

MON CERCLE DE SOUTIEN

GUIDE PÉDAGOGIQUE



Les personnes, les lieux et les choses qui me soutiennent quand j'en ai besoin

La ressource MON CERCLE DE SOUTIEN vise à aider les élèves à se familiariser avec la recherche d'aide et à développer leur confiance en eux-mêmes. Elle est principalement destinée aux élèves du cycle moyen, mais est également appropriée pour les élèves des classes supérieures, notamment ceux qui nécessitent un soutien en lecture ou des supports visuels.

Bien que la ressource puisse être distribuée individuellement, elle devient plus enrichissante pour les élèves lorsqu'elle est intégrée dans une conversation de soutien. Ce guide pédagogique fournit des **amorces de conversation**, des **questions à considérer** et des **ressources d'appui**. Il permet également de personnaliser la discussion en fonction des besoins et de l'identité des élèves. Pensez aux besoins des élèves, à votre école et à votre communauté :

- Lorsque l'on prend en compte et que l'on met l'accent sur les identités multiples des élèves, quels sont les soutiens et les services qui pourraient être les plus utiles aux élèves?
- En connaissant mieux les élèves, comment cela pourrait-il vous aider à les guider vers des adultes bienveillants dans leur entourage, à leur fournir des mots pour solliciter de l'aide et à leur suggérer des stratégies de santé mentale qu'ils pourraient trouver bénéfiques?



Consultez l'Outil de réflexion sur la santé mentale en classe pour découvrir des idées sur la façon de prendre en considération et centrer les identités multiples des élèves. smho-smsso.ca/online-ressources/outil-de-reflexion-sur-la-sante-mentale-en-classe

Bien qu'il soit essentiel d'informer les élèves sur la recherche d'aide, les jeunes élèves peuvent ne pas être aussi aptes à s'autodéfendre que les plus âgés, ce qui fait des **adultes bienveillants un élément crucial du processus**. Accompagnez les élèves en prenant un rôle actif dans la surveillance de leur bien-être et en engageant des discussions avec eux si vous avez des préoccupations.

Conseil : si vous vous demandez **comment** et **quand** introduire cette conversation, sachez qu'elle s'inscrit dans les attentes du programme d'éducation physique et santé (p. ex., pour les classes de la 4^e à la 6^e année : Gestion du stress et adaptation A1.2 - mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.). Cela favorise également le bien-être et la santé mentale des élèves, qui, à leur tour, soutiennent tous les apprentissages.





Si les élèves pensent qu'ils pourraient avoir besoin d'aide, À QUI pourraient-ils s'adresser?

Lorsque les élèves rencontrent des difficultés liées à leur santé mentale, ils pourraient d'abord envisager de se tourner vers un adulte de confiance. Parfois, le simple fait d'en parler peut déjà aider à se sentir mieux. Ils pourraient alors consulter un adulte bienveillant dans leur **entourage personnel** ou à l'école, ou chercher un soutien formel dans leur **communauté**, y compris par le biais des **services d'assistance téléphonique**. Si un élève parle à un adulte qui ne connaît pas les prochaines étapes pour obtenir un soutien en matière de santé mentale, rappelez-lui que vous ou un autre membre du personnel de l'école pouvez les guider, ou qu'ils peuvent contacter l'un des services d'assistance téléphonique mentionnés.

Conseil : en tant que membre du personnel scolaire, vous n'êtes pas tenu d'être un expert en santé mentale. Toutefois, vous avez un rôle essentiel à jouer dans la **promotion d'une santé mentale positive** et dans l'**apprentissage des élèves** à ce sujet; cela inclut le fait de donner l'exemple en adoptant des habitudes saines, de valider les expériences et les émotions des élèves, et de les aider à s'informer sur leur santé mentale et à en prendre soin. **Votre influence sur la vie des élèves est significative.**

Engagez une discussion avec les élèves sur différentes options, tant formelles qu'informelles, qui peuvent les aider à identifier des ressources utiles pour leur bien-être mental. **Encouragez-les à partager leurs idées sur les services de santé mentale et les soutiens qu'ils connaissent.** Cela peut vous aider à repérer les domaines où il serait bénéfique de fournir davantage d'informations. Rassurez les élèves en leur expliquant qu'il n'existe pas une seule méthode pour aborder les problèmes de santé mentale. Les formes de soutien peuvent varier d'une personne à l'autre et évoluer avec le temps.

RESSOURCES D'APPUI

Ces vidéos aident les élèves à comprendre ce qui se passe lorsqu'ils font appel à Jeunesse, J'écoute pour obtenir de l'aide :

- [Téléphoner à Jeunesse, J'écoute afin d'obtenir du soutien en matière de santé mentale](#)
- [Envoyer un message texte à Jeunesse, J'écoute afin d'obtenir du soutien en matière de santé mentale](#)

QUESTION À CONSIDÉRER

En complément de la liste de ressources proposée dans le document **Mon cercle de soutien**, il peut être bénéfique de rendre ces ressources accessibles en ligne sur le site de la classe et/ou de l'école. Certains élèves ont exprimé que des copies physiques des ressources, placées dans les escaliers ou au dos des portes des toilettes, offrent également un certain niveau d'intimité, car ils peuvent se sentir mal à l'aise de consulter ces informations en présence d'autres personnes.



MON CERCLE DE SOUTIEN



Si les élèves pensent qu'ils pourraient avoir besoin d'aide, QUE pourraient-ils dire?

Il existe plusieurs manières pour les élèves d'amorcer une discussion avec un adulte bienveillant. Certaines d'entre elles sont mentionnées dans la ressource *Mon cercle de soutien*. Rappelez aux élèves qu'il existe de nombreuses façons de solliciter de l'aide. Les outils numériques peuvent être utilisés pour établir un contact et peuvent, dans certaines situations, apporter un certain réconfort. Il est également tout à fait approprié de demander l'aide d'un ami. Un ami peut, par exemple, contacter un adulte en leur nom, les aider à formuler un message texte ou les accompagner lors d'une conversation. **Encouragez les élèves à partager d'autres idées sur les mots et les méthodes qui pourraient les mettre à l'aise pour demander de l'aide.**

Comment le fait de partager un problème peut-il nous aider à nous sentir mieux? Expliquez aux élèves en quoi le partage de nos problèmes peut nous aider à nous sentir mieux. Le fait d'établir des liens peut offrir de nombreux avantages. Par exemple, nous pouvons :

- apprendre de nouvelles idées
- nous sentir entendus, compris et écoutés
- nous sentir moins seuls
- avoir l'occasion d'échanger sur divers sujets
- découvrir des angles de vue différents
- recevoir du soutien
- reconnaître notre valeur et comprendre que nous méritons d'être épaulés.

Encouragez les élèves à partager d'autres manières par lesquelles l'établissement de liens peut améliorer notre bien-être.

RESSOURCES D'APPUI

Santé mentale en milieu scolaire Ontario offre une série [d'amorces de conversation](#) qui enrichissent cet apprentissage. Elles fournissent également des stratégies pour aider les élèves à gérer le stress et à obtenir du soutien pour eux-mêmes et leurs amis, si nécessaire.

QUESTION À CONSIDÉRER

Les membres du personnel scolaire peuvent contribuer à instaurer un environnement scolaire respectueux de la diversité culturelle en prenant conscience que les notions de santé mentale et de maladie mentale peuvent varier d'une personne à l'autre et d'une culture à l'autre. De plus, toutes les cultures n'ont pas la même terminologie ni les mêmes approches en matière de santé mentale. Le fait d'évoquer une diversité de mots et de façons pour solliciter de l'aide peut favoriser un espace où les élèves peuvent découvrir ce qui leur convient le mieux. Il est essentiel de proposer des idées qui tiennent compte et respectent la pluralité des perspectives, tout en reconnaissant que chaque élève est un individu complexe avec des besoins différents.



Si les élèves pensent qu'ils pourraient avoir besoin d'aide, QUAND devraient-ils parler à quelqu'un?

Chercher du soutien est une excellente approche pour les élèves désireux de prendre soin de leur santé mentale. Il arrive que certains élèves estiment qu'ils devraient pouvoir gérer leurs problèmes eux-mêmes ou craignent que leurs proches soient déjà occupés ou confrontés à leurs propres sources de stress, et qu'ils ne souhaitent pas ajouter à leurs préoccupations. Rassurez-les en leur expliquant que s'il y a quelque chose qui leur tient à cœur, il n'y a pas de honte à demander de l'aide, et qu'ils peuvent le faire autant de fois que nécessaire. De nombreuses personnes, ressources et services sont disponibles pour les soutenir s'ils en ont besoin. Si une question est importante pour eux, elle mérite d'être partagée.

Conseil : si les élèves désirent en savoir plus sur ce qu'implique une urgence en santé mentale, vous pourriez l'expliquer comme étant un moment où une personne est sur le point d'être blessée ou se trouve dans une situation d'insécurité (il y a un danger palpable).



MON CERCLE DE SOUTIEN



Si les élèves pensent qu'ils pourraient avoir besoin d'aide, QUAND devraient-ils parler à quelqu'un?

(suite)



STRATÉGIES pour soutenir la santé mentale

RESSOURCE D'APPUI

Si vous êtes inquiet au sujet d'un élève, le [guide de référence UN APPEL](#) de Santé mentale en milieu scolaire Ontario propose une approche permettant de valider ce que ressent l'élève et, si nécessaire, de le mettre en contact avec des services de soutien.

QUESTION À CONSIDÉRER

Les membres du personnel scolaire doivent être conscients de l'impact historique et actuel de la violence policière sur les communautés noires, autochtones et racialisées lorsqu'ils répondent à des problèmes de santé mentale, et du fait qu'appeler le 9-1-1 peut ne pas être sans danger pour tous les élèves et toutes les familles. Veillez à ce que la variété des options offertes dans le cadre de la ressource Mon cercle de soutien soit présentée.

Nous utilisons et avons tous besoin d'activités et de stratégies différentes pour soutenir notre santé mentale et notre bien-être. Ce qui fonctionne sera différent pour chacun, et ce qui fonctionne peut également changer au fil du temps.

Invitez les élèves à réfléchir sur les questions suivantes :

- Quels types de stratégies pourraient fonctionner pour toi, compte tenu des personnes qui sont importantes pour toi, de ta communauté et de ce que tu es en tant que personne (tes valeurs, tes croyances, tes objectifs...)?
- As-tu des stratégies qui fonctionnent dans différentes circonstances, comme à la maison ou à l'école, par temps orageux ou lorsque tu n'as pas beaucoup de temps?
- Tes stratégies actuelles sont-elles réellement utiles (p. ex., le temps consacré à la technologie est-il vraiment utile ou source de stress)?
- Existe-t-il une autre stratégie qui pourrait être plus utile? Aimerais-tu essayer quelque chose de nouveau?

Rappelez aux élèves qu'il n'existe **pas de réponses incorrectes ni de « meilleure » stratégie**. Cela favorisera la participation, une discussion constructive et un échange sur les diverses approches, ainsi que sur les raisons pour lesquelles certaines peuvent être plus efficaces que d'autres pour chacun d'entre nous.

RESSOURCES D'APPUI

Si vous souhaitez initier les élèves à de nouvelles stratégies, jetez un coup d'œil à cette [série d'Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel pour les écoles élémentaires](#).

Remarque : ces stratégies peuvent également être utilisées comme transition de soutien pour conclure cet apprentissage ou d'autres apprentissages au cours de la journée.

QUESTION À CONSIDÉRER

Bien qu'il soit bénéfique d'acquérir des stratégies pour prendre soin de notre santé mentale, celle-ci peut être influencée par des expériences que nous ne devrions pas avoir à gérer seuls, comme le racisme, la xénophobie, la discrimination liée à un handicap ou le harcèlement. Lorsque de telles situations se présentent, il est crucial de recourir à la stratégie de demande de soutien.



RAPPEL POUR LES ÉLÈVES

- Dans notre école et notre communauté, il y a des personnes prêtes à t'aider à te sentir bien, ainsi que des stratégies pour améliorer ton bien-être.
- Chaque personne est unique, et différentes formes de soutien peuvent convenir à différentes personnes.
- Si tu ne te sens pas bien, n'hésite pas à en parler à quelqu'un. Les problèmes n'ont pas besoin d'être graves pour être partagés.
- Améliorer sa santé mentale peut demander du temps et cela représente un processus. Reste fort, car ton bien-être en vaut vraiment la peine.

LIGNES D'AIDE*

Jeunesse, J'écoute

- appelez au 1 800 668-6868 ou envoyez PARLER par texto au 686868 ou visitez jeunessejecoute.ca
- gratuit et accessible aux jeunes du Canada
- services disponibles en anglais et en français (d'autres langues sont également offertes)

Parlons maintenant

- appelez au 1 855 416-8255 ou visitez onestoptalk.ca/fr
- service virtuel gratuit disponible pour les enfants et les jeunes de moins de 18 ans en Ontario
- mise en contact avec une ou un thérapeute autorisé(e) pour une séance d'une heure gratuite (il n'y a pas de limite au nombre de fois où les élèves peuvent utiliser le service)
- clavardage disponible en anglais et en français (pour les autres langues, un interprète peut être demandé avant la mise en relation avec un thérapeute)
- les parents/aidants naturels sont invités à se connecter au service avec leur enfant
- si des services supplémentaires ou continus sont nécessaires, un navigateur Parlons maintenant peut aider à les identifier

Si des élèves s'adressent à vous pour obtenir un soutien plus spécialisé, vous pouvez leur faire savoir que les lignes d'assistance partagées peuvent les aider à trouver des services supplémentaires. Vous pouvez également prendre connaissance de certaines ressources :

Black Youth Helpline

(en anglais
seulement)

- appelez au 1 833 294-8650
- ligne d'aide multiculturelle au service de tous les jeunes
- services disponibles en anglais

La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

- appelez au 1 855 242-3310
- accessible à tous les peuples autochtones du Canada
- services disponibles en anglais et en français
- l'assistance en cri, ojibwée et inuktitut varie d'une semaine à l'autre, il se peut donc que les élèves doivent appeler pour demander des services dans ces langues

Ligne LGBT pour les jeunes

(en anglais
seulement)

- appelez le 1 800 268-9688 ou envoyez un message texte à 647 694-4275 (clavardage également disponible)
- 2S/LGBTQIA+ personnes âgées de 29 ans et moins dans l'ensemble de l'Ontario
- services disponibles en anglais



LIGNES D'AIDE*

SURMONTER

(propulsé par
Jeunesse,
J'écoute)

- envoyez SURMONTER par texto au 686868
- accessible aux jeunes noirs du Canada
- services disponibles en anglais et en français

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les soutiens et les services de santé mentale dans votre **communauté locale**, consultez le site [Trouver du soutien – Santé mentale pour enfants Ontario \(cmho.org\)](https://www.cmho.org).

*La disponibilité du service varie. Encouragez les élèves à vérifier la disponibilité des sites Web dans leur fuseau horaire.

