d'un tableau blanc interactif. Ces méthodes ont peut-être été plus accessibles à certains élèves qu'une réunion en personne et moins accessibles à d'autres. Cependant, le taux de participation et l'enthousiasme pour les forums virtuels étaient élevés et constants. Les deux sondages de 2019 et 2021 ont été réalisés en ligne. Le sondage de 2021 a été mis à jour de manière à intégrer de nouvelles questions découlant des travaux menés par SMS-ON depuis 2019. Plusieurs questions ont été reprises pour pouvoir comparer les opinions et les priorités des élèves en ce qui concerne les principaux domaines liés aux objectifs définis par ceux-ci au fil du temps.

Approbation du comité d'éthique pour la recherche

Ainsi, le numéro de référence de l'initiative #ONecoute 2021 a été approuvé par le comité d'éthique pour la recherche de l'Université Dalhousie en septembre 2021. Le numéro de référence de l'initiative #ONecoute 2021 est 2021-5569.

Consentement éclairé

Le sondage a été hébergé sur la plateforme Qualtrics, un logiciel de sondage en ligne. Le consentement des élèves a été obtenu avant leur participation au sondage en ligne. Pour ce faire, les élèves devaient au préalable lire la page de consentement en ligne, puis cocher une case dans la page d'introduction du questionnaire. Le formulaire de consentement fournissait des renseignements sur les objectifs du sondage, le caractère volontaire et anonyme de la participation, la manière dont l'équipe de recherche utiliserait les données recueillies et les coordonnées du comité d'éthique pour la recherche de l'Université Dalhousie.

De manière semblable, les chercheurs ont demandé aux participants aux forums régionaux de donner leur consentement après avoir lu le formulaire de consentement au début de chaque forum. Le parent ou l'aïdant naturel de chaque élève devait aussi remplir un formulaire de consentement numérique au nom de son enfant avant chaque forum. Ce formulaire de consentement en ligne comprenait des renseignements semblables à ceux du formulaire de consentement pour le sondage, à savoir les objectifs du forum, le caractère volontaire et anonyme de la participation des élèves, la manière dont l'équipe de recherche utiliserait les données recueillies et les coordonnées du comité d'éthique pour la recherche de l'Université Dalhousie. Les participants âgés de 18 ans ou plus devaient eux-mêmes remplir le formulaire de consentement.

Des informations détaillées au sujet du sondage, des forums et de l'initiative #ONecoute ont été publiées sur un site Web public afin d'aider les élèves à prendre la décision en matière de participation.

Bien-être des élèves durant l'initiative #ONecoute

Les commentaires des élèves sur la santé mentale en milieu scolaire sont essentiels. Bien que l'initiative mette l'accent sur le bien-être et l'apprentissage, parler de santé mentale peut être non seulement délicat, mais cela peut également faire surgir des émotions inattendues. SMS-ON et Savoir pour agir ont donc conçu une stratégie pour atténuer les risques pour les participants et s'assurer que les élèves ont accès au soutien en santé mentale, si nécessaire.

Des ressources en santé mentale étaient énumérées au début et à la fin du questionnaire (p. ex. les coordonnées pour le service Jeunesse, j'écoute). Les questions de sondage étaient fermées pour prévenir la divulgation d'informations impossibles à traiter dans un sondage en ligne anonyme. Durant les forums, les élèves avaient accès à des professionnels en santé mentale bien identifiés qui se présentaient à la caméra et dont les coordonnées étaient affichées à l'écran et lors des séances de clavardage. Un protocole de sécurité a été préparé en consultation avec des cliniciens en santé mentale pour veiller à ce qu'un mécanisme soit en place en cas de crise pendant les forums virtuels.

Chaque activité commençait par un message d'introduction d'un gardien du savoir autochtone afin de rendre les forums plus accueillants et propices à la discussion. Chaque forum comportait également de nombreuses pauses et donnait la possibilité de participer à des exercices de respiration et de pleine conscience.

Approche concernant la participation des élèves

La participation des élèves est au cœur du travail de SMS-ON et Savoir pour agir. L'équipe de recherche fait appel aux élèves à divers stades de l'initiative en réunissant un Groupe de travail des élèves avant la tenue de chaque forum. Ces élèves ont reçu une formation pour animer les activités des forums et appuyer les discussions en petits groupes. Les membres du Groupe de travail des élèves ont reçu des indemnités pour leur participation. Une fois les forums terminés, les membres du Groupe de travail des élèves ont également assisté à un compte rendu afin de discuter des principales conclusions découlant du temps passé à animer les conversations lors des forums.

Une fois les forums et le sondage #ONecoute terminés, les participants aux forums et les élèves animateurs ont été invités à assister à une activité de « retour » virtuelle. Ils avaient ainsi l'occasion de formuler leurs commentaires sur les résultats préliminaires pour s'assurer qu'ils reflètent leurs pensées et leurs sentiments. De plus, les participants à l'activité de « retour » se sont vu proposer des ateliers virtuels animés par des membres de l'équipe SMS-ON et des leaders étudiants sur un certain nombre de sujets jugés pertinents par les élèves. Cette activité servait d'occasion de rétroaction pour les participants aux forums et permettait de leur témoigner de la reconnaissance pour leur participation.

Résultats

Aperçu démographique

Cinq forums virtuels ont eu lieu entre octobre 2021 et janvier 2022, soit quatre en anglais et un en français. Le taux de participation variait d'un forum à l'autre, mais environ 40 élèves étaient présents à la majorité des forums.

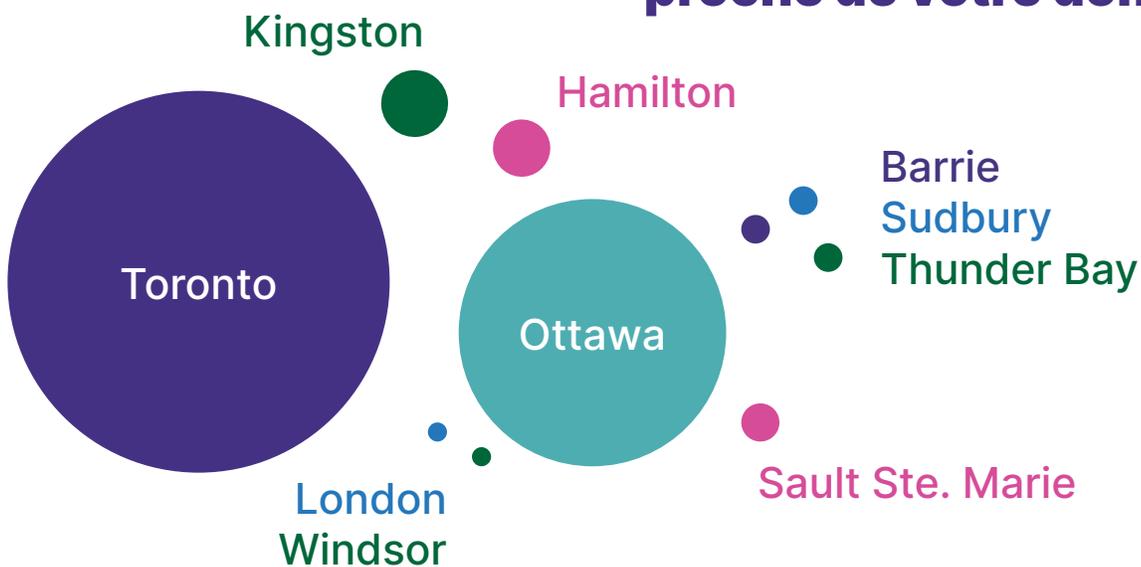
Dans l'ensemble, 2 740 personnes ont répondu au questionnaire bilingue, desquelles 2 427 remplissaient les critères d'admissibilité (fréquenter un établissement scolaire du réseau public ontarien). Ce chiffre reflète une augmentation du taux de participation par rapport au sondage #ONecoute 2019, qui a enregistré 1187 réponses admissibles.

Le sondage de 2021 comportait plus de questions démographiques que celui de 2019. Voici un aperçu des statistiques démographiques recueillies dans le sondage.

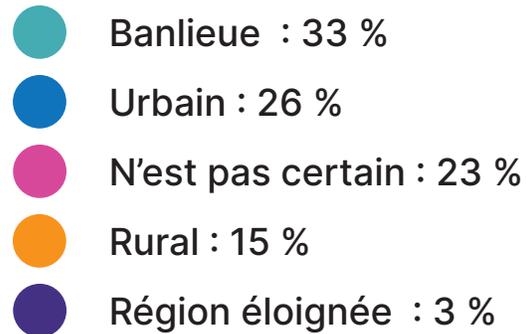
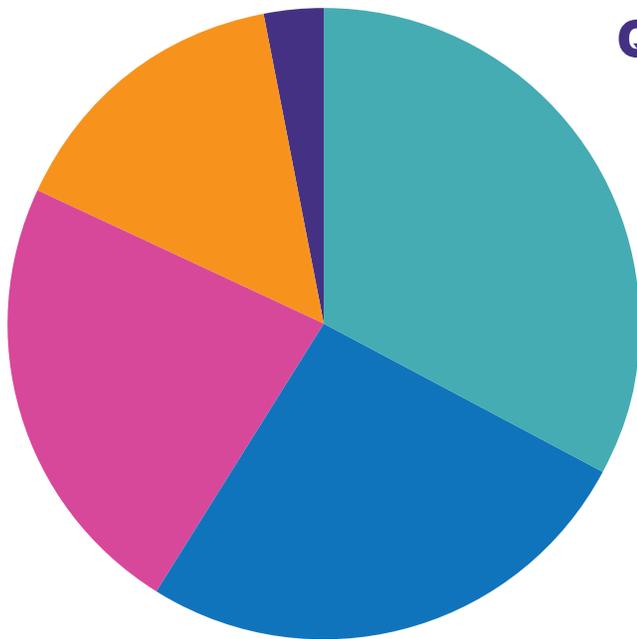
La plupart des élèves ont déclaré fréquenter une école d'un conseil scolaire public ou catholique anglophone, et 92 % des élèves participants ont répondu au sondage en anglais. La répartition des répondants est assez égale pour les élèves de la 9e et à la 12e année (soit 20 à 28 % par année), une petite minorité de répondants a indiqué qu'elle était présentement en cinquième année (5 %). La plupart des élèves ont déclaré qu'ils n'avaient pas de plan d'enseignement individualisé, mais 18 % ont signalé qu'ils en avaient un, et 22 % étaient indécis ou ont préféré ne pas y répondre. La représentation géographique était assez importante dans la province, mais la plupart des répondants ont affirmé vivre dans les environs de Toronto ou d'Ottawa, il faut donc en tenir compte dans l'interprétation des résultats. La majorité des élèves ont mentionné qu'ils habitent actuellement dans la banlieue.

Plus de la moitié des répondants s'est identifié comme blancs ou euraméricains. Un plus petit pourcentage s'est déclaré comme sud-asiatiques (13 %) et/ou noirs/africains (10 %), ou encore ont indiqué une autre identité culturelle/raciale (moins de 10 % chacune). Lorsque questionnés sur leur identité de genre, les répondants ont choisi fille/femme dans une proportion de 57 %, garçon/homme à 25 %, et non binaire à 9 %. De façon générale, la majorité des répondants se sont donc identifiés comme des personnes blanches ou euraméricaines, filles/femmes et habitant la région du Grand Toronto. Les élèves pouvaient choisir toutes les options qu'ils jugeaient pertinentes, il pourrait donc y avoir des chevauchements dans les réponses fournies ([voir Annexe A pour les statistiques démographiques complètes](#)).

Laquelle de ces villes est la plus proche de votre domicile?



Quelle catégorie correspond le mieux au lieu où vous habitez?



Répercussions de la COVID

Le questionnaire en ligne comprenait des questions axées sur la pandémie de COVID-19, et le forum virtuel a ouvert la voie à des discussions sur les effets de la pandémie, comme l'isolement social et les écoles virtuelles.

Effets de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale

Lors des forums virtuels, les élèves ont beaucoup évoqué les sentiments accrus d'isolement et de solitude que leurs pairs et eux-mêmes ont éprouvés tout au long de la pandémie de COVID-19. Ainsi, ils ont souligné l'importance d'avoir des conversations sur les stratégies d'adaptation et les moyens permettant de lutter contre le sentiment d'isolement associé à la pandémie.

Apprentissage de la santé mentale lié à la gestion de la pandémie

Presque la moitié des répondants (47 %) ont déclaré vouloir en apprendre plus sur la santé mentale en raison de la pandémie. 22 % des élèves ont dit que l'apprentissage de moyens permettant de gérer les sentiments d'anxiété, de tristesse et de solitude liés à la pandémie figurait parmi leurs cinq priorités concernant l'acquisition des connaissances en santé mentale. Lors des forums tenus à l'automne 2021, les élèves ont déclaré que des stratégies d'apprentissage permettant de gérer la pandémie seraient bénéfiques parce que l'expérience de la pandémie était réellement unique et qu'elle a eu un grand impact sur eux. Ceci pourrait toutefois changer au fil de l'évolution de la pandémie et perdre un peu de son caractère prioritaire.

« La pandémie a augmenté la sensibilisation [à la santé mentale], mais pas vraiment l'apprentissage en classe. »

- Participant au forum virtuel

Tout comme pour l'apprentissage concernant la santé mentale en général (voir ci-dessous), les opinions étaient diverses quant à savoir si cet apprentissage doit se faire en personne ou en ligne. Les participants aux forums ont souligné la nécessité de pouvoir choisir le format d'apprentissage.

La recherche d'aide liée à la pandémie

À la suite de l'expérience qu'ils ont vécue lors de la pandémie, les élèves ont exprimé le désir et le besoin d'établir de véritables liens avec leurs pairs et des adultes bienveillants. De plus, ils ont déclaré qu'en ce qui concerne la recherche d'aide, ils privilégieraient les possibilités de rencontre en personne et le recours au soutien d'adultes alliés.

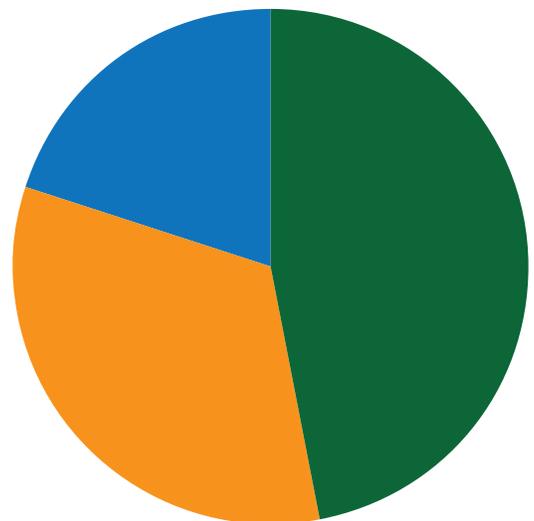
Participation des élèves et leadership en santé mentale durant la pandémie

Les élèves ont également été interrogés sur l'incidence de la pandémie de COVID-19 sur les occasions de leadership en santé mentale. De nombreux élèves ont déclaré que la pandémie avait eu un impact négatif (18 %) plutôt que positif (10 %) et, lorsqu'on leur a demandé plus précisément quels étaient les effets négatifs, plus de la moitié (58 %) ont répondu que la pandémie avait entraîné un manque de possibilités en matière de leadership en santé mentale ([voir l'annexe B pour obtenir la liste complète des résultats du sondage sur les effets de la COVID-19](#)).

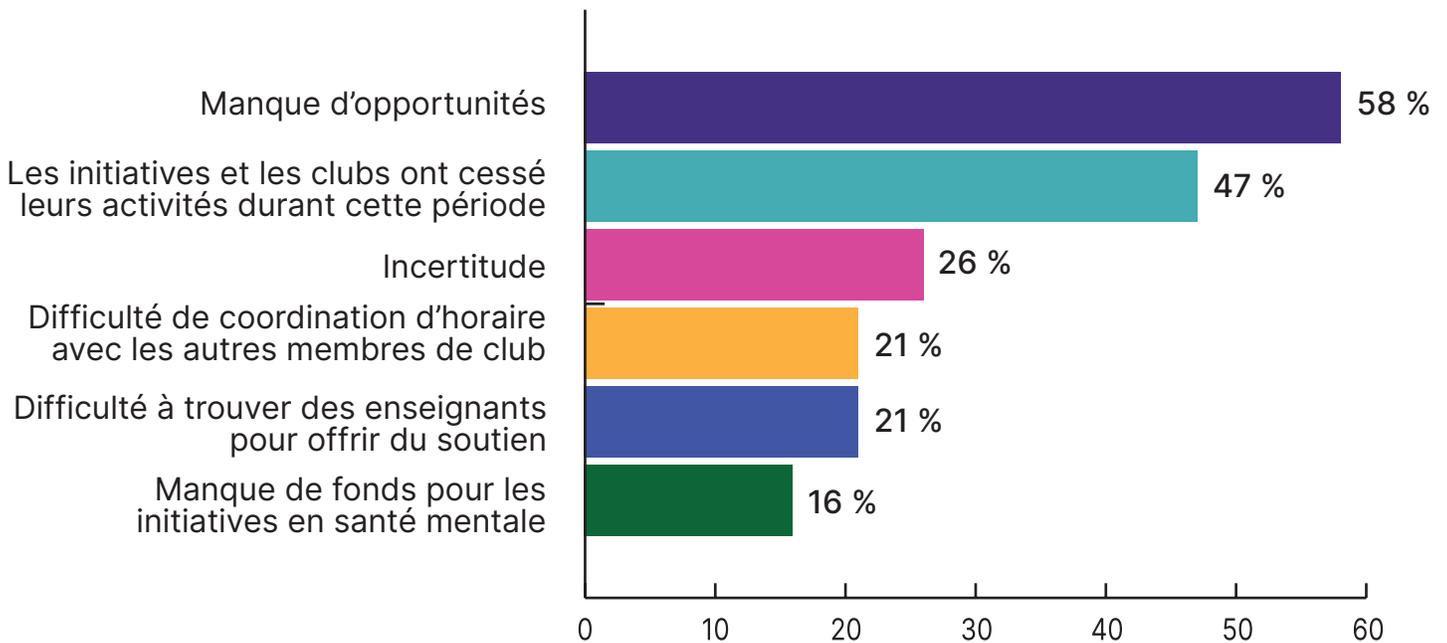
Résultats du sondage :

Dans l'ensemble, la pandémie de COVID-19 vous a-t-elle incité à vous informer davantage sur la santé mentale?

- Oui : 47 %
- Non : 33 %
- Ne sais pas : 20 %



Quel type de répercussions la pandémie de COVID-19 a-t-elle eu sur vos occasions de leadership en matière de santé mentale?



Connaissances des élèves concernant les services de soutien et les initiatives actuels en matière de santé mentale

Services de soutien et initiatives de l'école et du conseil scolaire

67 % des élèves qui ont participé au sondage ont affirmé qu'ils connaissaient au moins un peu les services de soutien et les initiatives en matière de santé mentale en cours dans leur école. Une proportion de 16 % a déclaré être très bien informé de ces initiatives. Seulement 4 % des participants ont indiqué avoir directement participé aux initiatives en matière de santé mentale en milieu scolaire. Un peu moins d'élèves étaient au courant des services de soutien et des initiatives en matière de santé mentale au niveau du conseil scolaire (63%), toutefois il s'agit d'une sensibilisation accrue par rapport au sondage de 2019, où seulement 50 % des participants avaient affirmé connaître les éléments de la stratégie en matière de santé mentale au niveau du conseil scolaire.

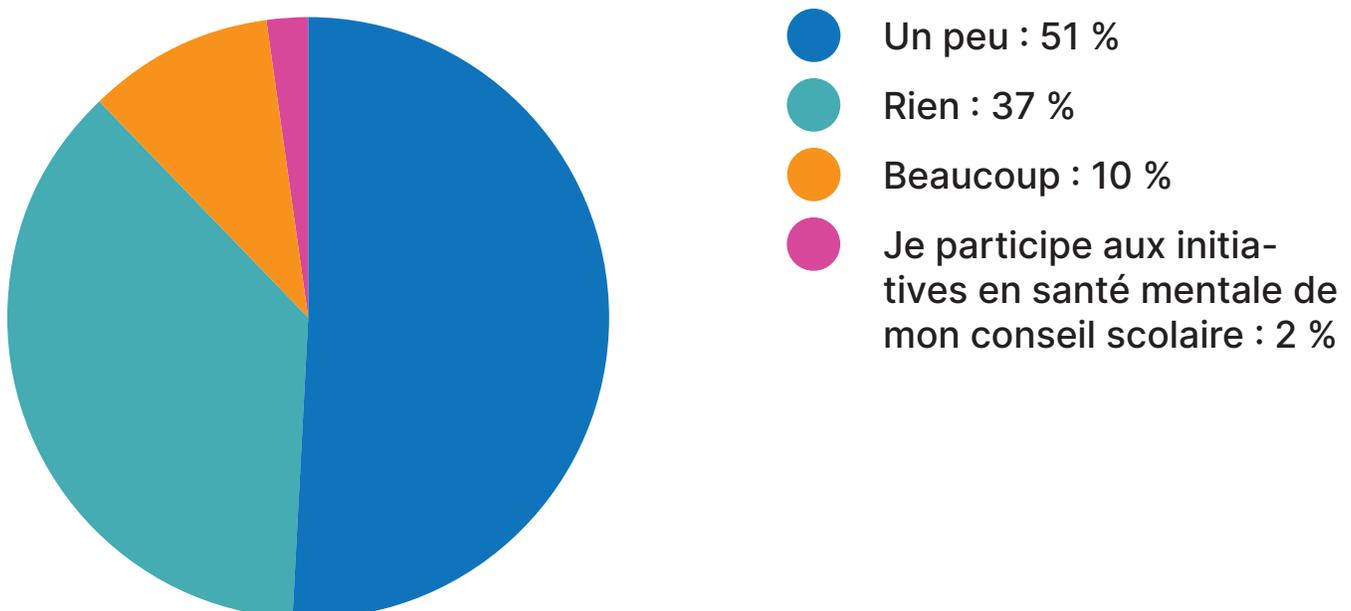
Il est important de noter que la connaissance de l'existence des services de soutien ne se traduit pas forcément par une participation aux initiatives en santé mentale ou une utilisation des services. Lors des forums, les élèves ont suggéré que le fait de ne pas se sentir valorisé par le personnel scolaire ou d'autres adultes dans leur vie pouvait constituer un obstacle à la recherche de soutien, tout comme le non-respect de la vie privée ou le manque de possibilités de soutien confidentiel. Un autre obstacle mentionné par les participants au forum était le manque d'attention portée à la diversité culturelle et à la sécurité culturelle dans le cadre des services de soutien et des initiatives en matière de santé mentale, ainsi que le besoin de disposer des ressources correspondant à diverses approches culturelles de bien-être.

Services de soutien et initiatives à l'échelle provinciale

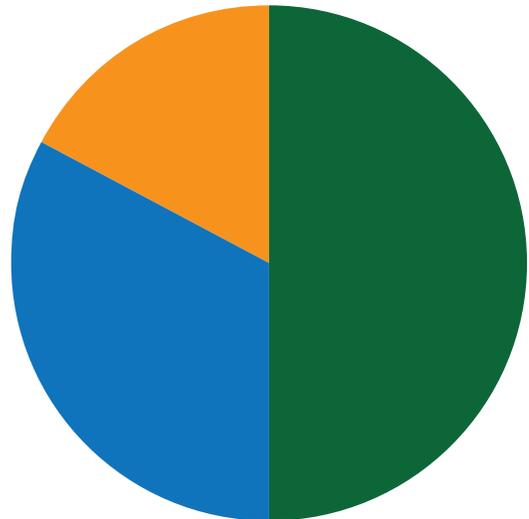
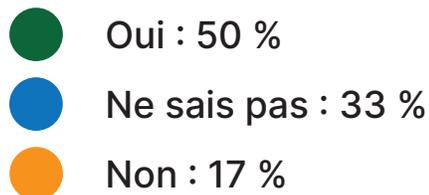
Seulement environ 12 % des répondants au sondage ont déclaré connaître les ressources provinciales de SMS-ON destinées aux élèves. En même temps, lorsqu'on leur a demandé quelles étaient leurs priorités et leurs préférences concernant les activités provinciales liées à la santé mentale en milieu scolaire, les élèves ont indiqué que de nombreux éléments étaient déjà accessibles sous différentes formes (p. ex. les programmes de littératie en santé mentale des élèves offerts en salle de classe, les ressources sur la recherche d'aide et les services de soutien). Les ressources et les services de soutien provinciaux qui sont utiles aux élèves ne semblent pas leur être accessibles.

Dans cette optique, lorsqu'on leur a demandé quel type de plateforme médiatique ils aimeraient utiliser pour recevoir des informations sur les ressources liées à la santé mentale en milieu scolaire, 50 % ont indiqué qu'ils consulteraient un site Web sur la santé mentale axé sur les élèves. Bien que la plupart des ressources SMS-ON soient transmises aux élèves par l'intermédiaire des équipes de leadership en santé mentale des conseils scolaires et des écoles, ce résultat laisse entrevoir une nouvelle possibilité, puisqu'un nombre assez important de répondants ont mentionné qu'ils aimeraient avoir accès aux ressources directement, par l'intermédiaire d'un site Web destiné aux élèves et créé conjointement par des élèves et des professionnels de la santé mentale de l'Ontario ([voir l'annexe C pour obtenir la liste complète des résultats du sondage sur la sensibilisation des élèves aux services de soutien de santé mentale](#)).

Que savez-vous de ce que fait votre conseil scolaire pour promouvoir la santé mentale des élèves?



Consulteriez-vous un site Web portant sur la santé mentale, conçu pour les élèves et par des élèves ontariens avec l'aide de professionnels en santé mentale?



Préférences concernant la littératie en santé mentale

Les élèves ont exprimé clairement leur désir d'en apprendre davantage sur la santé mentale à l'école dès le plus jeune âge.

« [Nous] devons parler de santé mentale dès le plus jeune âge, car nous ne le faisons pas avant la 10^e année. »

- Participant au forum virtuel

Préférences concernant les options d'apprentissage en matière de santé mentale

Plusieurs options ont été présentées aux élèves concernant l'apprentissage en santé mentale et les répondants pouvaient en choisir autant qu'ils le désiraient. Une grande partie des élèves a déclaré vouloir un apprentissage en classe dans le cadre de la journée scolaire normale (soit 55 %), ou individuellement auprès d'un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire ou en petits groupes (37 %). Ils étaient moins nombreux à privilégier l'apprentissage hors de l'école (ex. 18 % soutenaient l'idée d'apprendre en petit groupe dans un cadre communautaire). Toutefois, près de 40 % des élèves ont déclaré qu'ils souhaitaient apprendre par eux-mêmes, de manière autonome.

Préférences concernant les enseignants en santé mentale

Il est intéressant de noter qu'en 2019, les élèves ont déclaré vouloir acquérir des connaissances sur la santé mentale auprès de leurs enseignants, tandis qu'en 2021, ils souhaitent principalement apprendre auprès d'un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire (65 % ont approuvé cette option) ou d'un autre expert dans ce domaine comme un professionnel de la santé mentale communautaire (48 % ont appuyé cette option). En même temps, près de 40 % des élèves ont indiqué qu'ils aimeraient apprendre d'un enseignant en orientation ou d'un autre enseignant. Il est donc important de souligner que la principale recommandation des élèves en matière d'orientation dans le domaine de la santé mentale en milieu scolaire concerne le renforcement des connaissances en santé mentale chez les enseignants de l'Ontario afin qu'ils puissent mieux favoriser le bien-être des élèves.

Contenu de la formation en santé mentale

En ce qui concerne le contenu de leur propre apprentissage, plus des 2/3 des élèves ont indiqué que les sujets ci-dessous sont les plus importants et que tous les élèves du secondaire en Ontario devraient les connaître :

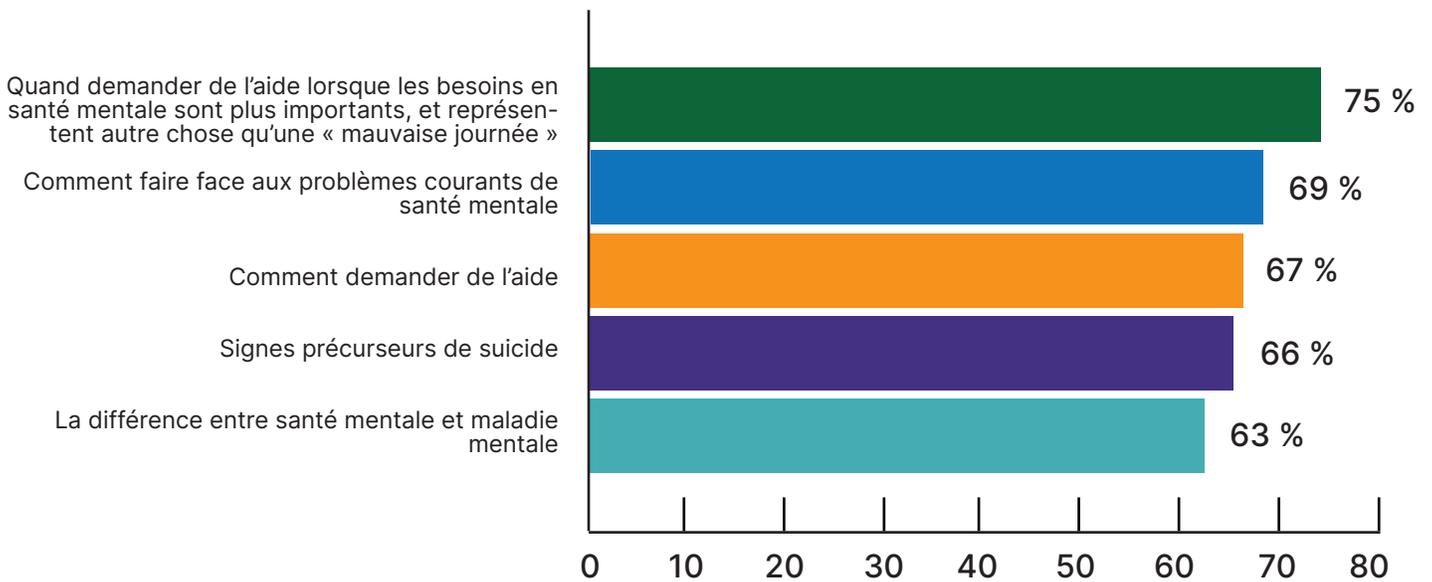
- quand et comment demander de l'aide lorsque les besoins en santé mentale sont plus importants, et que les besoins en matière de santé mentale représentent autre chose qu'une « mauvaise journée »;
- comment faire face aux problèmes courants de santé mentale;
- signes précurseurs de suicide.

De plus, les élèves ont déclaré les points ci-après comme étant les compétences les plus importantes à acquérir en matière de santé mentale :

- comment gérer les changements et le stress aigu;
- comment reconnaître et contrôler ses émotions;
- comment utiliser des stratégies pour réaliser ses objectifs, être bien organisé et ne pas perdre le fil de son travail scolaire;
- comment établir des relations saines, faire face à la pression exercée par les pairs et gérer les conflits;
- comment promouvoir la santé mentale positive et la capacité d'autosoins.

Les élèves ont indiqué qu'ils avaient l'impression d'être moins bien informés sur la gestion des facteurs de stress majeurs et des transitions, les moyens à mettre en œuvre pour rester optimiste et avoir de l'espoir même lorsque les choses ne vont pas très bien dans l'immédiat ainsi que sur les moyens permettant de promouvoir une santé mentale positive et l'autogestion des émotions ([voir l'annexe D pour obtenir la liste complète des résultats du sondage sur les préférences des élèves en matière de littératie en santé mentale](#)). Dans les discussions du forum, les élèves ont parlé avec perspicacité du respect des limites, de la neurodiversité et de l'intersectionnalité. Beaucoup d'entre eux ont discuté de l'importance de se familiariser avec l'équité en matière de santé mentale et ont souhaité que cette question occupe une place plus importante dans les discussions sur la santé mentale menées à l'école.

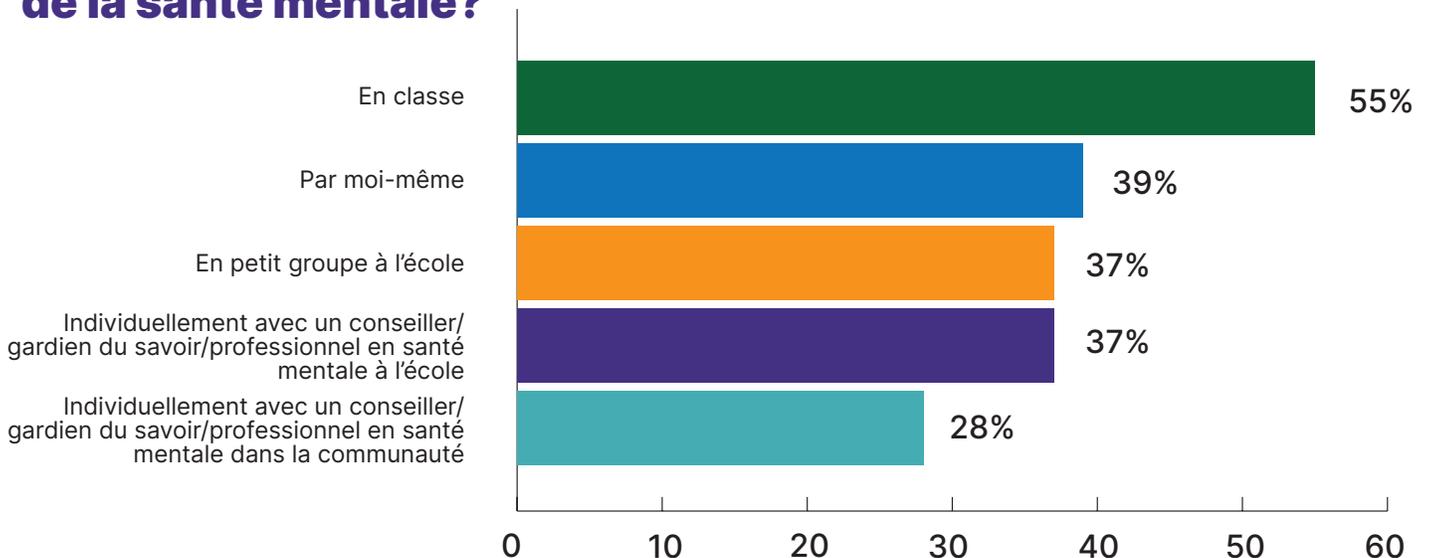
Quels sont les sujets les plus importants sur lesquels les élèves du secondaire devraient s'informer?



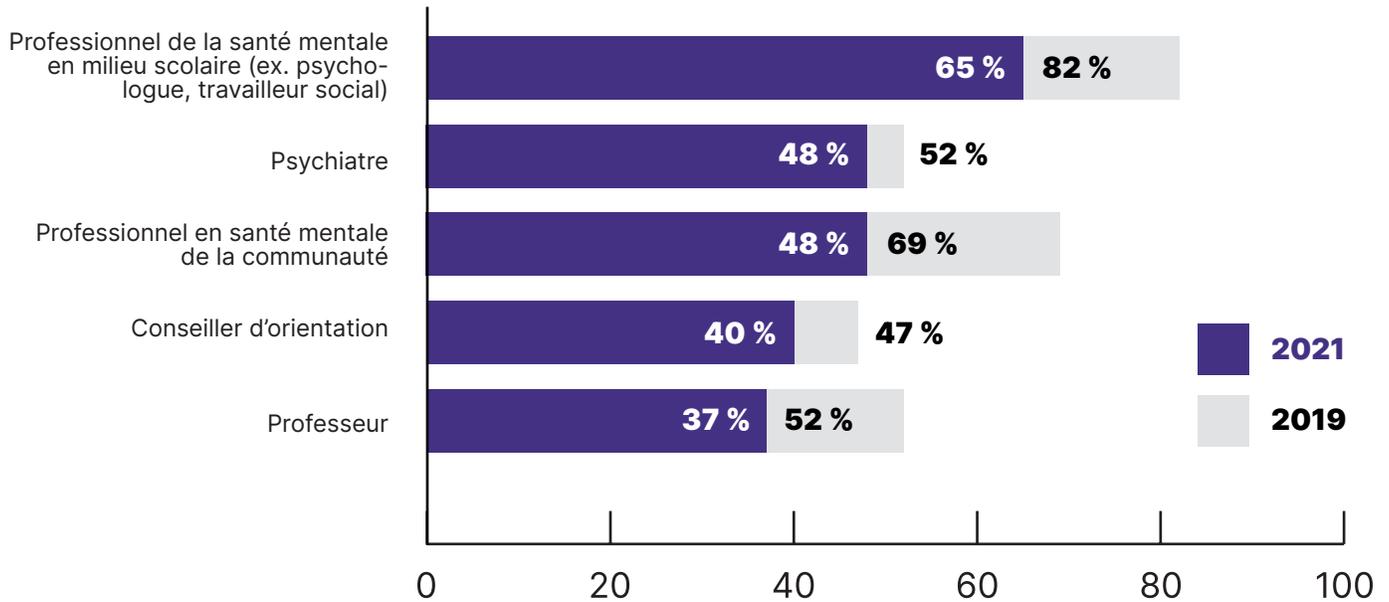
Parmi les stratégies ou les habiletés suivantes, quelles sont celles qui sont importantes et que les élèves du secondaire devraient absolument apprendre? Choisissez un maximum de cinq stratégies ou habiletés.

1. Gérer les changements ou les transitions et le stress aigu (56 %)
2. reconnaître et contrôler ses émotions (51 %)
3. Fixer des objectifs et les atteindre, être bien organisé et ne pas perdre le fil de son travail scolaire (49 %)
4. Établir des relations saines, faire face à la pression exercée par les pairs et gérer les conflits (47 %)
5. Promouvoir la santé mentale et les autosoins (45 %)

De quelle manière souhaitez-vous en apprendre plus au sujet de la santé mentale?



Auprès de qui souhaitez-vous en apprendre plus au sujet de la santé mentale?



Remarque :

Pour les questions présentées aux pages 24 et 25, les pourcentages dépassent 100 % parce que les élèves pouvaient choisir plus d'une réponse. Seules les cinq réponses choisies dans la plus grande proportion sont indiquées dans ce graphique.

Préférences concernant les méthodes d'enseignement en santé mentale

Pour conclure, les discussions aux forums ont conforté l'idée selon laquelle les élèves du secondaire ontariens souhaitent un apprentissage diversifié en santé mentale. Les élèves valorisent le choix et la flexibilité; ils préfèrent avoir le choix en ce qui concerne les sujets à explorer et la manière d'aborder l'apprentissage. Ils ont également souligné l'importance de la pertinence culturelle et de la prise en considération des différents points de vue et des diverses perspectives à cet égard. Ils ont aussi dit souhaiter en apprendre davantage sur la santé mentale dès le début de leur parcours scolaire, et avoir un enseignement continu tout au long de l'année scolaire plutôt que lors d'une classe particulière ou d'une semaine spéciale.

Équité et santé mentale en milieu scolaire

Le lien entre l'équité et la santé mentale était la deuxième priorité en matière de santé mentale en milieu scolaire. Les élèves ont proposé que les écoles mettent davantage l'accent sur l'équité, tant pour l'apprentissage en santé mentale que les programmes de promotion et de prévention à l'école. Ils ont aussi réclamé plus de services de soutien et de services pour les élèves s'identifiant comme personnes noires, autochtones, 2SLGBTQIA+, immigrants et nouveaux arrivants ayant un passé de réfugié. Cette question découle des recommandations similaires formulées par les élèves lors de l'initiative #ONecoute 2019 concernant la prise en compte de la diversité et la priorisation de l'inclusion et de l'appartenance en matière de santé mentale en milieu scolaire.

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) ont des répercussions sur l'accessibilité à l'apprentissage, la participation et le soutien en matière de santé mentale pour les élèves ontariens. Ils ont partagé leur désir d'avoir plus d'opportunités en lien avec leurs identités, et souhaiter que les écoles encouragent la mise en place de groupes d'affinités (ex. alliances gais-hétéros) et que la diversité de la population étudiante soit prise en compte dans les écoles et l'apprentissage.

Pour éliminer les obstacles et créer davantage de soutien et de ressources, les élèves ont indiqué qu'il est essentiel de reconnaître qu'il n'existe pas d'approche universelle en matière de soutien à la santé mentale. Toutefois, des programmes axés sur l'affirmation de l'identité et les élèves sont nécessaires et bien accueillis.

Ce point tient compte des discussions similaires qui ont eu lieu lors des forums régionaux organisés dans le cadre de l'initiative #ONecoute 2019, ce qui indique que pour les élèves de l'Ontario, l'équité continue d'être une priorité pour la santé mentale en milieu scolaire.

« Tout le monde obtient de l'aide dont il a besoin [ne signifie] pas que tout le monde reçoit le même niveau d'aide parce que chaque personne vit des situations et des expériences différentes. »

-Participant d'un forum virtuel

Les inégalités et la discrimination ont un impact sur la santé mentale des élèves

Dans tous les forums, les élèves ont fait état du lien qui existe entre la mauvaise santé mentale et les expériences de discrimination et d'inégalité dans les écoles. Les participants ont souligné que l'amélioration de la santé mentale des élèves de l'Ontario passe par une meilleure prise en compte des cas de discrimination et de marginalisation dans les écoles.

La stigmatisation liée à la santé mentale a un impact sur l'apprentissage et la capacité d'obtenir de l'aide

Les participants au forum ont parlé longuement des effets de la stigmatisation sur l'apprentissage de la santé mentale et la recherche d'aide. De nombreux élèves ont dit avoir l'impression que, dans bien des cas, la santé mentale n'était pas un sujet dont leurs pairs ou les adultes de leur entourage étaient prêts à discuter. Bien que beaucoup aient remarqué des progrès en ce qui concerne la déstigmatisation de la santé mentale, le sentiment général était que l'on pouvait et devait faire plus d'efforts pour que la santé mentale soit un sujet dont tout le monde peut parler et traiter avec aisance afin d'obtenir du soutien au cours de la vie. Certains participants ont également indiqué que la stigmatisation liée à la santé mentale se manifeste de différentes manières dans différentes communautés (p. ex., culturelles, religieuses) et ont discuté de l'importance de prendre en compte ce facteur lors de la création de matériel d'apprentissage en santé mentale pour divers élèves et familles.

Il n'existe pas d'approche universelle

La création de ressources en santé mentale qui répondent aux besoins de chaque élève du secondaire en Ontario est un autre thème qui est ressorti des forums. Les élèves ont souligné que pour y parvenir, il fallait rejeter l'approche « universelle » des programmes de santé mentale et privilégier des approches et des ressources différenciées qui tiennent compte de l'identité et des divers contextes. De nombreux participants au forum ont particulièrement exprimé le désir de disposer de ressources en santé mentale adaptées à leur culture, que ce soit pour eux-mêmes ou pour leurs parents ou aidants naturels. Beaucoup ont également discuté des défis particuliers liés à la santé mentale auxquels sont confrontés les membres de groupes marginalisés, tels que les élèves racisés et 2SLGBTQIA+.

Les élèves qui ont participé aux forums ont insisté sur le fait que l'accès à des ressources et à des services de soutien qui tiennent compte des identités et des expériences intersectionnelles est primordial pour eux. Ils ont également indiqué que l'équité en matière d'accès exige que ces ressources et ces services de soutien soient prioritaires, durables et adaptés à la communauté. De plus, les participants ont noté que le fait de proposer différentes façons de prendre part à l'apprentissage et de bénéficier du soutien en matière de santé mentale est considéré comme un aspect de l'équité.

Équité et obstacles à la recherche d'aide

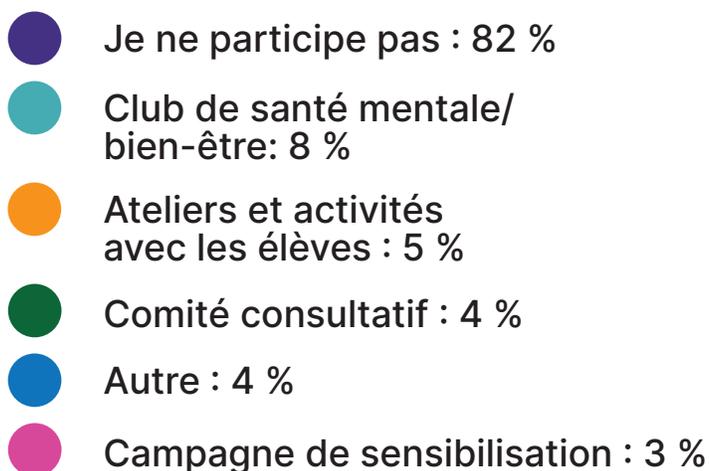
Les participants au forum ont relevé de multiples obstacles que les élèves peuvent rencontrer lorsqu'ils cherchent à obtenir du soutien en santé mentale, et le fait que beaucoup d'obstacles sont exacerbés par des expériences de marginalisation, d'oppression et d'inégalité. La stigmatisation, dont nous avons parlé plus haut, est

un obstacle qui revient souvent. Les élèves ont par conséquent mis en évidence les obstacles financiers à plusieurs reprises dans plusieurs forums. Il s'agit notamment du coût de la thérapie ou d'autres services de soutien en matière de santé mentale et des contraintes telles que les emplois extrascolaires ou les demandes de bourses d'études. Les élèves ont déclaré qu'il est crucial de comprendre les modalités d'accès aux services de soutien qui correspondent à leur mode de vie et de tenir compte des contraintes de temps et des restrictions financières pour inciter à la recherche d'aide et rendre le soutien plus accessible aux élèves. Étant donné qu'il existe bon nombre de services de santé mentale disponibles gratuitement dans les écoles et dans la communauté, il serait nécessaire d'améliorer la communication et le soutien en matière d'orientation pour les élèves et leurs parents ou aidants naturels.

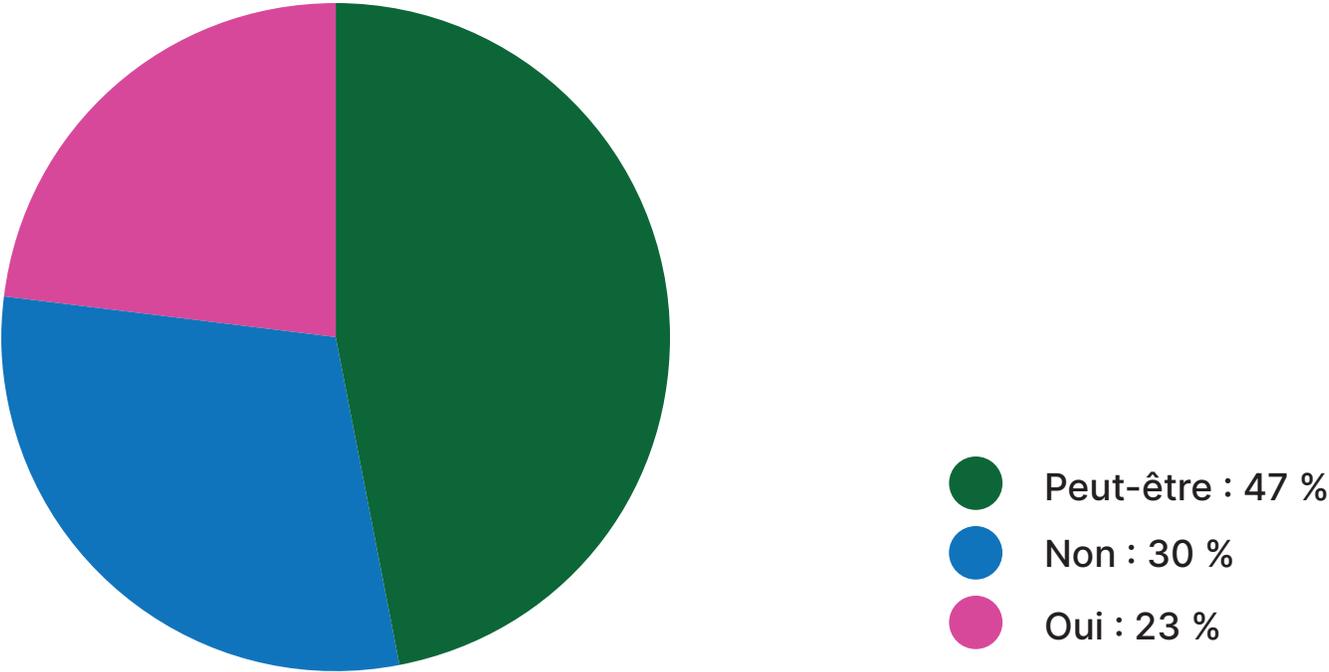
Initiatives de leadership en matière de santé mentale en milieu scolaire

La participation des élèves aux programmes de santé mentale à l'école était la troisième priorité indiquée dans le sondage #ONecoute. Toutefois, la plupart des répondants au questionnaire ont déclaré qu'ils ne sont impliqués dans aucune initiative en santé mentale à leur école. Dans l'ensemble, on a pu observer une baisse de l'intérêt pour la participation des élèves aux initiatives en santé mentale comparativement au sondage #ONecoute 2019. En 2021, 70 % des élèves ont exprimé un intérêt contre 84 % en 2019. De plus, près de 80 % des élèves intéressés ont déclaré vouloir s'impliquer dans les initiatives de l'école plutôt que celles du conseil scolaire ou de la communauté (voir Annexe E pour obtenir les résultats complets du sondage au sujet des préférences des élèves concernant le leadership en matière de santé mentale à l'école).

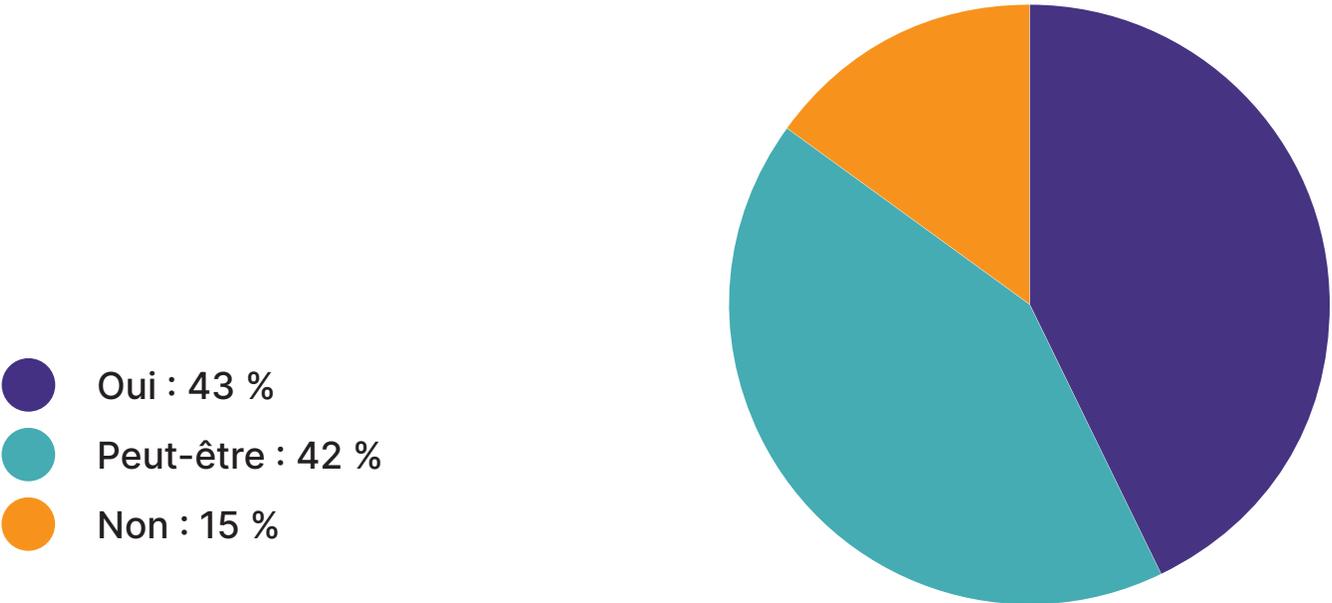
Participez-vous à des initiatives de leadership en matière de santé mentale à l'école?



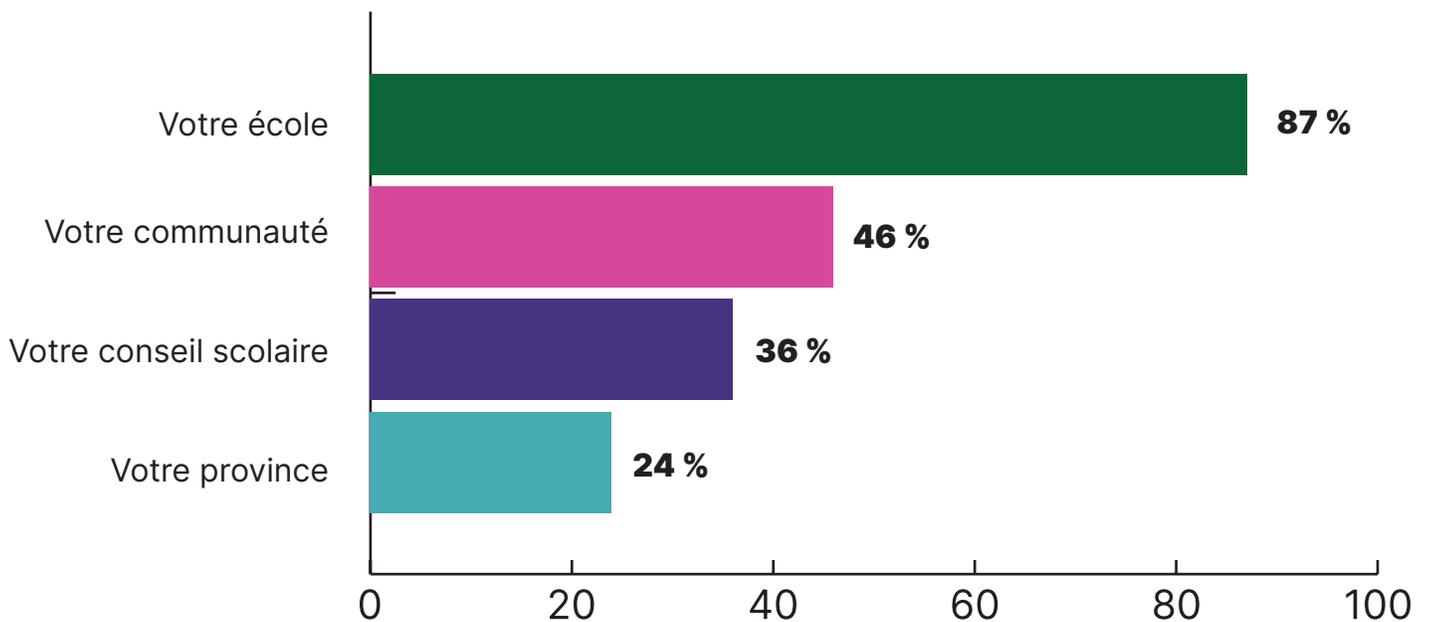
Voulez-vous participer à des initiatives de leadership en matière de santé mentale?



Y a-t-il des possibilités pour les élèves de participer à la promotion de la santé mentale dans votre école ?



À quelle échelle aimeriez-vous participer à des initiatives de leadership en santé mentale?



Domaines nécessitant la participation et le leadership en matière de santé mentale

Les répondants au sondage ont indiqué que les élèves étaient les mieux placés pour s'engager dans le domaine de la santé mentale et faire preuve de leadership en ce qui concerne :

1. la sensibilisation à la santé mentale et la maladie mentale;
2. l'appui quant à la gestion du stress à l'école;
3. la sensibilisation à l'équité, la discrimination et la santé mentale;
4. la promotion du bien-être et des auto-soins;
5. la réduction de la stigmatisation liée à la santé mentale.

Les élèves ont également souligné l'importance du rôle qu'ils jouent pour repérer les amis en difficulté afin de leur permettre d'obtenir de l'aide (voir la section « Soutien aux pairs » ci-dessous).

Obstacles à la participation des élèves

Les élèves ont indiqué, dans l'ensemble, que la pandémie de COVID-19 a eu un impact négatif sur les occasions de leadership liées à la santé mentale en milieu scolaire, bien que la plupart des répondants aient eu peu d'expérience en la matière. Néanmoins, les effets de la pandémie de COVID-19 auraient peut-être été à l'origine de la baisse de l'intérêt pour les occasions de leadership entre 2019 et 2021.

De plus, les élèves ont déclaré qu'il pouvait être difficile, de manière générale, de participer à des initiatives de leadership liées à la santé mentale en milieu scolaire. Certains ont mentionné les difficultés financières (ex. incapacité de participer aux initiatives en raison d'un emploi ou de coûts associés à la participation). Ainsi, pour atténuer les difficultés financières, il faudrait veiller à ce que les opportunités soient offertes gratuitement durant les heures de classe afin d'accommoder les élèves qui doivent travailler ou qui ont des obligations familiales après l'école. D'autres élèves encore ont indiqué un manque d'options pour les styles de « leadership timide » et de moyens authentiques pour y participer.

En outre, les élèves ont proposé d'élargir les définitions opérationnelles du leadership et de reconnaître l'importance de la représentation dans les postes de leadership. Les élèves ont également indiqué que le fait de fournir des outils pour y participer et de leur donner l'occasion d'acquérir et de mettre en pratique de nouvelles compétences peut contribuer à motiver les nouveaux leaders étudiants.

« L'attention devrait être accordée à tous, pas seulement sur les personnes qui sont les plus enclines à s'exprimer ! »

- Participant d'un forum virtuel

Aider les élèves à s'impliquer

Dans les discussions du forum et les questions du sondage, de nombreux participants ont exprimé leur intérêt à participer à des activités de leadership liées à la santé mentale. Cependant, de nombreux participants aux forums ont également indiqué qu'ils ne savaient pas par où commencer et ont exprimé le désir d'avoir des occasions leur permettant d'apprendre comment s'engager dans le leadership ou d'autres activités de mobilisation des élèves dans le domaine de la santé mentale. Le fait d'aider les élèves à acquérir les compétences nécessaires pour trouver des initiatives de leadership liées à la santé mentale et y participer est une façon de résoudre le problème d'accessibilité.

Promouvoir un éventail de styles de leadership

Les participants au forum ont également discuté de la façon dont il peut être plus difficile pour les élèves timides ou souffrant d'anxiété sociale d'assumer des responsabilités. Nombre d'entre eux ont exprimé le souhait que des ressources soient mises à la disposition des leaders timides afin qu'ils puissent trouver une façon de s'impliquer qui leur convienne. De même, les élèves souhaitent que les écoles repensent la façon dont le leadership est défini et considéré, en tenant compte de la diversité des formes d'engagement et des styles de leadership.

La représentativité compte

De nombreux participants au forum ont également discuté de l'importance d'une représentation diversifiée dans les postes de leadership. Le fait de se sentir représenté par les leaders qui les entourent peut leur donner l'impression que les occasions de leadership liées à la santé mentale leur sont également ouvertes. Toutefois, les participants n'ont pas manqué de souligner que des changements plus substantiels dans les politiques et les pratiques scolaires étaient essentiels pour assurer un changement durable.

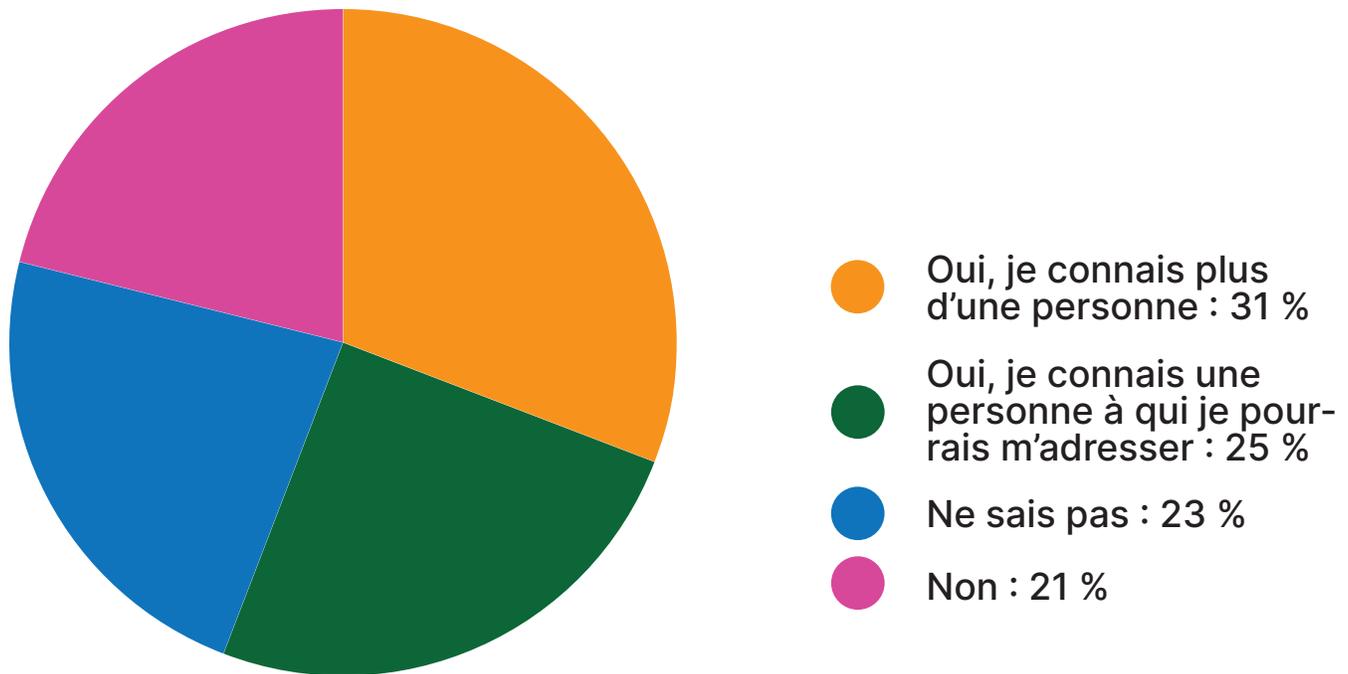
Soutien entre pairs et accès au soutien

Les élèves ont mentionné l'identification précoce et le soutien entre pairs comme étant prioritaires dans le sondage et les forums. Ils ont également insisté sur la nécessité de respecter les limites et la vie privée, et de tenir compte des façons de demander le soutien aux adultes en cas de besoin.

Les pairs à l'école sont souvent les premières personnes vers lesquelles les élèves se tournent lorsqu'ils sont aux prises avec un problème de santé mentale. Ainsi, les élèves veulent être mieux équipés pour ces conversations, afin de pouvoir aider leurs amis sans avoir à assumer le fardeau de la détresse de quelqu'un d'autre. Ils souhaitent vivement connaître la différence entre la détresse « normale » des adolescents, les problèmes de santé mentale et la maladie mentale, et cherchent explicitement des informations sur les signes avant-coureurs du suicide. Ce résultat est similaire à celui de 2019, où les élèves ont indiqué que la façon de demander de l'aide, les moyens de faire face aux problèmes de santé mentale courants et les signes avant-coureurs du suicide étaient des sujets sur lesquels ils voulaient en savoir plus. En effet, de nombreux élèves étaient préoccupés par le respect de la vie privée et des limites lorsqu'ils soutenaient leurs pairs. Ces résultats laissent penser que le fait de respecter les limites et la vie privée tout en exposant les limites légales et éthiques de la confidentialité permettra de renforcer la confiance des élèves vis-à-vis des services de santé mentale.

Dans l'ensemble, 56 % des élèves ont déclaré qu'il y avait au moins un adulte à qui ils pouvaient s'adresser s'ils éprouvaient des inquiétudes concernant la santé mentale (31 % ont indiqué avoir plus d'une personne à qui s'adresser). Cette information démontre que les élèves interagissent avec le personnel accueillant dans leur milieu scolaire, mais qu'il pourrait aussi y avoir davantage d'interaction bienveillante entre les adultes et les élèves. Les élèves ont indiqué que cette démarche était plus difficile en raison des modifications apportées aux environnements d'apprentissage des élèves pendant la pandémie ([voir l'annexe F pour obtenir la liste complète des résultats du sondage sur la recherche d'aide par les élèves et le soutien entre pairs](#)).

Y a-t-il un adulte responsable à l'école à qui vous pourriez vous adresser si vous aviez des questions concernant la santé mentale?



Enfin, de nombreux élèves souhaitent également que leurs parents, leurs soignants et les membres de leur famille disposent de davantage de ressources adaptées à leur culture en matière de connaissances sur la santé mentale, la stigmatisation et le soutien. Il s'agit d'un changement par rapport à l'initiative #ONecoute 2019, car les services de soutien aux familles, aux aidants naturels et aux parents n'étaient pas clairement mentionnés. De même, le sondage ne mettait pas particulièrement l'accent sur les relations avec les parents ou les aidants naturels, et les répondants n'en ont pas fait une priorité. Cependant, cette question a été soulevée dans les conversations lors des forums.

Les élèves veulent apprendre à prendre soin d'eux-mêmes et de leurs amis

Dans les sondages et les forums, les participants ont indiqué qu'ils souhaitaient vivement en savoir plus sur les moyens de prendre soin d'eux-mêmes et de soutenir leurs amis. Les discussions du forum ont révélé que de nombreux élèves ont des connaissances et des compétences dans ces domaines, mais aussi que ces connaissances sont insuffisantes et que les élèves souhaitent en savoir plus.

Les élèves valorisent le respect des limites

Une majorité écrasante d'élèves a souligné combien il est important à leurs yeux de sentir que leurs limites sont respectées, d'apprendre à respecter les limites de leurs amis en évitant de les forcer à partager des choses sans le vouloir, et de faire en sorte que

leur entourage comprenne l'importance des limites. Cette conclusion a été fréquemment évoquée dans les discussions du forum concernant le soutien en matière de santé mentale, les autosoins et les soins à soi-même et à prodiguer à ses amis, ainsi que les points essentiels que les participants souhaitent que leurs pairs apprennent.

Les élèves accordent beaucoup d'importance à la vie privée et à la confidentialité

Les élèves ont indiqué à plusieurs reprises qu'ils souhaitaient des canaux privés et confidentiels pour obtenir du soutien en matière de santé mentale, davantage d'informations sur les critères de confidentialité et de meilleures possibilités d'accéder anonymement et confidentiellement à des services de santé mentale qui leur sont destinés.

Les élèves souhaitent plus de soutien pour leurs parents ou aidants naturels et leurs familles

Les élèves qui ont participé aux forums ont également exprimé le désir d'obtenir du soutien et des ressources éducatives pour leurs parents ou aidants naturels et leurs familles. Nombre d'entre eux ont expliqué qu'ils pensaient que des informations sur la santé mentale, en particulier des informations adaptées à différents contextes culturels et religieux, les aideraient, ainsi que leur famille, à discuter de la santé mentale de manière constructive en dehors de l'école. Par ailleurs, ils ont indiqué qu'ils souhaiteraient que leurs parents ou aidants naturels disposent de ressources pour pouvoir en profiter eux-mêmes.

« Peut-être que nous pouvons chercher à joindre les parents ou reconnaître qu'ils peuvent avoir vécu des choses semblables, qu'ils n'auraient pas eu l'aide ou le soutien dont ils avaient besoin, qu'ils croient qu'il en est ainsi pour tout le monde et qu'ils n'ont jamais abordé ce genre de questions avec leurs enfants. »

- Participant d'un forum virtuel

Recommandations

Les consultations avec les élèves lors de cette initiative ont permis de formuler cinq recommandations concernant le travail à accomplir en matière de santé mentale en milieu scolaire dans l'ensemble de la province. 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 no. 1 :

Les élèves veulent que leurs enseignants, leurs parents ou aidants naturels et leurs familles en apprennent davantage sur la santé mentale

- Les élèves croient que la littératie en santé mentale chez les enseignants doit être une priorité en matière de santé mentale dans les écoles de l'Ontario.
- Les élèves veulent que les adultes qu'ils côtoient soient bien informés au sujet de la santé mentale pour mieux les soutenir à l'école, à la maison et dans la communauté. Les ressources, les services de soutien et les initiatives liés à la santé mentale en milieu scolaire doivent intégrer et aborder la question de compréhension et d'incompréhension culturelles liée à la santé mentale.
- Les élèves pensent que de meilleures connaissances en santé mentale pourront permettre de réduire la stigmatisation, de faciliter la recherche d'aide et d'obtenir une réponse auprès d'un adulte qui soit valable et encourageante.

Recommandation no. 2 :

Les élèves veulent acquérir des connaissances sur la santé mentale à l'école et préfèrent que cet apprentissage soit régulier, précoce et varié

- Les élèves croient qu'il existe des sujets essentiels en matière de santé mentale que tous les élèves du secondaire de l'Ontario doivent avoir la possibilité d'apprendre à l'école (p. ex. faire face aux problèmes de santé mentale courants, quand et comment demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale plus graves, prévention du suicide).
- Les élèves veulent être impliqués dès le plus jeune âge dans le processus d'apprentissage de la santé mentale, de la maladie mentale et de la stigmatisation, et ce, tout au long de leurs études.
- Les élèves aimeraient que l'apprentissage de la santé mentale soit proposé sous différentes formes, ce qui leur permettrait de choisir la meilleure option qui correspond à leurs styles d'apprentissage et à leurs objectifs.

Recommandation no. 3 :

Les élèves veulent avoir un meilleur accès aux outils et aux ressources qui leur permettent de préserver leur santé mentale, de faire face au stress et de s'orienter en toute sécurité vers le soutien offert par les pairs

- Les élèves ne connaissent pas actuellement les services de soutien disponibles en milieu scolaire et aimeraient avoir un meilleur accès aux ressources et aux outils leur permettant de gérer le stress et les transitions majeures, de prendre soin de leur santé émotionnelle et d'aider un ami ayant un problème de santé mentale.
- Les programmes scolaires de santé mentale devraient continuer à valoriser et à reconnaître le vécu scolaire des élèves ainsi que ses effets sur leur bien-être, et devraient également leur donner des outils utiles et efficaces pour gérer le stress scolaire, surtout en période d'incertitude et de difficultés.
- Les élèves aimeraient disposer d'une source d'information unique sur la santé mentale qui soit adaptée et pertinente.

Recommandation no. 4 :

Les élèves veulent disposer de ressources et de services de soutien en santé mentale fondés sur l'équité et tenant compte des différences culturelles

- Les élèves veulent acquérir des connaissances sur la santé mentale dans le respect de leur identité et de leur culture, en s'appuyant sur leurs points forts et en différenciant l'enseignement pour répondre à leurs besoins.
- Les élèves veulent des programmes de santé mentale qui valorisent et prennent en compte les approches fondées sur l'équité, tout en reconnaissant que la culture est une source de force pour de nombreux élèves.
- Les élèves veulent davantage de stratégies, d'outils et d'espaces de groupe en matière de santé mentale qui soient centrés sur les élèves victimes d'inégalités.

Recommandation no. 5 :

Les élèves veulent que les activités de leadership soient plus accessibles à tous les élèves et que les différents styles de leadership soient pris en compte

- Les élèves souhaitent que les différents styles de leadership soient reconnus et pris en compte grâce à la mise en place de diverses initiatives en matière de leadership.
- Les élèves aimeraient être mieux représentés dans les initiatives de santé mentale afin de favoriser la participation de divers élèves.
- Les élèves veulent avoir la possibilité d'apprendre et de mettre en pratique de nouvelles compétences pour renforcer leur leadership et leur participation.

Limites

Les résultats du sondage #ONecoute 2021 présentent quelques limites. Par exemple, les élèves n'étaient pas tenus de répondre à toutes les questions du sondage. Cela a été fait intentionnellement pour assurer le bien-être des élèves. Cependant, cela a entraîné un manque de cohérence dans les réponses à certaines questions. De plus, comme les questions fermées étaient les seules à être posées pour des raisons de sécurité, les réponses étaient limitées aux options disponibles. Il est donc fort possible que les élèves aient eu d'autres idées ou suggestions qu'ils n'ont pas pu exprimer étant donné le format du questionnaire. Bien que les forums aient permis d'obtenir un plus large éventail de points de vue des élèves, un groupe beaucoup plus restreint a participé à ces rencontres, si bien que les résultats sont plus limités. Par ailleurs, de nombreuses questions importantes sur la santé mentale auraient été très instructives, mais n'ont pas été retenues, toujours parce qu'elles pouvaient créer un risque pour les participants qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale (p. ex. des questions portant sur les problèmes de santé mentale, l'utilisation de services, etc.)

En raison de la pandémie de COVID-19, les forums de l'initiative ONecoute 2021 ont eu lieu en ligne. L'équipe de recherche reconnaît que le fait d'offrir des forums en ligne peut avoir limité la participation de certains élèves en raison des exigences en matière de technologie et d'Internet. Même si une réunion virtuelle comporte des limites, l'équipe reconnaît que cette solution a pu faciliter la participation de certains élèves.

Finalement, en raison du caractère optionnel de certaines questions démographiques et de la taille de l'échantillonnage, les données du sondage n'ont pas été désagrégées. La situation géographique, la race, l'identité de genre et l'année scolaire ont été utilisées pour décrire l'échantillonnage de manière générale. Même si la collecte de données démographiques donnait plus de clarté au sujet de la population échantillonnée, l'équipe de recherche reconnaît que les tendances sous-jacentes à certains groupes ne seront pas dévoilées. Il importe aussi de noter qu'en dépit des efforts déployés pour recruter des répondants dans toute la province et pour mobiliser des élèves ayant des identités diverses, la plupart des répondants au sondage vivaient dans les régions de Toronto et d'Ottawa et s'identifiaient comme blancs, filles ou femmes et anglophones. Les participants au forum représentaient une plus grande diversité en ce qui concerne la culture, les identités et l'intersectionnalité.

Conclusion

L'initiative #ONecoute 2021 s'est appuyée sur les enseignements tirés du sondage #ONecoute 2019, elle a élargi son champ d'investigation et s'est adaptée au contexte changeant de la pandémie. Un questionnaire en ligne bilingue et une série de forums régionaux ont permis de recueillir des données sur les besoins des élèves concernant la littératie en matière de santé mentale, leurs préférences relatives à l'acquisition des connaissances, l'équité et l'accessibilité, la participation et le leadership. Les élèves ont non seulement participé à cette consultation, mais ils ont également eu l'occasion d'assumer des rôles de leadership tout au long de l'initiative. SMS-ON communiquera les résultats de cette initiative de participation afin de faciliter la planification stratégique dans les années à venir.

Cette initiative a permis de découvrir que la grande majorité des élèves souhaitent en savoir plus sur la santé mentale, les ressources disponibles et les moyens de se prendre en charge et de soutenir leurs amis. Les élèves ont exprimé de nombreuses idées intéressantes sur la manière de faire avancer la santé mentale dans les écoles de l'Ontario.

Reconnaissance et remerciements

Nous tenons à remercier sincèrement tous les élèves ontariens qui ont participé à cette initiative. Vos points de vue, vos observations et votre enthousiasme étaient essentiels à la réussite de cette initiative.

Merci également à tous les membres du Groupe de travail des élèves #ONecoute 2021 pour vos commentaires et votre soutien.

Merci au personnel de soutien en santé mentale et au gardien des connaissances pour avoir contribué à faire des forums virtuels des espaces inclusifs et accueillants pour parler de la santé mentale.

Merci à la Fédération de la jeunesse franco-ontarienne (FESFO) de nous avoir aidés à rejoindre les élèves franco-ontariens pour cette initiative.

Annexes

Annexe A

Renseignements démographiques

Résultats du sondage

Quelle catégorie décrit le mieux votre environnement scolaire?

(Les participants ne pouvaient choisir qu'une seule réponse pour cette question, bien que les pourcentages ne correspondent pas exactement à 100 % en raison des chiffres arrondis. En 2021, 2 465 participants ont répondu à cette question et seuls ceux qui ont indiqué avoir fréquenté une école du réseau public en Ontario ont été pris en compte dans le reste de l'analyse.)

Réponse	Pourcentage 2021
Conseil scolaire de district public de langue anglaise	48 %
Conseil scolaire anglo-catholique	20 %
Conseil scolaire de district public de langue française	13 %
N'ont pas répondu	10 %
Conseil scolaire franco-catholique	7 %
Je ne suis pas inscrit à une école secondaire actuellement	1 %
Mon école ne fait pas partie du système scolaire public (école privée, scolarisé à domicile)	0 %
Écoles provinciales d'application	0 %

Laquelle de ces villes est la plus proche de votre domicile?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 271 participants ont répondu à cette question en 2021 contre 1 000 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Toronto	40 %	35 %
Ottawa	28 %	13 %
Kingston	7 %	3 %
Hamilton	6 %	16 %

Sault Ste. Marie	4 %	1 %
Barrie	3 %	10 %
Sudbury	3 %	5 %
Thunder Bay	3 %	2 %
London	2 %	9 %
Windsor	2 %	7 %
Timmins	0 %	1 %

Quelle catégorie correspond le mieux au lieu où vous habitez?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 261 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Banlieue	33 %
Urbain	26 %
Ne sais pas	23 %
Rural	15 %
Région éloignée	3 %

Quelle est votre année d'études?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. En 2021, 1 250 participants ont répondu à cette question contre 890 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
12	27 %	28 %
10	27 %	21 %
11	24 %	26 %
9	21 %	21 %
Cinquième année	2 %	5 %

Avez-vous un plan d'enseignement individualisé (PEI)?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 276 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Non	59 %
Oui	18 %
Ne sais pas	17 %
Préfère ne pas répondre	5 %

Quelle catégorie correspond le mieux à votre identité de genre? (cocher toutes les réponses qui s'y appliquent)

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question. Les pourcentages pour chaque option sont indiqués ci-dessous. 1 260 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Fille/femme	57 %
Garçon/homme	25 %
Cisgenre	23 %
Non binaire	9 %
En questionnement	7 %
Option non mentionnée	5 %
Trans	4 %
Préfère ne pas répondre	4 %
Bispirituel	1 %

Les personnes s'identifient souvent en fonction de leur appartenance à un groupe racial. Quelle catégorie correspond le mieux à votre identité? (cocher toutes les réponses qui s'y appliquent)

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question. Les pourcentages pour chaque option sont indiqués ci-dessous; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 254 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Blanc ou euroaméricain	54 %
Sud-asiatique (ex. Pakistanais, Indien, Sri-Lankais)	13 %

Noir (ex. Africain, Caribéen, Afro-néo-écossais)	10 %
Est-asiatique (ex. Chinois, Japonais, Taiwanais)	7 %
Moyen-oriental	6 %
Préfère ne pas répondre	6 %
Sud-est asiatique (ex. Thaïlandais, Malaisien, Philippin)	5 %
Option non mentionnée	5 %
Autochtone (ex. Métis, Premières Nations, Inuit)	4 %
Latin ou hispanique	4 %

Quel pourcentage des participants ont répondu au questionnaire en anglais et en français?

Réponse	Pourcentage 2021
Anglais	92 %
Français	8 %

Annexe B

Impact de la COVID-19

Résultats du sondage

Nous avons tous été touchés par la COVID-19 ces derniers temps. En raison de la pandémie, il est très normal de se sentir plus inquiet, triste ou seul que d'habitude. En revanche, il n'est jamais rare de trouver de nouvelles occasions pour pouvoir se montrer reconnaissant et en profiter. Dans l'ensemble, est-ce que la COVID-19 vous a donné envie d'en savoir plus sur la santé mentale?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 358 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Oui, la COVID-19 m'a donné envie d'en savoir plus sur la santé mentale.	47 %
Non, la COVID-19 ne m'a pas donné envie d'en savoir plus sur la santé mentale.	33 %
Ne sais pas	20 %

Quel type d'impact la pandémie de COVID-19 a-t-elle eu sur vos occasions de leadership en matière de santé mentale?

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question; c'est pourquoi la somme des pourcentages dépasse 100 %. 240 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Manque d'opportunités	58 %
Les initiatives et les clubs ont cessé leurs activités durant cette période	47 %
Incertain	26 %
Difficulté de coordination d'horaire avec les autres membres de club	21 %
Difficulté à trouver des enseignants pour offrir du soutien	21 %
Manque de fonds pour les initiatives en santé mentale	16 %

Annexe C

Forces et connaissances préalables des élèves

Résultats du sondage

Avez-vous déjà entendu parler de Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON)?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. En 2021, 1 976 participants ont répondu à cette question contre 784 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Non	63 %	76 %
Ne sais pas	21 %	19 %
Oui	11 %	5 %

Que savez-vous des mesures prises par votre conseil scolaire pour favoriser la santé mentale des élèves? (Pour en savoir plus sur la stratégie de votre conseil scolaire en matière de santé mentale, consultez le site Web du conseil)

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 762 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
J'ai vaguement entendu parler des initiatives en santé mentale de mon conseil scolaire.	51 %
Je ne sais rien des initiatives en santé mentale de mon conseil scolaire.	37 %
J'ai beaucoup entendu parler des initiatives en santé mentale de mon conseil scolaire.	10 %
Je participe aux initiatives en santé mentale de mon conseil scolaire.	2 %

Que savez-vous des mesures prises par votre école pour favoriser la santé mentale des élèves?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 753 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
J'ai vaguement entendu parler des initiatives en santé mentale de mon école.	47 %
Je ne sais rien des initiatives en santé mentale de mon école.	33 %
J'ai beaucoup entendu parler des initiatives en santé mentale de mon école.	16 %
Je participe aux initiatives en santé mentale de mon école.	4 %

Comment évalueriez-vous vos connaissances actuelles sur ces sujets? Évaluez vos connaissances actuelles en cliquant sur un cercle pour chaque domaine de compétence.

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 386 participants ont répondu à cette question.)

Établir des relations saines, faire face à la pression du groupe et gérer les conflits	
Réponse	Pourcentage 2021
Très bonne connaissance	11 %
Bonne connaissance	34 %
Connaissance moyenne	32 %
Faible connaissance	17 %
Aucune connaissance	6 %

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 375 participants ont répondu à cette question.)

Faire face aux tracas quotidiens et au stress mineur	
Réponse	Pourcentage 2021
Très bonne connaissance	11 %
Bonne connaissance	27 %
Connaissance moyenne	33 %
Faible connaissance	22 %
Aucune connaissance	8 %

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 377 participants ont répondu à cette question.)

Gérer les changements ou les transitions et le stress aigu	
Réponse	Pourcentage 2021
Très bonne connaissance	7 %
Bonne connaissance	19 %
Connaissance moyenne	29 %
Faible connaissance	31 %
Aucune connaissance	14 %

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 372 participants ont répondu à cette question.)

Identifier et exprimer les forces individuelles, les champs d'intérêt et l'identité	
Réponse	Pourcentage 2021
Très bonne connaissance	11 %
Bonne connaissance	26 %
Connaissance moyenne	30 %
Faible connaissance	22 %
Aucune connaissance	11 %

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 368 participants ont répondu à cette question.)

Reconnaître et contrôler ses émotions	
Réponse	Pourcentage 2021
Très bonne connaissance	12 %
Bonne connaissance	27 %
Connaissance moyenne	28 %
Faible connaissance	23 %
Aucune connaissance	10 %

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 366 participants ont répondu à cette question.)

Promouvoir la santé mentale positive et l'autonomie sur le plan affectif	
Réponse	Pourcentage 2021
Très bonne connaissance	12 %
Bonne connaissance	25 %
Connaissance moyenne	29 %
Faible connaissance	22 %
Aucune connaissance	12 %

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 366 participants ont répondu à cette question.)

Fixer des objectifs et les atteindre, être bien organisé et ne pas perdre le fil de son travail scolaire	
Réponse	Pourcentage 2021
Très bonne connaissance	16 %
Bonne connaissance	27 %
Connaissance moyenne	28 %
Faible connaissance	20 %
Aucune connaissance	9 %

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 368 participants ont répondu à cette question.)

Rester optimiste et confiant, même lorsque les choses ne vont pas bien dans l'immédiat	
Réponse	Pourcentage 2021
Très bonne connaissance	11 %
Bonne connaissance	21 %
Connaissance moyenne	25 %
Faible connaissance	26 %
Aucune connaissance	16 %

Annexe D

Préférences concernant la littératie en santé mentale

Résultats du sondage

Dans la liste ci-dessous, quels sont les sujets les plus importants sur lesquels les élèves du secondaire devraient s'informer? Cocher toutes les réponses qui s'y appliquent.

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question; c'est pourquoi la somme des pourcentages dépasse 100 %. 1 536 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Quand demander de l'aide lorsque les besoins en santé mentale sont plus importants, et représentent autre chose qu'une « mauvaise journée »	75 %
Comment faire face aux problèmes courants de santé mentale	69 %
Comment demander de l'aide	67 %
Signes précurseurs de suicide	66 %
La différence entre santé mentale et maladie mentale	63 %
Comment aider un ami sans pour autant en prendre trop.	63 %
Problèmes courants de santé mentale qui apparaissent à l'adolescence	62 %
Ce qu'on peut attendre d'un professionnel ou d'un traitement en santé mentale	56 %
Liens entre identité, discrimination, racisme/ oppression et santé mentale	56 %
Changements normaux d'humeur et d'état affectif	54 %
Où trouver de l'aide à l'école et dans la communauté	53 %
Stigmatisation et santé mentale	53 %
Comprendre la santé mentale, le bien-être et la résilience en fonction de la diversité de perspectives et de conceptions du monde	51 %
Étapes à suivre pour aider un ami à obtenir de l'aide en santé mentale	49 %
Signes précoces de problèmes de toxicomanie et moyens de réduire le risque associé à l'utilisation de substances	48 %

Liens entre l'intimidation et les problèmes de santé mentale	46 %
Comment composer avec les médias sociaux, le jeu et autres activités en ligne	38 %

Parmi les stratégies ou compétences suivantes, quelles sont celles que les élèves du secondaire doivent apprendre? Sélectionnez un maximum de cinq stratégies ou compétences

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question; c'est pourquoi la somme des pourcentages dépasse 100 %. 1 508 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Gérer le changement et le stress aigu	56 %
reconnaître et contrôler ses émotions	51 %
Fixer des objectifs et les atteindre, être bien organisé et ne pas perdre le fil de son travail scolaire	49 %
Établir des relations saines, faire face à la pression du groupe et gérer les conflits	47 %
Promouvoir la santé mentale et l'autonomie sur le plan affectif	45 %
Rester optimiste et confiant, même lorsque les choses ne vont pas bien dans l'immédiat	36 %
Faire face aux déceptions et aux pertes	35 %
Identifier et exprimer les forces individuelles, les champs d'intérêt et l'identité	34 %
Faire face aux tracas quotidiens et au stress mineur	34 %
Gérer les contrariétés, la tristesse et la solitude liées à la COVID-19	22 %
Créer des liens avec ma communauté et/ou d'autres personnes partageant des intérêts, l'identité, la culture, etc.	18 %
Se préparer à la rentrée scolaire à l'automne et bien se sentir	13 %
Composer avec les restrictions et l'impact de la COVID19	8 %
Composer avec la COVID-19 pendant l'été quand il n'y a pas d'école	6 %

De quelle manière souhaitez-vous en apprendre plus au sujet de la santé mentale? Cocher toutes les réponses qui s'y appliquent

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question; c'est pourquoi la somme des pourcentages dépasse 100 %. En 2021, 1 426 participants ont répondu à cette question contre 674 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
En classe	55 %	79 %
Par moi-même	39 %	N'était pas dans le questionnaire de 2019
En petit groupe à l'école	37 %	32 %
Individuellement avec un conseiller/gardien du savoir/professionnel en santé mentale à l'école	37 %	N'était pas dans le questionnaire de 2019
Individuellement avec un conseiller/gardien du savoir/professionnel en santé mentale dans la communauté	28 %	N'était pas dans le questionnaire de 2019
Au moyen d'une ressource en ligne	25 %	39 %
En petit groupe à l'extérieur de l'école	19 %	32 %
À l'aide de contenu imprimé	11 %	19 %
Je ne veux pas en savoir plus au sujet de la santé mentale	0 %	3 %

Après de qui souhaitez-vous en apprendre davantage au sujet de la santé mentale? Cocher toutes les réponses qui s'y appliquent.

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question; c'est pourquoi la somme des pourcentages dépasse 100 %. En 2021, 1 264 participants ont répondu à cette question contre 646 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Professionnel de la santé mentale en milieu scolaire (ex. psychologue, travailleur social)	65 %	82 %
Psychiatre	48 %	52 %
Professionnel en santé mentale de la communauté	48 %	69 %

Conseiller d'orientation	40 %	47 %
Professeur	37 %	52 %
Ami	32 %	31 %
Médecin de famille	24 %	27 %
Enseignant pour la réussite des élèves ou enseignant en matière de ressources éducatives	23 %	32 %
Parent ou membre de la famille	21 %	17 %
Infirmière de santé publique	18 %	32 %
Aîné	10 %	9 %
Gardien du savoir	9 %	N'était pas dans le questionnaire de 2019
Chef spirituel	9 %	11 %
Leader culturel	7 %	8 %
Autre (veuillez préciser)	5 %	N'était pas dans le questionnaire de 2019

Voici les dossiers sur lesquels Santé mentale en milieu scolaire travaille en ce moment. Veuillez indiquer les trois dossiers les plus importants pour vous.

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse à cette question; c'est pourquoi la somme des pourcentages dépasse 100 %. En 2021, 1 725 participants ont répondu à cette question contre 771 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Personnel scolaire bien formé	52 %	59 %
Équité et santé mentale	48 %	30 %
Engagement des jeunes	39 %	40 %
Viser la réussite	37 %	29 %
Facilité d'accès aux services et au soutien	36 %	43 %
Programmes de qualité en matière de promotion de la santé mentale	32 %	39 %
Services de qualité en prévention et soutien précoce	26 %	36 %
Engagement des familles	16 %	17 %

Annexe F

Initiatives de leadership

Résultats du sondage

Y a-t-il des possibilités permettant aux élèves de participer à la promotion de la santé mentale dans votre conseil scolaire (clubs, activités, campagnes)?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. En 2021, 1 319 participants ont répondu à cette question contre 783 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
N'est pas certain	51 %	44 %
Oui	36 %	36 %
Non	13 %	20 %

Y a-t-il des possibilités permettant aux élèves de participer à la promotion de la santé mentale à votre école (clubs, activités, campagnes)?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse à cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. En 2021, 1 312 participants ont répondu à cette question contre 781 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Oui	43 %	53 %
Ne sais pas	42 %	29 %
Non	15 %	18 %

Participez-vous à des initiatives de leadership en santé mentale à l'école? (Cocher toutes les réponses qui s'y appliquent.)

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question; c'est pourquoi la somme des pourcentages dépasse 100 %. En 2021, 1 300 participants ont répondu à cette question contre 642 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Je ne participe pas en ce moment à une initiative en santé mentale à mon école	82 %	82 %
Club de santé mentale ou de bien-être en milieu scolaire	8 %	8 %

Ateliers et activités sur la santé mentale avec les élèves (ex. La semaine du bien-être)	5 %	10 %
Comité consultatif en santé mentale en milieu scolaire	4 %	3 %
Autre (veuillez préciser)	4 %	N'était pas dans le questionnaire de 2019
Campagne de sensibilisation à la santé mentale en milieu scolaire	3 %	7 %

Participez-vous à des initiatives de leadership en santé mentale auprès des organismes communautaires à l'extérieur de l'école?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. En 2021, 1 313 participants ont répondu à cette question contre 658 en 2019.)

Remarque : En 2019, la question posée était la suivante : « Participez-vous à des initiatives de leadership en santé mentale avec des organismes tels que The New Mentality, Jack.org, Jeunesse, j'écoute ou d'autres organismes communautaires en santé mentale? »

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Non	92 %	92 %
Oui	8 %	8 %

Voulez-vous participer à des initiatives de leadership en santé mentale?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison de l'arrondissement des chiffres. En 2021, 1 316 participants ont répondu à cette question contre 660 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Peut-être	47 %	48 %
Non	30 %	16 %
Oui	23 %	36 %

À quelle échelle aimeriez-vous vous impliquer dans des initiatives de leadership en santé mentale? (Cocher toutes les réponses qui s'y appliquent.)

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question; c'est pourquoi la somme des pourcentages dépasse 100 %. En 2021, 895 participants ont répondu à cette question contre 541 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Votre école	87 %	77 %
Votre communauté	46 %	59 %
Votre conseil scolaire	36 %	43 %
Votre province	24 %	37 %

Selon vous, quels sont les types d'initiatives auxquels les élèves sont plus en mesure de contribuer? (Cocher toutes les réponses qui s'y appliquent.)

(Les participants pouvaient choisir plus d'une réponse pour cette question; c'est pourquoi la somme des pourcentages dépasse 100 %. En 2021, 1 269 participants ont répondu à cette question contre 642 en 2019.)

Réponse	Pourcentage 2021	Pourcentage 2019
Soutenir les amis au moment où ils ont besoin d'aide	63 %	80 %
Sensibilisation à la santé mentale et la maladie mentale	63 %	67 %
Aider à gérer le stress à l'école	57 %	54 %
Constater qu'une personne éprouve un problème de santé mentale	57 %	70 %
Promotion du bien-être et de l'autonomie affective	53 %	61 %
Sensibilisation à la santé mentale et la maladie mentale	53 %	N'était pas dans le questionnaire de 2019
Réduction de la stigmatisation	52 %	70 %
Autre (veuillez préciser)	4 %	N'était pas dans le questionnaire de 2019

Annexe G

Aider des amis et obtenir de l'aide

Résultats du sondage

Consulteriez-vous un site Web portant sur la santé mentale conçu pour les élèves et par des élèves de l'Ontario avec l'aide de professionnels en santé mentale?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 2034 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Oui	50 %
Ne sais pas	33 %
Non	17 %

Y a-t-il un adulte responsable dans votre école à qui vous pourriez vous adresser si vous aviez des questions concernant la santé mentale (enseignant, directeur, conseiller en orientation, enseignant pour la réussite des élèves, enseignant en matière de ressources éducatives, entraîneur, gardien, membre du personnel, aumônier, travailleur social, psychologue, travailleur auprès des enfants et des jeunes, gardien du savoir, etc.)?

(Les participants devaient se limiter à une seule réponse pour cette question; toutefois, la somme des pourcentages pourrait ne pas totaliser 100 % en raison des chiffres arrondis. 1 352 participants ont répondu à cette question.)

Réponse	Pourcentage 2021
Oui, je connais plus d'une personne à qui je pourrais m'adresser	31 %
Oui, je connais une personne à qui je pourrais m'adresser	25 %
Ne sais pas	23 %
Non	21 %