



# Document d'appui pour les parents/ aidants naturels

## INTRODUCTION

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

## APERÇU DE LA LEÇON

Cette leçon de la série **LIT SM des élèves** se concentre sur la transition après l'école secondaire et tous les défis qui y sont reliés.

### Le saviez-vous...

- ▶ Les transitions - même les bonnes que nous attendons avec impatience - peuvent être source de stress. C'est parce qu'elles nous obligent à apprendre de nouvelles choses, à nous adapter et à grandir.
- ▶ Explorer une nouvelle voie après l'école secondaire peut certainement être excitant. Cependant, il est important de reconnaître que cela peut aussi être stressant, et ces sentiments sont également valables.

Les éléments traités dans cette leçon sont, notamment :

- ▶ Nous éprouvons toutes et tous du stress. Il s'agit du sentiment que l'on ressent lorsque des pressions et des demandes pèsent sur nous.
- ▶ Nous pensons souvent au stress comme quelque chose que nous voudrions éviter – comme lorsque nous nous sentons incapables de gérer des situations, impuissants ou inquiets pour l'avenir.
- ▶ Mais le stress peut aussi être positif et même utile – comme lorsque nous estimons être en mesure de prendre en main une situation, ce qui nous donne le sentiment d'être compétent, d'apprendre et de progresser.



- ▶ La pandémie a entraîné de nombreux changements qui ont ajouté à la quantité de changements auxquels nous avons dû faire face et au stress que nous avons dû gérer.
- ▶ Nous ne pouvons pas toujours choisir le moment où nous serons confrontés au stress, mais nous pouvons choisir la manière dont nous nous y préparons et dont nous réagissons lorsqu'il apparaît. Il existe des stratégies qui peuvent nous aider à gérer et à atteindre nos objectifs futurs.
- ▶ Notre façon de voir le stress est importante. Remettre en question et gérer les attentes liées à la transition après l'école secondaire peut contribuer à réduire notre stress.
- ▶ Lorsque nous n'avons pas de répit, le stress peut affecter notre santé mentale et physique. Lorsque cela commence à se produire, il est temps d'entrer en contact avec un adulte de confiance et de chercher du soutien.
- ▶ Bien que la transition après l'école secondaire soit un changement pour tout le monde, l'expérience de chacun sera unique. Il existe de nombreuses voies vers la réussite après l'obtention du diplôme.

**Conseil :** La façon dont vous gérez votre propre stress est un exemple pour votre adolescent sur la façon de gérer le sien. Lorsque vous donnez l'exemple de méthodes constructives de gestion du stress, vous aidez votre adolescent à en faire autant. Partagez ce qui vous aide et encouragez votre adolescent à essayer différentes stratégies pour trouver ce qui fonctionne pour lui.

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

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

- ▶ Qu'as-tu appris?
- ▶ Quelles sont tes attentes face à la transition après l'école secondaire? Y a-t-il quelque chose qui t'inquiète?
- ▶ Quelles pressions ressens-tu face à ton choix de carrière? Comment puis-je t'aider?
- ▶ Quelles sont les habitudes saines que tu pourrais prendre maintenant et qui pourraient t'aider après l'école secondaire? Qu'est-ce qui t'aide à te sentir le mieux possible?
- ▶ As-tu essayé l'une des stratégies que tu as apprises? Quelles stratégies fonctionnent pour toi? Y en a-t-il de nouvelles que tu aimerais essayer?
- ▶ Comment sais-tu que ce que tu ressens est plus que le stress habituel qui accompagne la transition? Comment sais-tu qu'il est temps de parler à quelqu'un?
- ▶ Y a-t-il quelque chose dans la leçon qui t'a marqué ou qui t'a surpris? Y avait-il autre chose que tu espérais apprendre?
- ▶ La façon dont tu envisages le changement et la transition a-t-elle changé?



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

## QUE DEVRAIENT SAVOIR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS?

Les élèves fréquentant l'école secondaire qui ont participé à l'élaboration de la leçon ont voulu partager ce qui suit avec les parents et les aidants naturels :

- ▶ « Parfois, le simple fait d'être présent est incroyablement utile. »
- ▶ « Le stress est différent pour tout le monde. »
- ▶ « Certains élèves ont des styles d'apprentissages différents qui peuvent rendre l'école plus stressante pour eux. »
- ▶ « Ton expérience de l'école secondaire et mon expérience de l'école secondaire sont différentes. Ce qui a fonctionné pour toi peut être différent pour moi. »
- ▶ « Si nous avons des idées différentes à propos de mon avenir, je te prie de les écouter et d'en parler avec moi. »
- ▶ « Tous les frères et sœurs, amis et membres de la famille sont différents. Nous avons des personnalités et des parcours différents, et cela ne rend pas une personne plus performante qu'une autre. »
- ▶ « Si votre enfant a des difficultés d'apprentissage ou de santé mentale, chercher de l'aide pour lui est crucial. »
- ▶ « Connaître les ressources est extrêmement important. »
- ▶ « Les transitions ne sont pas des séparations, elles sont un nouveau chemin, le chemin que nous avons choisi dans la vie. Nous resterons toujours connectés. »

## RESSOURCES POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS

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

- ▶ [Centre de soins aux familles \(de SMEO\)](#)
- ▶ [ACSM – Association canadienne pour la santé mentale](#)
- ▶ [Santé mentale et bien-être](#)
- ▶ [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)



## SOUTIEN POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

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

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

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

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

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

Pour toute une série de raisons et d'obstacles complexes, tous les élèves n'obtiendront pas leur diplôme au moment prévu et certains adolescents peuvent avoir le sentiment de ne pas avoir atteint leurs objectifs personnels. Ces adolescents peuvent avoir besoin de soutien pendant cette période de transition. Si vous pensez que votre adolescent a besoin d'un soutien supplémentaire, vous pouvez également communiquer avec votre école pour qu'elle puisse vous aider à déterminer les prochaines étapes.

## SOUTIEN POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS

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

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

