



Ressources à l'appui de la mise en œuvre

Cette liste de ressources est conçue pour offrir du soutien et des renseignements utiles afin d'améliorer l'enseignement des Modules de littératie en santé mentale pour les élèves de la 7^e et 8^e année du ministère de l'Éducation, qui sont liés au programme d'éducation physique et santé. Les ressources offertes ont été organisées par module afin que les liens puissent être établis avec le contenu de chaque module. Le personnel scolaire a également accès à des ressources en matière de littératie en santé mentale qui appuie le contenu des modules.

Table des matières

RESSOURCES POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Se préparer à enseigner des notions de santé mentale	2
Soutenir les élèves	4
Vous soutenir	6

7^E ANNÉE

Attentes du programme-cadre	7
7.1 Santé mentale, maladie mentale et la relation entre les deux	7
7.2 Compréhension des signes d'un problème de santé mentale et comment chercher du soutien	9
7.3 Santé mentale, consommation de substances et relations entre les deux	10

8^E ANNÉE

Attentes du programme-cadre	11
8.1 Santé mentale et stigmatisation	11
8.2 Soutien de notre santé mentale – gestion du stress	12
8.3 Comment aider une ou un ami(e) – chercher du soutien pour les autres tout en prenant soin de soi	13

APPROFONDIR L'APPRENTISSAGE

La Boussole de Santé mentale en milieu scolaire Ontario	13
---	----



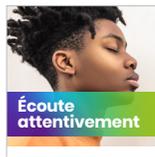
RESSOURCES POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Se préparer à enseigner des notions de santé mentale

Préparez le terrain pour cet apprentissage en envisageant des approches d'enseignement, d'autoréflexion et en développant vos propres connaissances.

RESSOURCES		
 <p>Outil de réflexion pour le personnel scolaire Commentaires de réflexion pour favoriser la santé mentale en classe</p>	<p>Environnements d'apprentissage qui favorisent la santé mentale Introduisez cet apprentissage dans le contexte d'un environnement d'apprentissage favorisant la santé mentale en privilégiant une approche inclusive et adaptée à la culture. Outil de réflexion pour le personnel scolaire – Favoriser la santé mentale en classe</p>	
 <p>Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle à l'intention du personnel scolaire</p>	<p>Réflexion personnelle Réfléchissez, reconnaissez et travaillez activement pour aller au-delà de vos propres expériences, de votre culture, de vos identités et de vos préjugés implicites en matière de santé mentale. Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle</p>	
 <p>Les images pour le « Je » en Image</p>	<p>Apprendre à connaître chaque élève Prenez le temps d'écouter afin de mieux comprendre, au fur et à mesure que vous apprenez à connaître les élèves et leur contexte culturel, leurs réalités, leur identité intersectionnelle et leurs expériences avec les problèmes de santé mentale. Le 'Je' en Image n'est qu'un outil de l'ensemble des outils à emporter de SMS-ON qui peuvent être utiles pour susciter des occasions d'en apprendre davantage sur les élèves.</p>	
 <p>Cadre pour la réflexion et l'action</p>	<p>Affirmer les identités des élèves Le Cadre pour la réflexion et l'action de SMS-ON est conçu pour vous appuyer tout au long de votre parcours vers la santé mentale à l'école. Explorez votre humilité culturelle en tant que membre du personnel de l'école; l'outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle de SMS-ON peut vous aider à offrir un soutien d'affirmation identitaire à chaque élève.</p>	



RESSOURCES			
 <p>FICHE INFO Stratégies de communication pour favoriser la santé mentale des élèves ayant des besoins particuliers en matière d'éducation</p> <p>Les élèves présentant des besoins particuliers en matière d'apprentissage, de comportement ou de développement social ont des besoins particuliers en matière d'apprentissage et de comportement, ainsi que des besoins de santé mentale. L'éducation doit être adaptée aux besoins particuliers de chaque élève et au langage utilisé en classe pour un accès à l'éducation.</p> <p>Les stratégies de communication peuvent aider à répondre à ces besoins et à favoriser l'apprentissage et le développement social des élèves.</p> <p>Les stratégies de communication peuvent être utilisées de différentes manières :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour aider à établir des relations positives avec les autres. • Pour aider à établir des relations positives avec les autres. • Pour aider à établir des relations positives avec les autres. • Pour aider à établir des relations positives avec les autres. <p>Les stratégies de communication peuvent être utilisées de différentes manières :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour aider à établir des relations positives avec les autres. • Pour aider à établir des relations positives avec les autres. • Pour aider à établir des relations positives avec les autres. • Pour aider à établir des relations positives avec les autres. 	<h3>Différencier</h3> <p>Le personnel scolaire est encouragé à faire preuve de jugement professionnel pour s'assurer qu'il soutient les besoins et les capacités uniques de tous les apprenants. Les modules contiennent des conseils et des suggestions pour vous aider. Les ressources supplémentaires suivantes peuvent également être utiles : Stratégies de communication pour favoriser la santé mentale des élèves ayant des besoins particuliers en matière d'éducation et Considérations concernant la planification du programme d'ÉPS pour l'élève ayant des besoins particuliers.</p>	 	
<h3>Développer vos connaissances en santé mentale</h3> <p>En même temps que les élèves acquièrent des connaissances en santé mentale, vous pouvez également perfectionner les vôtres. Votre apprentissage peut commencer par le cours autodidacte en ligne sur la santé mentale offert au personnel scolaire par Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Cette ressource est gratuite, accessible en ligne et conçue pour fournir aux membres du personnel scolaire des connaissances de base et de l'information sur la santé mentale, des stratégies pour améliorer la santé mentale des élèves et des pratiques quotidiennes pour une utilisation dans une variété d'environnements d'apprentissage.</p>			
<h3>Transition</h3> <p>Chaque module donne l'occasion de terminer l'apprentissage de façon positive avec une transition de soutien. Vous trouverez ci-dessous une sélection d'activités de SMS-ON parmi lesquelles choisir. Le achwm.ca/resource-hub/wellness-resource-hub contient également une collection de ressources sur le bien-être mental et émotionnel élaborées conjointement par les communautés locales, les travailleurs en santé mentale et le site Aaniish Naa Gegii: the Children's Health and Well-being Measure Team, qui peuvent également être utilisées pour soutenir tous les élèves.</p>			
<p>Exercices à faire sur une chaise</p> 	<p>Vidéo Contracter et détendre</p> 	<p>Se calmer par la visualisation – Forêt imaginaire</p> 	<p>Respiration circulaire</p> 
<p>Changer ses pensées</p> 	<p>Ensemble de 6 affiches</p> 	<p>Activité de traçage avec les doigts</p> 	<p>Gratitude personnelle</p> 



Soutenir les élèves

Cette section vous aidera, en tant que membre du personnel scolaire, à soutenir les élèves susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale. **Bien que ces modules mettent l'accent sur la littératie et les moyens d'améliorer le bien-être, certains élèves pourraient bénéficier au quotidien d'une relation bienveillante.** Vous trouverez ci-dessous une liste d'outils et de ressources. Il est également important de connaître les mesures de soutien et les voies d'accès aux services de votre école et de votre conseil scolaire, si un élève en a besoin. Vos directions et directions adjointes d'école sont là pour vous aider.

RESSOURCES		
 <p>Vers un juste équilibre en un clin d'œil : Stratégies pour soutenir et stimuler en salle de classe les élèves ayant des problèmes de santé mentale</p>	<p>Un guide d'information donnant un aperçu des problèmes de santé mentale courants; comprend des suggestions de stratégies d'enseignement ou d'adaptations différenciées : https://smho-smsso.ca/online-resources/vers-un-juste-equilibre-en-un-clin-doeil</p>	
 <p>UN APPEL Guide de référence</p>	<p>Une approche étape par étape pour aider le personnel scolaire à soutenir les élèves lorsqu'ils manifestent des signes d'un problème émotionnel ou comportemental : UN APPEL guide de référence (smho-smsso.ca)</p>	
 <p>Cercle de soutien - Organigramme et feuille de route</p>	<p>Un guide à l'intention du personnel scolaire lorsqu'il s'inquiète pour un élève et se demande si un soutien supplémentaire en santé mentale pourrait être nécessaire : Cercle de soutien - Organigramme et feuille de route (smho-smsso.ca)</p>	
 <p>Parler de santé mentale avec les parents et les familles</p>	<p>Une fiche-conseils offrant des pistes de réflexion lorsque vous planifiez une rencontre pour discuter avec les parents et les aidants naturels : Parler de santé mentale avec les parents et les familles (smho-smsso.ca)</p>	

Pour en apprendre davantage sur les services de soutien en santé mentale dans votre communauté locale, voici deux points de départ :

- [Trouvez de l'aide – Santé mentale pour enfants Ontario \(cmho.org\)](https://cmho.org)
- [Ressources autour de moi – Jeunesse, J'écoute](#)



RESSOURCES		
Black Youth Helpline (en anglais seulement)	<ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 416 285-9944 ou ligne sans frais 1 833 294-8650 • Ligne d'aide multiculturelle au service de tous les jeunes • Services disponibles en anglais 	
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être	<ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 855 242-3310 • Disponible aux personnes Autochtones partout au Canada • Services disponibles en français et anglais • La disponibilité du soutien en cri, ojibway, et inuktitut peut varier d'une semaine à l'autre; il faudra peut-être appeler pour demander des services dans ces langues 	
Jeunesse, J'écoute	<ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 800 668-6868 Texto : PARLER au 686868 • Ressources autour de moi – Jeunesse, J'écoute • Disponibles aux jeunes partout au Canada • Services disponibles en français et anglais (d'autres langues sont également offertes) • La disponibilité du soutien en cri, ojibway, et inuktitut peut varier d'une semaine à l'autre; il faudra peut-être appeler pour demander des services dans ces langues 	
Interligne (soutien aux personnes 2SLGBTQI+)	<ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 888 505-1010 Texto : 1 888 505-1010 • Site : interligne.co • Courriel : aide@interligne.co • Services disponibles en français et anglais 	
Métis Nation of Ontario	<ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 877 767-7572 • Courriel : MHA@metisnation.org • Services disponibles en français et anglais • Ligne d'aide spécifique à la culture, disponible 24 heures, en cas de crise liée à la santé mentale et les dépendances. 	
Parlons maintenant	<ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 855 416-8255 • Clavardage : onestoptalk.ca/fr • Disponible aux enfants et aux jeunes de 18 ans et moins • Services disponibles en français et anglais • Séance de counseling gratuit (une heure) et un service d'aiguillage vers un soutien supplémentaire en cas de besoin 	



RESSOURCES		
Surmonter propulsé par Jeunesse, J'écoute	<ul style="list-style-type: none"> • Envoyer SURMONTER par texto au 686868 • Offert aux jeunes Noirs de tout le Canada • Services disponibles en français et anglais 	
Parlons suicide Canada	<ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 833 456-4566 • Texto : 45645 • Ligne d'aide pour toute personne ayant des pensées suicidaires partout au Canada • Services disponibles en français et anglais 	
Trans Lifeline (en anglais seulement)	<ul style="list-style-type: none"> • Téléphone : 1 877 330-6366 • Ligne d'aide gérée par des personnes trans pour des pairs trans et en questionnement • Services disponibles en anglais et espagnol 	

* La disponibilité du service varie. N'oubliez pas de vérifier sur les sites web la disponibilité dans votre fuseau horaire.

Vous soutenir

La santé mentale du personnel enseignant est importante! Nous reconnaissons que la santé mentale et le bien-être des élèves, du personnel et des familles sont inextricablement liés. Le bien-être personnel a une signification différente pour tout le monde. Il existe de nombreuses façons de maintenir un équilibre et de rester en bonne santé mentale face aux nombreux défis que nous devons relever et au grand nombre d'exigences que nous devons satisfaire parfois.

Songez à profiter de l'occasion pour soutenir votre propre santé mentale par grâce à ces modules. Au fur et à mesure que vous cheminez dans ceux-ci, prenez le temps de réfléchir à votre propre santé mentale et mettez en pratique des stratégies en accompagnant vos élèves. Soyez à l'affût des conseils Faites-en l'essai! destinés au personnel enseignant mis en évidence tout au long des modules pour saisir des occasions. Prendre le temps de s'impliquer dans les pratiques de bien-être est important et constitue un excellent modèle pour les élèves. Le Guide pédagogique contient une liste de mesures de soutien. Les ressources suivantes sont également disponibles pour vous aider :

- [Stratégies sur le stress](#) (La fondation de psychologie du Canada)
- [Conseils sur la résilience personnelle – prends soin de toi](#) (smho-smso.ca)



7^E ANNÉE

Attentes du programme-cadre

[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**.

[D1.6] expliquer la **relation entre la santé mentale** et la **maladie mentale**, et déterminer les **signes révélateurs** des **problèmes de santé mentale**.

7.1 Santé mentale, maladie mentale et la relation entre les deux

Ce module présente les concepts de santé mentale et de maladie mentale (en reconnaissant et en respectant une diversité de points de vue et le fait que ces concepts peuvent varier selon les cultures), ainsi que les moyens de promouvoir des stratégies de santé mentale positives qui tiennent compte de la diversité et de l'intersection des identités et des capacités.

SECTION OU CONNEXION	RESSOURCE OU DESCRIPTION
<p>ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION Définir la santé mentale et la maladie mentale</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les ressources de l'ACHWM mettent en lumière les connaissances autochtones en matière de santé mentale Le Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations À propos de la santé mentale de l'élève en Ontario – Santé mentale en milieu scolaire Ontario (smho-smso.ca)
<p>ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE 1 Bien-être et stratégies positives qui favorisent la santé mentale des élèves et affirment leur identité propre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comme autre solution à l'organisateur « Mon cercle de stratégies », considérez cette sélection de modèles holistiques trouvée sur le Wellness Resource Hub et sur le site Aaniish Naa Gegii : the Children's Health and Well-being Measure (ACHWM). 

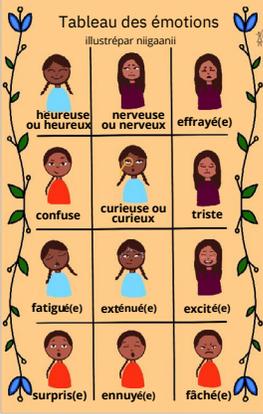


SECTION OU CONNEXION	RESSOURCE OU DESCRIPTION
<p>ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE 1 (suite)</p>	<p>Autres ressources à l'intention des élèves pour appuyer les stratégies en santé mentale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La trousse d'outils pour la promotion de la vie peut être utilisée par tous les élèves. Elle offre des moyens de se connecter à la terre, à soi-même, à la communauté et à la spiritualité. • Les affiches sur l'apprentissage socioémotionnel mettent en évidence les stratégies quotidiennes en matière de santé mentale • Les séries de graphiques partageables comprennent une variété de stratégies à essayer, adaptées aux élèves • Les Excursions virtuelles pour la Gestion du stress et l'adaptation
<p>ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE 2 Lien entre la santé mentale et la maladie mentale (double continuum)</p> 	<p>On parle de plus en plus de santé mentale en Ontario et la façon dont nous en parlons est importante. Cette vidéo du Centre de ressources pour la promotion de la santé du CAMH explique les concepts distincts, mais interreliés de la santé mentale et de la maladie mentale, ainsi que ce que signifie « promouvoir la santé mentale », en nous-mêmes et dans nos collectivités. Cette vidéo est également disponible sur YouTube ici.</p> <p>Renseignements complémentaires à la biographie de Haris</p> <ul style="list-style-type: none"> • Données sur les jeux – Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) CAMH • Les jeunes, leur famille et les technologies interactives • SMS-ON • Aider votre enfant à gérer la technologie numérique – Fiche info <p>Renseignements complémentaires à la biographie de Nia</p> <ul style="list-style-type: none"> • En quoi consistent les pronoms et pourquoi sont-ils si importants – SMS-ON? • Déterminants sociaux de la santé - Pour en apprendre davantage sur ce sujet et sur d'autres facteurs liés à la santé mentale, consultez le cours LIT SM – La santé mentale en action offert par Santé mentale en milieu scolaire Ontario. <p>Renseignements complémentaires à la biographie d'Aeden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vers un juste équilibre en clin d'œil – SMS-ON (smho-smso.ca) <p>Renseignements complémentaires à la biographie de Cora</p> <ul style="list-style-type: none"> • Survol de la prévention de l'alimentation chaotique : Comment les écoles peuvent-elles aider?



7.2 Compréhension des signes d'un problème de santé mentale et comment chercher du soutien

Ce module aide les élèves à **surveiller** leur propre santé mentale et à y **réfléchir**, et à savoir **quand, où** et **comment** demander du soutien, s'ils en ont besoin.

SECTION OU CONNEXION	RESSOURCE OU DESCRIPTION
<p>ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION</p> <p>Cette activité vise à encourager les élèves à réfléchir à leurs sentiments uniques afin de mieux se connaître.</p>	<p>Les élèves peuvent avoir différents moyens de reconnaître et d'exprimer leurs sentiments qui peuvent être liés à leur culture et à leur identité. Cette ressource du Wellness Resource Hub, sur le site Aaniish Naa Gegii : the Children's Health and Well-being Measure (ACHWM) peut être un soutien utile.</p> 
<p>ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE 2 : AMORCES DE CONVERSATION</p> <p>Où les élèves pourraient-ils en apprendre davantage sur la santé mentale ou sur la façon d'accéder à un soutien professionnel?</p>	<p>Les sites suivants sont des sources fiables d'information et de soutien en matière de santé mentale pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtenez du soutien grâce à ces ressources en matière de santé mentale – Jeunesse, J'écoute • jack.org • Page destinée aux élèves – Santé mentale en milieu scolaire Ontario



7.3 Santé mentale, consommation de substances et relations entre les deux

Ce module porte sur la consommation de substances; son lien avec la santé mentale; les effets, les risques et les dommages potentiels liés à la consommation de substances ainsi que sur la façon de demander de l'aide.

SECTION OU CONNEXION	RESSOURCE OU DESCRIPTION
<p>ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION : J'AI ENTENDU DIRE – JEU-QUESTIONNAIRE SUR LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES</p> <p>Ces liens offrent davantage de renseignements sur les sujets abordés dans le questionnaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que la consommation de substances – Jeunesse, J'écoute • Youthrex – Cannabis Educators Toolkit (en anglais seulement) • Considère les conséquences du vapotage – Canada.ca • La stigmatisation : Pourquoi les mots comptent – Canada.ca • Quand troubles alimentaires et d'abus de substances se rencontrent (Résumé thématique) – Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
<p>Ressources générales sur la consommation de substances pour le personnel scolaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consommation de substances et dépendances – Personnel enseignant et professionnels de soutien aux élèves – smho-smso.ca • Documentation sur l'usage de substances psychoactives chez les jeunes, à l'intention des éducateurs et des leaders du système scolaire – Carrefours bien-être pour les jeunes • Considère les conséquences du vapotage – Canada.ca • Données sur la consommation – Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) CAMH



8^E ANNÉE

Attentes du programme-cadre

[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.

[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.

8.1 Santé mentale et stigmatisation

Ce module est axé sur la **stigmatisation** liée à la santé mentale et à la maladie mentale, sur les raisons pour lesquelles il s'agit d'un problème et sur les mesures qui peuvent y **remédier**. Se sentir affirmé et avoir un fort sentiment d'appartenance est un élément essentiel d'une santé mentale positive pour tous, y compris ceux qui éprouvent des problèmes de santé mentale ou des maladies mentales.

SECTION OU CONNEXION	RESSOURCE OU DESCRIPTION
<p>ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE 1 : COMPRENDRE CE QU'EST LA STIGMATISATION</p> <p>ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE 2 : LA STIGMATISATION ET LE LANGAGE</p> <p>Connaître les facteurs qui peuvent influencer notre expérience et notre compréhension de la stigmatisation, y compris la façon dont les points de vue de la société sur la santé mentale et la maladie mentale peuvent contribuer.</p>	<p>Ressources de base pour offrir des renseignements généraux et guider les conversations sur la stigmatisation et le langage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stigmatisation : les faits – Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) • Le choix des mots est important – Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) • Capacitisme, attitudes négatives, stéréotypes et stigmatisation (fiche) – Commission ontarienne des droits de la personne (CODP)



8.2 Soutien de notre santé mentale – gestion du stress

Ce module **reconnait** et **normalise** les expériences quotidiennes de stress auxquelles nous faisons tous face et aide les élèves à anticiper et à se préparer à gérer le stress en élaborant des **stratégies d'adaptation saines** et en les intégrant à leurs **routines quotidiennes**. Il souligne également l'importance de **chercher du soutien** lorsque le stress est lié à des expériences de racisme, d'exclusion ou de marginalisation. Il est important de reconnaître que le stress peut être différent pour chacun d'entre nous et que notre expérience unique est valable.

SECTION OU CONNEXION	RESSOURCE OU DESCRIPTION
<p>ACTIVITÉS DE MISE EN SITUATION et D'APPRENTISSAGE Renseignements généraux sur le stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> Données sur le stress – Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) CAMH Le stress – CAMH Qu'est-ce que Stratégies sur le stress?
<p>ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE Renseignements généraux sur l'utilisation des médias sociaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents Société canadienne de pédiatrie (cps.ca) Données sur l'utilisation des médias sociaux – Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) CAMH Les jeunes, leur famille et les technologies interactives SMS-ON – Aider votre enfant à gérer la technologie numérique – Fiche info
<p>ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE et D'APPROFONDISSEMENT Autres ressources pour les élèves afin de soutenir la gestion du stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> La trousse d'outils pour la promotion de la vie peut être utilisée par tous les élèves - la trousse offre des moyens de se connecter à la terre, à soi-même, à la communauté et à la spiritualité. Les Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel mettent en évidence les stratégies quotidiennes en matière de santé mentale. Les séries de graphiques comprennent une variété de stratégies à essayer adaptées aux élèves. Excursions virtuelles <p>Ces deux modèles du Wellness Resource Hub, sur le site Aaniish Naa Gegii : the Children's Health and Well-Being Measure (ACHWM), peuvent donner aux élèves des conseils pour les aider dans leur réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto-réflexion J'exerce mes forces



8.3 Comment aider une ou un ami(e) – chercher du soutien pour les autres tout en prenant soin de soi

Ce module vise à enseigner aux élèves comment remarquer les moments où des amis ont besoin d'aide et les mesures qu'ils peuvent prendre pour les soutenir. Il souligne également l'importance d'utiliser des stratégies pour prendre soin d'eux-mêmes au moment d'aider les autres. Ce module s'appuie sur l'apprentissage des modules précédents sur la réduction de la stigmatisation, ainsi que sur la gestion du stress et les stratégies d'adaptation.

SECTION OU CONNEXION	RESSOURCE OU DESCRIPTION
ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE 1 Comment soutenir un ami	Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de soutenir un ami, le personnel scolaire peut consulter : <ul style="list-style-type: none"> • La leçon « Venir en aide à un ami » de la ressource LIT SM : La santé mentale des élèves en action – Santé mentale en milieu scolaire Ontario • Être là – Jack.org

APPROFONDIR L'APPRENTISSAGE

La Boussole de Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Les modules pour les élèves de la 7^e et 8^e année offrent aux élèves la possibilité d'acquérir des connaissances en santé mentale. Il existe de nombreuses autres possibilités d'intégrer l'apprentissage de la santé mentale dans la vie quotidienne de votre classe et de renforcer les concepts enseignés tout au long de l'année.

La Boussole est un outil pour le personnel scolaire qui rassemble des ressources d'apprentissage en santé mentale d'une manière **facile à utiliser** et **séquencée**. Ce guide numérique offre une variété de leçons simples sur la santé mentale et d'activités d'apprentissage **organisées par année** qui sont faciles à intégrer dans votre journée scolaire. Une [boussole](#) est offerte pour guider l'enseignement de la 7^e et 8^e année.

Si vous souhaitez planifier d'autres activités d'apprentissage sur la santé mentale pour les élèves, l'[Outil d'aide à la décision pour le personnel scolaire](#) a été créé dans le but de fournir un cadre aux enseignants pour la planification et la mise en œuvre de matériel, de ressources et d'informations sur la santé mentale et le bien-être en classe. L'outil est également une ressource utile pour faciliter la prise de décisions en classe.

