



## Fiche-conseils à l'intention des directions et directions adjointes d'école

### En quoi consistent les modules de littératie en santé mentale pour les élèves de la 10<sup>e</sup> année?

Il s'agit de deux modules/plans de leçon (disponibles à la fois en version pour enseignement en personne et en ligne) fournis par le ministère de l'Éducation pour appuyer l'enseignement de deux attentes (l'une nouvellement ajoutée et l'autre déjà existante, mais révisée) en matière de littératie en santé mentale dans le cadre du domaine A du cours Exploration de carrière (GLC20).

EXPLORATION DE CARRIÈRE (GLC20)		
10.1	<b>Stratégies pour gérer le stress et favoriser l'équilibre</b>  Aide les élèves à planifier la recherche d'un équilibre entre l'école, le travail et la vie personnelle. Pour ce faire, elles et ils vont identifier les signes de stress, puis affirmer, analyser et éventuellement développer des stratégies qu'elles et ils pourront intégrer dans leurs habitudes quotidiennes dans l'immédiat et à l'avenir.	<b>[A1.2] déterminer une gamme de stratégies qui contribuent à gérer le stress et qui favorisent un équilibre sain entre l'école, le travail et la vie personnelles; expliquer les façons dont elle ou il a mis en pratique ces stratégies jusqu'à présent et dont elle ou il peut les mettre en application à l'avenir; et reconnaître les signes pouvant indiquer que le stress devient problématique.</b>



EXPLORATION DE CARRIÈRE (GLC20)		
10.2	<p><b>Savoir quand, où et comment demander de l'aide</b></p> <p>Aide les élèves à reconnaître les signes qui peuvent indiquer que le stress devient problématique et à savoir où et comment chercher du soutien, si elles et ils en ont besoin. Il offre également la possibilité d'identifier les obstacles à la recherche d'aide et d'envisager les moyens pour les surmonter.</p>	<p><b>[A1.2]</b> déterminer une gamme de stratégies qui contribuent à gérer le stress et qui favorisent un équilibre sain entre l'école, le travail et la vie personnelle; expliquer les façons dont elle ou il a mis en pratique ces stratégies jusqu'à présent et dont elle ou il peut les mettre en application à l'avenir; <b>et reconnaître les signes pouvant indiquer que le stress devient problématique.</b></p> <p><b>[A1.3]</b> déterminer des personnes, des ressources et des services, à l'école ou dans la communauté, qui peuvent offrir du soutien lorsqu'une personne a des préoccupations relatives à sa santé mentale et décrire des façons d'accéder à ces soutiens.</p>

Chaque module, d'une durée de 60 minutes, est présenté sous forme d'une leçon en trois parties :

- **Mise en situation** : une activité pour la réflexion des élèves et l'activation d'apprentissages ou de connaissances antérieurs
- **Activité(s) d'apprentissage** : engagement avec le contenu principal du module
- **Consolidation** : une activité qui favorise la réflexion des élèves en lien avec l'apprentissage, ainsi qu'un bref résumé des apprentissages essentiels, adapté aux élèves

Est également incluse :

- **Transition positive et pratique de pleine conscience** : une courte pratique ou activité qui permet d'apprendre ou de mettre en pratique une stratégie de gestion du stress qui se termine de façon positive, ce qui aide les élèves à faire la transition vers le reste de leur journée.

## La version en personne est-elle la même que la version en ligne?

Bien que les éléments clés des deux versions soient les mêmes, il existe quelques différences liées aux différents formats. En raison de la nature asynchrone de l'apprentissage en ligne, de nombreux types d'interactions efficaces en personne sont plus difficiles en ligne. Par exemple, les activités telles que les discussions en classe et le remue-méninges prennent beaucoup plus de temps à réaliser dans une salle de classe virtuelle. Les modules d'apprentissage en ligne sont conçus pour tirer parti des points forts de ce format d'apprentissage. Même si vous remarquez quelques différences dans les activités entre les modules en personne et en ligne, les objectifs d'apprentissage, les critères de réussite et les apprentissages clés restent les mêmes dans les deux versions.



## Pourquoi enseigner la littératie en santé mentale?

Il existe des raisons importantes de donner la priorité à l'apprentissage en matière de santé mentale :

- les élèves [veulent en savoir plus](#) sur la santé mentale en milieu scolaire;
- la littératie en matière de santé mentale contribue à renforcer et à doter les élèves de connaissances, de compétences et de stratégies inclusives, adaptées à la culture et fondées sur des données probantes, afin de favoriser leur santé mentale et leur bien-être;
- les modules de santé mentale pour les élèves de la 10<sup>e</sup> année sont basés sur les forces et offrent une occasion de communication positive et d'établissement de relations qui peuvent s'étendre à d'autres matières que l'Exploration de carrière;
- cet apprentissage peut encourager la tenue de conversations importantes qui peuvent encourager les élèves à demander de l'aide lorsqu'ils auront besoin d'un soutien pour leur santé mentale, maintenant et à l'avenir;
- les membres du personnel scolaire peuvent également tirer profit de la mise en pratique et de l'application de stratégies visant à améliorer la santé mentale;
- en tant qu'adultes attentifs à la vie des jeunes, nous voulons que les élèves se sentent bien.

### Messages importants

1. Des modifications récentes ont été apportées au cours Exploration de carrière, notamment l'ajout d'une attente supplémentaire en matière de santé mentale et la révision d'une attente déjà existante. Le ministère de l'Éducation a créé deux nouveaux modules sur la santé mentale afin de répondre à ces attentes. Les modules sont disponibles en version présentielle et en ligne dans l'environnement d'apprentissage virtuel de votre conseil scolaire, et commenceront à être enseignés à l'automne 2024.
2. Les modules renforcent la littératie en matière de santé mentale en permettant aux élèves d'acquérir des connaissances, des compétences et des stratégies adaptées à la culture et fondées sur des données probantes afin de favoriser leur santé mentale et leur bien-être, tant à l'école que dans leur future vie professionnelle. Ils ont été créés par le personnel scolaire et des professionnels de la santé mentale, tout en prenant en compte les perspectives des élèves de 10<sup>e</sup> année, des parents, des aidants naturels, ainsi que des partenaires communautaires et culturels.
3. Les membres du personnel enseignant ont la responsabilité d'orienter cet apprentissage. Le contenu de l'apprentissage se concentre sur la gestion du stress, l'équilibre entre l'école, le travail et la vie personnelle, ainsi que sur la capacité à savoir à quel moment, à quel endroit et de quelle façon demander de l'aide en cas de besoin.



4. Les modules sont faciles à utiliser, flexibles et offrent du matériel de soutien supplémentaire (p. ex., un guide pédagogique avec des ressources et des informations pour soutenir leur mise en œuvre, des notes préparées pour soutenir la communication avec les parents, les aidants naturels, des outils d'organisation pour les élèves et des informations pour soutenir leur apprentissage). Tous les documents sont disponibles en français et en anglais.
5. Les modules offrent une méthode prête à l'emploi permettant au personnel enseignant de dispenser les nouvelles attentes du cours Exploration de carrière, désormais amélioré, aux élèves. C'est également une excellente occasion pour cet enseignement sur la santé mentale d'atteindre tous les élèves de façon cohérente.

## Conseils de mise en œuvre

### Démontrez votre engagement

En tant que direction ou direction adjointe de votre école, vous démontrez déjà votre soutien à la littératie en santé mentale. Vous pouvez faire de même avec ces nouveaux modules. Trouvez des moyens de partager le message qu'aider les élèves à se renseigner sur leur santé mentale est une utilisation importante du temps de classe, à la fois par l'utilisation des modules et d'autres initiatives en matière de santé mentale. Vous pouvez également montrer l'importance de la santé mentale et du bien-être dans vos interactions avec le personnel et les élèves.

### Faites de la sensibilisation

Aidez le personnel des écoles à prendre connaissance des modules et à s'y familiariser. De nombreuses méthodes peuvent être utilisées, notamment :

- via un courriel (p. ex., de la direction ou direction adjointe de l'école ou du leader en santé mentale afin de montrer qu'ils soutiennent l'utilisation des leçons);
- par des présentations et des tours d'horizon des leçons (p. ex., une présentation de 5 à 10 minutes lors d'une réunion du personnel ou de service);
- par l'entremise de réunions spécifiques avec le personnel concerné, y compris les chefs de service et les enseignants en orientation, pour mieux comprendre les nouveaux modules;
- par l'entremise d'enseignants champions (de votre école ou du conseil scolaire) qui peuvent susciter l'intérêt, partager le matériel, accroître la confiance des autres membres du personnel en l'accessibilité des leçons et les aider à les utiliser;
- via les structures de communication établies et éprouvées dont vous disposez déjà dans votre école.



## Fournissez un soutien

La littératie en santé mentale peut être plus familière à certains membres du personnel qu'à d'autres. Aidez le personnel scolaire à se sentir à l'aise et en confiance avec ce matériel. Certains éléments à prendre en compte sont soulignés ci-dessous.

COMMENT PUIS-JE...	SUGGESTIONS QUE VOUS POURRIEZ ENVISAGER
<p><b>Renforcer la confiance des membres du personnel enseignant dans leurs capacités d'enseigner les leçons?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettez en évidence le Guide pédagogique fourni avec les modules. Les conseils et suggestions de mise en œuvre sont conçus pour rassurer, préparer et aider le personnel scolaire à offrir aux élèves une expérience d'apprentissage positive et enrichissante.</li> <li>• Rappelez au personnel tout soutien scolaire supplémentaire disponible (p. ex., le personnel de soutien aux élèves et le personnel de santé mentale en milieu scolaire) ou soutien du conseil scolaire pour soutenir la mise en œuvre des modules. Si vous ne connaissez pas toutes les sources de soutien disponibles, l'équipe de leadership en santé mentale de votre conseil scolaire est là pour vous aider.</li> <li>• Renforcez la cohésion entre les services scolaires pour soutenir l'apprentissage de la littératie en santé mentale. Considérez le rôle des chefs de service, des enseignants en orientation et du personnel de soutien : que doivent-ils savoir? Comment peuvent-ils soutenir cet apprentissage?</li> </ul>
<p><b>Aider à créer des espaces de soutien pour les conversations en matière de santé mentale?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donnez la priorité au développement professionnel de tous les membres du personnel en matière de santé mentale et sur les modules de littératie en santé mentale.</li> <li>• Lors d'une réunion du personnel ou de service, engagez une conversation portant sur la stigmatisation, la santé mentale et l'importance de l'utilisation d'un langage adapté, et préparez le terrain pour inclure et valoriser toutes les voix et perspectives.</li> <li>• Prenez le temps de réfléchir à vos préjugés et privilèges personnels, aux cultures et identités des élèves desservis, ainsi qu'aux éventuelles lacunes dans la perception qu'ont les enseignants et les élèves de la santé mentale et de la maladie mentale (le personnel de l'école ou du conseil scolaire responsable du dossier de la santé mentale et de l'équité peut vous guider).</li> </ul>



COMMENT PUIS-JE...	SUGGESTIONS QUE VOUS POURRIEZ ENVISAGER
<b>Sensibiliser et aider à savoir quand, où et comment chercher du soutien en santé mentale?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Veillez à ce que tous les membres du personnel enseignant et scolaire connaissent les aides disponibles à l'école et dans la communauté, et gardez les numéros de téléphone et les listes de ressources accessibles et à jour.</li><li>• Partagez souvent avec les élèves et les parents, tutrices ou tuteurs des détails spécifiques sur les aides disponibles en matière de santé mentale dans votre école et votre communauté. Par exemple, affichez des renseignements sur les endroits où demander de l'aide dans les classes, dans les cages d'escalier, au dos des portes des toilettes, et/ou demandez au personnel d'inclure cette information dans leurs signatures électroniques.</li></ul>

**En tant que directions et directions adjointes d'école, vous jouez un rôle essentiel en aidant les élèves à bénéficier de cet apprentissage important. Nous vous en remercions.**

