



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# Un guide de l'alliance inclusive en tant qu'adulte de confiance



# Validez les sentiments des élèves



Les élèves évaluent constamment l'environnement de leur école pour savoir s'il est sécuritaire et s'il leur apporte du soutien. C'est un privilège de se voir confier les sentiments et les expériences d'un élève, et cela vous donne une occasion importante de lui apporter votre soutien. Rappelez aux élèves que leur identité mérite le respect et que leurs sentiments sont valables.



## Demandez-vous :

- Comment puis-je créer un environnement sécuritaire pour que les élèves puissent se sentir à l'aise et parler d'eux-mêmes?
- Comment puis-je mettre mes sentiments de côté pour me concentrer sur ceux des élèves?
- Suis-je familier avec les outils et les ressources que je peux partager avec les élèves?
- Est-ce que je connais les voies d'accès de notre école à un soutien supplémentaire en matière de santé mentale, si nécessaire?

## Rappelez-vous :

- L'une des étapes les plus importantes de ce processus consiste à valider les sentiments et les expériences de l'élève.
- Vous avez un rôle important à jouer pour que les élèves se sentent en sécurité et soutenus à l'école. C'est peut-être le seul endroit où ils se sentent en sécurité pour s'exprimer.





# Bâtissez un réseau pour les élèves



Faire partie d'une communauté de soutien fait partie intégrante de la vie d'un élève. Faites des recherches sur la façon de créer des espaces sécuritaires pour les élèves 2S/LGBTQIA+ et centrez votre apprentissage sur l'écoute et l'attention portée aux expériences des élèves.



## Demandez-vous :

- Comment puis-je être un adulte de confiance pour les élèves?
- Comment puis-je créer des occasions tout au long de ma journée pour entrer en relation avec les élèves?
- Qui sont les autres adultes de confiance auxquels je peux me référer lorsque je soutiens les élèves?
- Quels programmes ou groupes pourraient être créés pour que les élèves puissent participer à l'école?

## Rappelez-vous :

- Vous pouvez aider les élèves à se sentir en sécurité et à être fiers de leur identité en leur donnant la possibilité d'accéder à des espaces de soutien à l'école.
- Vous n'êtes pas seulement un pont, mais vous pouvez aussi cocréer des espaces avec les élèves.





# Soutenez le leadership et la participation des élèves



L'engagement actif des élèves à l'école constitue un élément de protection essentiel pour leur bien-être global. Souvent, lorsque les élèves se tournent vers des initiatives, ils ont comme intérêt particulier d'en apprendre davantage sur la santé mentale et/ou de vouloir défendre leurs droits et provoquer des changements.



# Demandez-vous :

- Comment puis-je mettre les élèves en contact avec des possibilités de plaidoyer?
- Comment est-ce que je m'assure que le point de vue des élèves et leurs identités sont bien centrés?
- Comment puis-je m'assurer que les élèves se sentent aussi en sécurité et soutenus que possible pendant leurs efforts de plaidoyer?

# Rappelez-vous :

- Pratiquez et modélez l'autosoin lorsque vous défendez les droits des élèves en favorisant des pratiques quotidiennes de santé mentale ainsi qu'en vous reconnectant à vos propres stratégies d'adaptation.
- Rappelez-vous que le travail de plaidoyer est un travail collectif : nous pouvons compter sur d'autres membres de notre conseil scolaire ou de notre communauté pour nous soutenir au cours du processus.



# 04



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

## Recherchez des ressources 2S/LGBTQIA+ en dehors des communautés scolaires



Outre le fait d'appartenir à une communauté sécuritaire à l'école, il est également crucial que les élèves s'intègrent dans des communautés sécuritaires en dehors de l'établissement. Cela leur permet d'élargir leur réseau, de diversifier leurs activités et de découvrir de nouveaux centres d'intérêt, contribuant ainsi à leur bien-être global. Renseignez-vous sur les ressources, les clubs et les événements locaux 2S/LGBTQIA+ afin de les partager avec les élèves et de les inciter à y participer.



## Demandez-vous :

- Quelles sont les ressources que je connais déjà?
- Comment puis-je approfondir ma connaissance des ressources 2S/LGBTQIA+ dans ma communauté?

## Rappelez-vous :

- On ne s'attend pas à ce que vous connaissiez toutes les ressources ou possibilités disponibles. En vous engageant dans une pratique de routine et/ou en établissant des relations avec des partenaires communautaires existants, votre recherche vous semblera plus facile à gérer.
- N'oubliez pas qu'il y aura des élèves bien branchés sur les ressources communautaires locales qui seront intéressés à partager des ressources avec leurs pairs.

