



Ressources à l'appui de la mise en œuvre

Cette liste de ressources vise à offrir du soutien et des renseignements utiles afin d'améliorer l'enseignement des Modules de littératie en santé mentale pour Exploration de carrière conçus par le ministère de l'Éducation. Ainsi, les ressources offertes ont été organisées par module afin que les liens puissent être établis avec le contenu de chaque module. En outre, le personnel enseignant peut bénéficier d'une formation ciblée en matière de littératie en santé mentale qui s'appuie sur le contenu spécifique des modules.

Table des matières

RESSOURCES POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Se préparer à enseigner des notions de santé mentale	2
Soutenir les élèves	3

EXPLORATION DE CARRIÈRE

10.1 Stratégies pour gérer le stress et favoriser l'équilibre	4
10.2 Savoir quand, où et comment demander de l'aide	6
Liens supplémentaires avec le curriculum Exploration de carrière (GLC20)	8



RESSOURCES POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT

Se préparer à enseigner des notions de santé mentale

Le personnel scolaire appuie le bien-être des enfants et des jeunes en créant, en encourageant et en appuyant un milieu d'apprentissage sain, bienveillant, sécuritaire, inclusif et accueillant. Un tel milieu appuie non seulement le développement cognitif, émotionnel, social et physique des élèves, mais aussi leur sens du soi, ou esprit, leur santé mentale, leur résilience et leur bien-être global. Préparez le terrain pour cet apprentissage en envisageant des approches d'enseignement, d'autoréflexion et en développant vos propres connaissances.

RESSOURCES		
	<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>Différencier 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 Soutenir le bien-être des élèves qui ont des besoins particuliers</p>	 
<p>Développer vos connaissances en santé mentale 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>		



Soutenir les élèves

Cette section vous aidera à remarquer et réagir lorsque vous êtes préoccupé par la santé mentale d'un élève. **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.** 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, au cas où un élève en aurait 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-smso.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</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</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</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](#)

Si vous voulez obtenir des ressources supplémentaires et des idées, référez-vous à la liste de lignes d'aide téléphonique que vous trouverez dans le Guide pédagogique du ministère de l'Éducation ainsi que dans le deuxième module (Savoir quand, où et comment demander de l'aide).



EXPLORATION DE CARRIÈRE

10.1 Stratégies pour gérer le stress et favoriser l'équilibre

Contenus d'apprentissage

[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 personnelle; expliquez les façons dont elle ou il a mis en pratique ces stratégies jusqu'à présent et dont elle ou il peut les mettre en pratique à l'avenir; et reconnaître les signes pouvant indiquer que le stress devient problématique.

SECTION/LIEN	RESSOURCE/DESCRIPTION
<p>FAIRE LE POINT ET TRANSITION POSITIVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété • Outils à emporter • Brise-Glace – Amorces de conversation • Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel
<p>MISE EN SITUATION Construire une compréhension commune du stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stress CAMH • Stratégies sur le stress • Données sur le stress – Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) CAMH
<p>ACTION Explorer la gestion du stress</p>	<p>Stratégies de gestion du stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation • Stress des tests et des examens : stratégies pour donner le meilleur de soi-même – LIT SM : La santé mentale des élèves en action • Gestion du stress et adaptation – La santé mentale au quotidien : une ressource pour la salle de classe • Gestion du stress et adaptation – Foi et bien-être <p>Contexte connexe pour le personnel enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le stress des élèves lié aux tests et aux examens : Le rôle important du personnel enseignant



SECTION/LIEN	RESSOURCE/DESCRIPTION
<p>CONSOLIDATION Évaluer les stratégies personnelles de gestion du stress</p>	<p>Utilisation des médias :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Health Advisory on Social Media Use in Adolescence (apa.org) • Aider votre enfant à gérer la technologie numérique • Comment gérer l'utilisation des réseaux sociaux? <p>Consommation de substances :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que la consommation de substances? • Usage de substances psychoactives en milieu scolaire : occasions de soutenir les élèves • Usage de substances psychoactives en milieu scolaire : ce que les jeunes veulent que les éducateurs sachent • Considère les conséquences du vapotage • Le vapotage : ce que toi et tes amis avez besoin de savoir • Le vapotage : ce que le personnel enseignant du secondaire devrait savoir • Le cannabis : ce que le personnel scolaire doit savoir • Le cannabis : ce que les parents, tuteurs et aidants doivent savoir



10.2 Savoir quand, où et comment demander de l'aide

Contenus d'apprentissage

[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 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 pratique à l'avenir; et **reconnaître les signes pouvant indiquer que le stress devient problématique.**

[A1.3] 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.

SECTION/LIEN	RESSOURCE/DESCRIPTION
<p>FAIRE LE POINT ET TRANSITION POSITIVE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété • Outils à emporter • Brise-Glace – Amorces de conversation • Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel
<p>MISE EN SITUATION Reconnaître les signes que le stress devient problématique</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En savoir plus sur les déterminants sociaux de la santé et d'autres facteurs liés à la santé mentale – Cours LIT SM : La santé mentale en action • Leçon « Se connaître » – LIT SM : La santé mentale des élèves en action
<p>ACTION Déterminer et comprendre les soutiens possibles en matière de santé mentale</p> <p>CONSOLIDATION Élaborer un plan de navigation personnel</p>	<p>S'aider soi-même :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leçon « S'aider soi-même » – LIT SM : La santé mentale des élèves en action • Amorces de conversation • Mon cercle de soutien – Livre de poche ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves • Aucun problème n'est trop grand ni trop petit : ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves • La recherche d'aide



SECTION/LIEN	RESSOURCE/DESCRIPTION
<p>ACTION Déterminer et comprendre les soutiens possibles en matière de santé mentale</p> <p>CONSOLIDATION Élaborer un plan de navigation personnel</p> <p>(suite)</p>	<p>Aider un ami :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leçon « Venir en aide à un ami » – LIT SM : La santé mentale des élèves en action • Être là - soutien en matière de santé mentale • Amorces de conversation <p>Découvre les services de Jeunesse, J'écoute :</p> <ul style="list-style-type: none"> • youtu.be/R2yBwjYdcOM?si=ffNxXjf13QYZANcf <p>Les obstacles à la recherche d'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stigmatisation : les faits – Commission de la santé mentale du Canada • La stigmatisation : Pourquoi les mots comptent – Canada.ca • Le choix des mots est important <p>Sources fiables d'information et de soutien en santé mentale pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mental Health Learning Hub – Sick Kids (seulement disponible en anglais) • Besoin D'aide – Jeunesse, J'écoute (jeunessejecoute.ca) • jack.org • Le site étudiant de Santé mentale en milieu scolaire Ontario • Comprendre l'abus d'alcool et de drogue et trouver de l'aide



Liens supplémentaires avec le curriculum Exploration de carrière (GLC20)

[Exploration de carrière \(en vigueur jusqu'à la fin de l'année scolaire 2023-24\) \(gov.on.ca\)](https://www.gov.on.ca)

Remarque : Bien qu'il existe des liens évidents au sein d'Exploration de carrière comme indiqué ci-dessous, il existe également de nombreux liens interdisciplinaires avec cet apprentissage à prendre en compte et à partager avec les collègues. Pour des idées, consultez la section « Liens avec des domaines d'études spécifiques » du cours [LIT SM : La santé mentale des élèves en action – Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#). Ils sont conçus pour soutenir un apprentissage similaire en santé mentale.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE	
<p>DOMAINE A Développement des compétences, des stratégies et des habitudes nécessaires à la réussite</p>	<p>[A1.1] expliquer l'importance de la résilience et de la persévérance à l'école, au travail et dans la vie quotidienne – la valeur d'acquérir des compétences pour s'adapter au changement, pour persévérer dans l'adversité, pour tirer des leçons des erreurs et pour garder un état d'esprit positif face aux revers – ainsi que les façons de mettre en pratique la résilience et la persévérance dans tous les aspects de sa vie.</p> <p>Thèmes : développer la conscience de soi et le sentiment d'identité personnelle, gérer le stress, la transition, la recherche d'aide, entretenir des relations saines</p>
<p>DOMAINE B Découverte du monde du travail et préparation à l'emploi</p>	<p>[B1.1] analyser certaines tendances technologiques, économiques et sociales actuelles et émergentes, qui ont influencé le monde du travail, local et mondial, y compris le type de travail que nous faisons, la façon dont nous le faisons, et les droits et les responsabilités des travailleurs, ainsi que leurs effets possibles sur ses décisions, à présent et à l'avenir.</p> <p>[B2.1] examiner ses propres champs d'intérêt, ses valeurs, ses compétences, y compris ses compétences transférables, ses points forts et les aspects à améliorer, en consignnant ses observations dans un profil personnel.</p> <p>[B2.2] déterminer les facteurs et les conditions, autres que les points forts, les champs d'intérêt et les besoins individuels, guidant les options d'apprentissage, de carrière et de vie, qui peuvent influencer ses décisions.</p> <p>Thèmes : développer la conscience de soi et le sentiment d'identité personnelle, identifier les points forts, développer des compétences pour soutenir la santé mentale et émotionnelle, maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle, rechercher de l'aide</p>



CONTENUS D'APPRENTISSAGE	
<p>DOMAINE C Planification et gestion financière facilitant l'atteinte des objectifs postsecondaires</p>	<p>[C1.2] déterminer les étapes et les stratégies à suivre pour atteindre ses premiers objectifs postsecondaires tout en cernant les possibilités à saisir et les défis à surmonter.</p> <p>Thèmes : transition, développer la conscience de soi et le sentiment d'identité personnelle, identifier les points forts, gérer le stress, entretenir des relations saines</p>

RESSOURCES	
<p>Développer la conscience de soi et le sentiment d'identité personnelle/explorer les points forts, les compétences et les champs d'intérêt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se connaître – La santé mentale au quotidien et Foi et bien-être • Le je en image des outils à emporter • Pratiques d'autobiveillance pour les jeunes Noirs • La connexion à soi-même – Promotion de la vie – Thunderbird Partnership Foundation (thunderbirdpf.org)
<p>Développer des compétences et gérer le stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation • Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel • Amorces de conversation • Stress des tests et des examens : stratégies pour donner le meilleur de soi-même – LIT SM : La santé mentale des élèves en action • Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété
<p>Transition</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le défi du changement : S'orienter dans la transition après l'école secondaire – LIT SM : La santé mentale des élèves en action



RESSOURCES	
<p>Recherche d'aide</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mon cercle de soutien – Livre de poche ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves • Aucun problème n'est trop grand ou trop petit : ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves • La recherche d'aide • Amorces de conversation • Fiches pour la défense de ses intérêts • Leçon « S'aider soi-même » – LIT SM : La santé mentale des élèves en action
<p>Entretenir des relations saines</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relations saines – La santé mentale au quotidien et Foi et bien-être • Leçon « Venir en aide à un ami » – LIT SM : La santé mentale des élèves en action



Le saviez-vous?

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.

RESSOURCES		
	<p>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.</p>	
	<p>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 membres du personnel scolaire 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.</p>	
	<p>La Boîte à outils sur l'engagement des élèves propose des stratégies pratiques pour appuyer les différents styles de leadership étudiant et pour promouvoir les initiatives en matière de santé mentale au sein des écoles et du système.</p>	

