



Aperçu pour les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire

En quoi consistent les modules?

Une série de trois modules de 40 minutes par niveau a été offerte par le ministère de l'Éducation pour soutenir les **attentes existantes en matière de littératie en santé mentale** dans le domaine D du programme d'**Éducation physique et santé**. Les modules sont conçus pour être présentés par un membre du personnel enseignant (le plus souvent la personne qui enseigne l'éducation physique et santé); ils ne sont pas autodirigés par l'élève et les membres du personnel jouent un rôle important en guidant et en facilitant l'apprentissage.

7 ^e ANNÉE	
MODULE	CONNAISSANCES CLÉS
7.1 Santé mentale, maladie mentale et la relation entre les deux	<ul style="list-style-type: none">• La santé mentale et la maladie mentale sont deux concepts différents qui sont tout de même liés.• Nous avons toutes et tous une santé mentale. Nous voulons toutes et tous avoir une bonne santé mentale, pour nous et pour les personnes qui nous sont chères.• Il existe plusieurs façons d'envisager la santé mentale et la maladie mentale. Ce sont des concepts qui diffèrent selon les cultures.• De nombreux facteurs peuvent influencer et soutenir notre santé mentale. Ils varient selon la personne.
7.2 Compréhension des signes d'un problème de santé mentale et comment chercher du soutien	<ul style="list-style-type: none">• Il existe des stratégies qui peuvent soutenir notre santé mentale. Chacun peut adopter des stratégies différentes. Différentes stratégies peuvent aussi fonctionner dans différentes situations, il est donc important de disposer de différentes options.• Observer des changements dans ta santé mentale peut t'aider à savoir quand employer les stratégies qui fonctionnent pour toi.• Obtenir de l'aide lorsque tu en as besoin est aussi une stratégie importante pour prendre soin de ta santé mentale.



7 ^E ANNÉE	
MODULE	CONNAISSANCES CLÉS
7.3 Santé mentale, consommation de substances et relations entre les deux	<ul style="list-style-type: none"> • La toxicomanie peut toucher chacun de nous de façon différente. Lorsque nous sommes plus jeunes (25 ans ou moins), certaines substances (comme le cannabis) peuvent avoir des effets particulièrement négatifs sur notre cerveau, car celui-ci est encore en développement. • Notre santé mentale peut jouer un rôle dans la consommation de substances et elle peut avoir une incidence négative sur notre santé mentale. • Nous pouvons chercher du soutien lorsque nous souffrons de problèmes de toxicomanie de la même façon que nous cherchons du soutien pour des problèmes de santé mentale.
7 ^E ANNÉE ATTENTES DU PROGRAMME-CADRE	
<p>Consommation de substances, dépendance et comportements associés</p> <p>[D1.2] déterminer des ressources dans son milieu scolaire et communautaire (p. ex., adulte de confiance à l'école, conseillère ou conseiller d'orientation, service d'assistance téléphonique, centre de services sociaux) auprès desquelles on peut obtenir de l'appui sur des questions concernant les liens entre la santé mentale et l'usage problématique de substances psychoactives ou d'autres comportements de dépendance, y compris le lien entre le développement du cerveau et la consommation de cannabis.</p> <p>Littératie en santé mentale</p> <p>[D1.6] expliquer la relation entre la santé mentale et la maladie mentale, et déterminer les signes révélateurs des problèmes de santé mentale.</p>	



8 ^E ANNÉE	
MODULE	CONNAISSANCES CLÉS
8.1 Santé mentale et stigmatisation	<ul style="list-style-type: none"> • Notre société stigmatise encore la santé mentale et les maladies mentales. • Ces préjugés peuvent avoir des répercussions négatives sur la façon dont nous parlons de la santé mentale et de la maladie mentale, sur la façon dont nous traitons les personnes qui vivent une maladie mentale et sur la capacité des gens à chercher de l'aide. • Nos choix de mots peuvent contribuer à la stigmatisation et même causer du tort, ou ils peuvent autonomiser les autres, créer des ouvertures pour communiquer des expériences, et soutenir la recherche d'aide. • Les mots que nous utilisons n'influencent pas seulement les sentiments que nous inspirons chez les autres, ils influencent comment nous nous sentons, aussi. • D'autres mesures peuvent aider à réduire la stigmatisation, comme faire preuve de gentillesse, de compassion et d'empathie envers les sentiments et les expériences des autres, respecter ce qui est différent et unique chez chacun de nous et sensibiliser les autres.
8.2 Soutien de notre santé mentale – Gestion du stress	<ul style="list-style-type: none"> • Nous ressentons toutes et tous du stress parfois. • Ressentir un peu de stress est une bonne chose! Nous pouvons en profiter à bien des égards. • La gestion du stress est une compétence que nous pouvons pratiquer et améliorer. Certaines stratégies peuvent aider. • Différentes stratégies peuvent fonctionner à différents moments, il est donc important d'avoir différentes options et de les pratiquer régulièrement. • Lorsque le stress est constant – comme le stress lié à des expériences de racisme, d'intimidation ou de pauvreté – notre santé mentale et physique peut en subir les effets. À ce moment-là, il est temps de chercher plus de soutien.



8 ^E ANNÉE	
MODULE	CONNAISSANCES CLÉS
8.2 Comment aider une ou un ami(e) – chercher du soutien pour les autres tout en prenant soin de soi	<ul style="list-style-type: none"> • Nous pouvons jouer un rôle important pour soutenir nos ami(e)s. • Parfois, nous avons besoin que d'autres personnes jouent également un rôle. Nous n'avons pas à gérer seul ou seule notre préoccupation pour une ou un ami(e). • Même si notre ami(e) nous demande de ne pas le faire, nous devons demander de l'aide immédiatement à un adulte de confiance s'il y a un risque pour sa sécurité ou celle d'autrui. • Il est bon de prioriser notre propre santé mentale alors que nous aidons une ou un ami(e). Notre santé mentale compte aussi.
8 ^E ANNÉE ATTENTES DU PROGRAMME-CADRE	
<p>Littératie en santé mentale [D2.4] décrire des façons d'incorporer de saines habitudes et des stratégies d'adaptation dans sa routine quotidienne afin d'aider à conserver sa santé mentale et sa résilience en période de stress.</p> <p>Littératie en santé mentale [D3.4] expliquer comment le choix des mots et les points de vue sociétaux sur la santé mentale et la maladie mentale peuvent affecter des personnes et perpétuer une stigmatisation, et déterminer des moyens de contrecarrer cette stigmatisation.</p>	

Quelles ressources supplémentaires sont disponibles?

Un certain nombre de ressources supplémentaires ont été mises en place pour compléter les modules, notamment les suivantes :

- des **Activités d'approfondissement** dans les modules pour approfondir l'apprentissage;
- un **Guide pédagogique** avec du contenu supplémentaire conçu pour renforcer la confiance des membres du personnel et offrir un soutien pratique pour l'enseignement de la santé mentale;
- des notes rédigées pour faciliter la communication avec les **parents/aidants naturels**;
- un **Carnet de l'élève** pour chaque niveau avec des organisateurs graphiques et des renseignements pour soutenir l'apprentissage;



- une **fiche-conseil** pour **Assurer une transition positive** décrivant des activités qui offrent la possibilité de mettre en pratique des stratégies visant à promouvoir la santé mentale, encouragent la recherche de soutien et aident les élèves à passer à la partie suivante de leur journée d'une manière positive;
- des **suggestions** pour tenir compte du bien-être du personnel scolaire;
- des **soutiens à la mise en œuvre**, notamment une fiche-conseil à l'intention des directions et directions adjointes des écoles, des diapositives préparées, des modèles de documents de communication, etc.

La recherche nous apprend que, lorsque la littératie en santé mentale est enseignée de façon sensible et convenable, la conversation sur la santé mentale peut avoir des **effets bénéfiques** sur le bien-être des élèves. On ne s'attend pas à ce que l'enseignement de la santé mentale perturbe les élèves. Les modules ont été **soigneusement conçus** pour permettre une transmission réfléchie du contenu.

Mettre l'accent sur la littératie

Comme toujours, on ne s'attend pas à ce que les membres du personnel soient des experts en santé mentale. Ils jouent déjà un rôle important dans la **promotion de la santé mentale** et le **développement des connaissances des élèves en matière de santé mentale** par le biais de **l'enseignement** du programme-cadre. Les modules ont été soigneusement conçus pour leur permettre de continuer à jouer ce rôle.

Mesures de soutien dans les modules :

- **L'accent est mis sur le bien-être.** Les modules sont conçus spécialement pour mettre l'accent sur la santé mentale en tant que concept positif. On rappelle aux élèves que l'accent est mis sur la communication de faits et de renseignements fiables plutôt que sur la communication d'histoires personnelles.
- **Des directives et des énoncés** sont offerts aux enseignantes et enseignants pour qu'ils puissent s'en inspirer, notamment des guides de discussion, des vidéos et des diaporamas préparés à l'avance.
- Les élèves reçoivent des **renseignements sur les mesures de soutien** pendant les modules (par exemple, pendant les activités de transition positive); des renseignements sont également offerts dans le carnet de l'élève.



Mesures de soutien dans le Guide pédagogique :

On a préparé le Guide pédagogique avec l'apport de membres praticiens du personnel enseignant et de professionnels de la santé mentale en milieu scolaire. Il vise à offrir du soutien et des renseignements utiles afin d'améliorer la présentation des modules aux élèves, notamment :

- des **suggestions de préparation** pour aider à renforcer les connaissances des membres du personnel en matière de santé mentale (p. ex., la formation autodidacte en ligne gratuite [LIT SM : La santé mentale en action](#), cours de littératie en santé mentale pour le personnel scolaire);
- des **messages-guides** que les enseignantes et enseignants peuvent transmettre aux élèves au début de chaque module en leur rappelant que ce n'est pas un forum pour les divulgations liées à la santé mentale ou à la maladie mentale;
- des **conseils** et un langage pré-préparé si un élève souhaite parler d'une situation personnelle (p. ex., que dire si un élève commence à transmettre des renseignements personnels sur sa santé mentale pendant le cours);
- des **encouragements** à consulter des professionnels de la santé mentale (p. ex., si un élève pose une question sur la maladie mentale et que les membres du personnel ne sont pas certains de la réponse à donner; s'ils ont des préoccupations au sujet de la santé mentale d'un élève);
- des **mises en garde** (p. ex., concernant le partage de renseignements personnels sur leur santé mentale avec les élèves);
- des **rappels** pour connaître les mesures de soutien et les voies d'accès aux services de l'école et du conseil scolaire;
- des **ressources** pour aider les élèves, notamment des lignes d'aide et des outils pour aider le personnel scolaire à communiquer avec les élèves (p. ex., [UN APPEL](#)).

Comment les professionnels de la santé mentale peuvent-ils aider?

Même si les modules sont conçus pour être dispensés par le personnel enseignant, vous pouvez apporter votre soutien de différentes façons. Voici quelques suggestions pour vous aider :

- Soyez une **ressource** pour les écoles que vous desservez si des enseignantes ou enseignants de 7^e ou 8^e année ont des questions au sujet du matériel ou des élèves qu'ils soutiennent.
- Aidez la direction de l'école à déterminer comment les modules **s'harmonisent** avec d'autres initiatives et priorités en matière de santé mentale et de bien-être.



- Aidez la direction de l'école à **planifier** le meilleur moment pour la prestation (p. ex., en cas de préoccupations récentes).
- **Soutenez** la formation en santé mentale et la préparation du personnel enseignant (p. ex., pourriez-vous être disponible pour répondre aux questions sur la santé mentale relatives au contenu du module?).
- Soyez disponible pour **établir des liens** avec les élèves qui pourraient avoir besoin d'un débriefing et d'aide supplémentaire.
- Mettez en évidence et **renforcez** le contenu du module et les principaux messages avec les élèves concernés.
- Aidez à **approfondir** l'apprentissage au moyen d'activités et d'initiatives supplémentaires de sensibilisation à la santé mentale.
- Réfléchissez à la façon **d'encourager** le leadership des élèves en matière de santé mentale et leur participation aux activités connexes.

Comment puis-je...

- Soutenir la direction de mon école dans la sensibilisation et la familiarisation du personnel de l'école avec les modules?
- Aider les enseignantes et enseignants de 7^e et de 8^e année à se préparer à cet enseignement et soutenir la littératie en santé mentale de tout le personnel scolaire dans mon (mes) bâtiment(s) scolaire(s)?
- Aider à intégrer cet apprentissage à d'autres initiatives et priorités en matière de santé mentale en cours dans mon école?

Connaissances fondamentales en matière de santé mentale et de soutien à l'affirmation de l'identité

L'un des aspects essentiels des environnements d'apprentissage qui favorisent la santé mentale est la priorité accordée à une approche inclusive et adaptée à la culture au sein de l'école. Il s'agit notamment de centrer et d'habiliter les élèves tout en respectant leurs origines variées, leurs expériences et leurs perspectives, et ce, en même temps, que vous vous employez activement à démanteler tout système et toute structure qui perpétuent les inégalités et la marginalisation.

Ce [cadre pour la réflexion et l'action](#) de SMS-ON vise à vous appuyer tout au long de votre parcours vers l'affirmation identitaire en matière de santé mentale en milieu scolaire. En explorant votre humilité culturelle en tant que membre du personnel de l'école grâce à cet [outil de réflexion sur l'humilité culturelle](#), vous serez mieux à même d'offrir un soutien à chaque élève dans un cadre d'affirmation identitaire.

