

La santé mentale des élèves en action

Se connaître

Table des matières

- 2 Plan de leçon**
- 2 Attentes
- 3 Préparer le terrain
- 3 Activité de mise en situation
- 4 Activité d'apprentissage
- 6 Activité de consolidation
- 7 Activité de transition
- 8 Rappels de sécurité et ressources pour les élèves
- 9 Annexe A**
- 9 La santé mentale et le bien-être des élèves de l'Ontario
- 12 Annexe B**
- 12 Mes indices de santé mentale
- 13 Approfondissement**
- 13 Approfondissez la leçon pour votre classe
- 14 Approfondissez votre apprentissage en tant que membre du personnel scolaire
- 15 Prenez soin de vous – la santé mentale du personnel scolaire est importante**





Élèves de la 9^e à la 12^e année

Plan de leçon

Il s'agit de la deuxième leçon d'une série de quatre leçons visant à appuyer l'acquisition des connaissances de base en matière de santé mentale et des compétences en matière de recherche d'aide. Chaque leçon inclura :

- une **activité de mise en situation** : une activité de réflexion pour les élèves
- une **activité d'apprentissage** : un engagement avec le contenu principal de la leçon
- une **activité de consolidation** : des activités permettant aux élèves de poursuivre l'apprentissage
- une **activité de transition** : une activité/pratique brève pour terminer de manière positive et aider les élèves à faire la transition vers le reste de leur journée
- les **rappels de sécurité** : un rappel des ressources disponibles et un encouragement à la recherche d'aide

Remarque : un **diaporama** a été préparé à votre intention pour la leçon. Des ressources additionnelles (p. ex., Kahoot, des vidéos, des feuilles de travail) sont aussi intégrées tout au long de la leçon afin de soutenir les différentes activités.

ATTENTES

Les élèves acquièrent des compétences pour surveiller et soutenir leur santé mentale et leur bien-être afin d'améliorer leur santé globale, leur qualité de vie et leur réussite scolaire.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	CRITÈRES D'ÉVALUATION
• Décrire les facteurs qui peuvent avoir des effets sur la santé mentale. • Reconnaître les indicateurs de leur santé mentale. • Démontrer une meilleure compréhension de la façon de soutenir leur santé mentale. • Différencier les stratégies d'adaptation saines des stratégies d'adaptation malsaines.	Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes : « Comment saurons-nous que nous avons atteint nos résultats d'apprentissage? À quoi pouvons-nous nous attendre? » Par exemple : • Je peux reconnaître les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur ma santé mentale. • Je peux pratiquer, observer et appliquer des stratégies saines pour favoriser ma santé mentale et mon bien-être.
CONSIDÉRATIONS	
• Le personnel scolaire peut avoir besoin de différencier les activités pour répondre aux besoins de tous les apprenants de la classe ou du groupe et s'assurer qu'ils peuvent assimiler l'information de manière accessible et adaptée à leur développement. Par exemple, pensez aux élèves qui ont besoin d'adaptations ou de modifications pour participer à l'apprentissage. • Étant donné la possibilité que les élèves participent à l'apprentissage en mode virtuel, il faudra leur offrir une variété d'options lorsqu'on leur demandera de participer. Par exemple, ils pourront répondre sur des papillons adhésifs, par l'entremise d'un outil virtuel ou oralement avec un partenaire. Dans la mesure du possible, offrez le choix aux élèves et assurez-vous que les activités soient inclusives. • Les approches de tout enseignement, y compris les renseignements en matière de santé mentale, doivent être initiées par des conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, les inégalités, les préjugés, la discrimination et le harcèlement.	



CONSIDÉRATIONS (suite)

- Il peut être difficile pour les élèves de se concentrer sur les émotions. Soyez prêt à orienter les élèves vers des aides supplémentaires, si nécessaire. Pour plus de renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes et prenez le temps de réfléchir au cercle de soutien et aux voies d'accès aux soins offerts au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Sachez quoi faire et avec qui communiquer si un élève semble avoir des problèmes de santé mentale.

- [Guide de référence UN APPEL \(smho-smso.ca\)](https://smho-smso.ca)
- [Parler de santé mentale avec les parents et les familles \(smho-smso.ca\)](https://smho-smso.ca)
- [Cercle de soutien et voies d'accès systémiques – Organigramme \(smho-smso.ca\)](https://smho-smso.ca)

Pour obtenir des suggestions pour enseigner la série de leçons, veuillez consulter la ressource « [Suggestions pour se préparer à l'enseignement](#) ».

PRÉPARER LE TERRAIN

Rappelez aux élèves les « règles de base » ou les normes communes établies durant la [première leçon](#). Par exemple :

- ▶ Chacun peut apporter sa contribution, mais tu n'es pas obligé de parler si tu ne le souhaites pas.
- ▶ Utilise un langage réfléchi et non stigmatisant sur la santé mentale qui donne à chacun le sentiment d'être inclus.
- ▶ Sois ouvert aux expériences de chacun et apprécie les différences. Valorise la voix de chacun.
- ▶ Partage les faits et les renseignements sur la santé mentale avec d'autres personnes, mais nos conversations doivent rester privées.

Suggestion au personnel enseignant : « Rappelons-nous que nous devons nous concentrer sur le partage de faits et de renseignements fiables plutôt que sur des histoires personnelles. Ces récits doivent être traités avec prudence et pourraient être dérangeants pour certains élèves. Si tu souhaites parler d'une situation personnelle, n'hésite pas à me rencontrer après les cours. Je mettrai également à ta disposition quelques ressources à la fin de la leçon. »

Si un élève commence à parler d'une situation personnelle pendant le cours, vous pouvez le réorienter en lui déclarant : « Merci de nous avoir parlé de cela. Ta situation est importante et je veux t'accorder tout le temps nécessaire. Si tu le veux bien, nous pourrions en parler après la classe. »

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

La santé mentale et le bien-être des élèves de l'Ontario : Cette activité de mise en situation est un jeu-questionnaire amusant et interactif qui permet de partager des renseignements sur la santé mentale et le bien-être des élèves de l'Ontario. Les questions, réponses et notes sont disponibles à l'[annexe A](#). Le jeu-questionnaire est également disponible sous forme de diaporama et de jeu-questionnaire Kahoot que vous pouvez afficher à l'écran devant votre classe pour vous permettre, ainsi qu'à vos élèves, de l'utiliser facilement. Une feuille de travail a été fournie pour plus de flexibilité. Vous pouvez communiquer tous les renseignements fournis ou sélectionner ceux qui sont les plus pertinents pour vos élèves.

Suggestion au personnel enseignant : « Nous allons nous renseigner sur la santé mentale et le bien-être des élèves de l'Ontario grâce [au Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario \(SCDSEO\)](#). Le SCDSEO est une enquête qui est menée auprès des élèves de l'Ontario tous les deux ans depuis 1977. En 2019, 14 142 élèves de la 7^e à la 12^e année y ont participé. Le sondage a été réalisé avant la pandémie de COVID-19. En examinant les résultats, réfléchissez à la façon dont ils auraient pu changer plus tard dans l'année. »

Après chaque question, utilisez les notes pour engager une discussion.

Diaporama

Jeu-questionnaire Kahoot

Feuille de travail



ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE

Facteurs qui influencent notre santé mentale

Demandez aux élèves de parler des facteurs qui, selon eux, influencent notre santé mentale (p. ex., sur des papillons adhésifs, par l'entremise d'un outil virtuel, ou oralement avec un partenaire). Choisissez la méthode qui convient le mieux à votre situation d'apprentissage et aux besoins de vos élèves. Une fois que les élèves ont émis des idées, notez qu'il existe de nombreux facteurs, notamment, mais sans s'y limiter :

- ▶ Nos relations et nos sources de soutien (p. ex., conflit avec les parents, les tuteurs ou les frères et sœurs)
- ▶ Notre environnement (p. ex., avons-nous un lieu sûr pour vivre et apprendre?)
- ▶ Notre santé physique, la génétique et la biologie
- ▶ Notre accès aux soins de santé et à d'autres ressources
- ▶ Expériences traumatiques (p. ex., le racisme systémique, la transphobie, l'impact de la guerre)
- ▶ Pressions et facteurs de stress quotidiens
 - Rendement scolaire
 - Pression du travail
 - Pression des pairs
 - Équilibrer toutes les attentes des gens à notre égard
 - Changements et transitions (même ceux que nous attendons avec impatience, comme la remise des diplômes)
- ▶ Une combinaison de ces éléments

Suggestion au personnel enseignant : « L'un des facteurs de stress actuels est la pandémie de COVID-19, qui joue un rôle dans la santé mentale et le bien-être de nombreuses personnes. Si le stress peut être une bonne chose qui nous aide à nous motiver et à nous protéger, nous ne sommes pas censés l'endurer pendant si longtemps et beaucoup d'entre nous ne se sentent pas au mieux en ce moment. Il est important d'être indulgent avec soi-même et avec les autres, de reconnaître et de respecter les différentes expériences des uns et des autres, mais aussi de reconnaître la force dont nous avons fait preuve au cours de l'année écoulée. »

Notez que la culture influe également sur la façon dont la santé mentale est comprise (le personnel scolaire doit être conscient que les divers groupes ne sont pas homogènes, évidemment, et qu'il existe de nombreuses intersections complexes qui influencent les diverses compréhensions de la santé mentale). Reconnaissez que les élèves peuvent également avoir entendu dire que certains groupes de personnes sont plus exposés aux maladies mentales que d'autres.

Suggestion au personnel enseignant : « Lorsque nous disons que certains groupes présentent un risque plus élevé de maladie mentale, nous devons préciser que c'est en raison des expériences de vie que ces groupes ont souvent vécues. Il n'y a rien d'inhérent à l'appartenance aux groupes dont nous parlons souvent, tels que les peuples autochtones, les personnes qui s'identifient comme 2SLGBTQI+, les personnes mal logées ou sans-abris, ou les personnes racialisées, qui les exposent à un risque plus élevé. C'est la façon dont ils sont souvent traités qui est le problème. Par exemple, ils peuvent être régulièrement exposés à la violence, à la discrimination et à la stigmatisation; ils peuvent avoir vécu un traumatisme, et ainsi de suite. En outre, ce n'est pas parce qu'une personne appartient à un certain groupe qu'elle développera une maladie mentale ou qu'elle vivra l'une ou l'autre des expériences évoquées. Nous devons considérer chaque personne séparément plutôt que de faire des hypothèses. »



Réflexion des élèves :

- ▶ Comment les influences suivantes ont-elles modelé ta façon de concevoir la santé mentale? Qu'as-tu appris sur la santé mentale à partir de ces influences?
 - Ta famille, tes amis, ta communauté
 - Tes expériences scolaires
 - Les médias et la culture populaire
- ▶ La pandémie de COVID-19 a-t-elle eu des effets? Par exemple, a-t-elle influencé ta façon de voir la santé mentale et ce dont tu as besoin pour te sentir bien?
- ▶ Quelles sont les choses que tu as apprises de ces différentes influences qui favorisent ta santé mentale (stratégies, pratiques, idées)?

Remarque : les réflexions des élèves sont prévues pour être flexibles. Vous pouvez demander aux élèves de réfléchir sur une base individuelle ou de partager leurs réflexions (p. ex., oralement avec un partenaire ou en groupe ou par écrit sur des papillons adhésifs ou autres outils virtuels).

Mes indices de santé mentale

Cette activité d'apprentissage donne aux élèves l'occasion de réfléchir aux indicateurs de leur santé mentale personnelle et aux moyens de la favoriser. L'[annexe B](#) est fournie pour guider la discussion.

Suggestion au personnel enseignant : « Nous allons prendre le temps de réfléchir à ta santé mentale. Comment sais-tu où tu te situes dans le continuum de la santé mentale? Comment penses-tu, te sens-tu et agis-tu quand ta santé mentale est bonne et quand elle ne l'est pas? Note tes indices de santé mentale sur la feuille de travail fournie. Tu peux utiliser les exemples ou trouver tes propres idées. Tes indices peuvent être différents de ceux de quelqu'un d'autre, et c'est tout à fait normal. N'oublie pas que cette activité n'est pas censée t'aider à diagnostiquer une maladie mentale. Cette activité a pour but de t'aider à savoir quand il faut prendre soin de ta santé mentale et quand tu dois demander de l'aide. La feuille de travail comporte également un espace pour indiquer des moyens sains de faire évoluer ta santé mentale lorsqu'elle n'est pas aussi bonne que tu le voudrais. »

Remarque : la feuille de travail n'est pas à soumettre. Elle est destinée à la réflexion personnelle uniquement. Si vous le souhaitez, vous pourriez inviter les élèves à partager certaines de leurs stratégies de prédilection pour une bonne santé mentale puisqu'il s'agirait d'un contenu approprié pour une discussion avec un groupe élargi.

Mes indices de santé mentale — Feuille de travail

Indiquez aux élèves qu'ils peuvent, s'ils le souhaitent, se référer aux fiches de bien-être fournies à la leçon 1 pour trouver des idées de stratégies. Notez que le fait de connaître des moyens sains de favoriser notre santé mentale nous aide à éviter des moyens malsains, tels que :

- ▶ Utiliser des substances (p. ex., caféine, nicotine, cannabis, alcool) pour faire face à des sentiments et à des expériences difficiles; s'engager dans la consommation de substances qui entrave d'autres activités importantes pour toi
- ▶ Faire certaines activités comme le magasinage, les médias sociaux ou les jeux vidéo pour faire face à des sentiments et des expériences difficiles; s'engager dans le magasinage, les médias sociaux ou les jeux vidéo qui entravent d'autres activités importantes pour toi
- ▶ S'éloigner de tes amis, de ta famille ou des activités que tu aimes
- ▶ Éviter ou nier ce qui te préoccupe
- ▶ Manger ou dormir de manière déséquilibrée



Suggestion au personnel enseignant : « Lorsque tu décides si un comportement est sain pour toi, demande-toi s'il correspond à tes valeurs, à tes objectifs et aux projets que tu as pour ta vie. Le comportement soutient-il ce qui est important pour toi, ou l'entrave-t-il? T'empêche-t-il d'apprendre d'autres stratégies qui pourraient t'aider à mieux te soutenir? Si tu adoptes un comportement qui compromet ta sécurité, il est temps de penser à mettre en place d'autres stratégies d'adaptation dans ta vie. »

Il existe également des stratégies qui ont été déterminées comme favorisant notre bien-être spécifiquement pendant la pandémie de COVID-19. En voici quelques-unes :

- ▶ Maintenir un niveau d'activité physique approprié
- ▶ Passer moins de temps libre sur des écrans
- ▶ Maintenir ou augmenter la qualité et la durée du sommeil
- ▶ Sortir une ou plusieurs fois par jour (si tu te sens en sécurité)
- ▶ Parler à un ami de ce que tu ressens
- ▶ Augmenter le temps de qualité en famille

Ressources facultatives :

- ▶ [Les amorces de conversation en classe](#) pour gérer le stress (smho-smso.ca; pages 35 à 42)
- ▶ Vidéo : [Une question d'humeur : Quel impact le sommeil, l'activité physique et l'alimentation ont sur toi](#) – YouTube (4 minutes)

Réflexion des élèves :

Réfléchis aux messages qui nous entourent concernant notre santé physique et la façon de l'entretenir (p. ex., les publicités, les directives comme le Guide alimentaire canadien, etc.).

- ▶ Recevons-nous des renseignements similaires sur notre santé mentale et son importance?
- ▶ Ces renseignements changent-ils avec le temps? As-tu remarqué des changements depuis que tu as grandi? As-tu remarqué des changements depuis le début de la pandémie de COVID-19?

ACTIVITÉ DE CONSOLIDATION

Prendre soin de notre santé mentale implique ce qui suit :

- ▶ Connaître et remarquer les signes qui indiquent que l'on ne se sent pas bien
- ▶ Connaître les éléments (stratégies, personnes, lieux, activités, habitudes) qui nous permettent de nous sentir en meilleure santé
- ▶ Prendre des mesures pour mettre ces choses en place et demander de l'aide quand nous en avons besoin

Discussion facultative : Demandez aux élèves de réfléchir à nouveau à la santé physique. Si nous voulons nous sentir en meilleure santé physique, comment abordons-nous l'exercice? Discutez de la façon dont nous établissons des routines d'exercice, fixons des objectifs, parlons de stratégies avec d'autres, cherchons à être coachés, etc. Nous savons que nous devons adopter des habitudes saines et les pratiquer régulièrement pour être au mieux de notre forme physique.



Suggestion au personnel enseignant : « Tout comme pour notre santé physique, nous devons adopter régulièrement de bonnes habitudes en matière de santé mentale et il est utile de le faire lorsque nous nous sentons calmes et en sécurité. Ensuite, dans les moments où la vie est plus difficile, nous pouvons nous appuyer sur ces habitudes pour nous aider à passer au travers. »

Réflexion des élèves :

- ▶ Demandez aux élèves de communiquer leurs idées sur la façon dont ils pourraient intégrer des stratégies d'adaptation saines dans leur vie quotidienne. Par exemple :
 - Trouver un partenaire et communiquer régulièrement ensemble.
 - Pratiquer une stratégie à la même heure chaque jour pour qu'elle devienne une routine.
 - Choisir le nom de la stratégie ou de l'objectif comme mot de passe pour leurs appareils pour qu'ils s'en souviennent.
 - Tenir un journal pour enregistrer leurs progrès.
 - Associer une stratégie à une autre activité qu'ils font régulièrement, comme se brosser les dents.

Questions de récapitulation :

- ▶ Qu'as-tu appris de nouveau?
- ▶ Y a-t-il quelque chose de notre discussion qui t'a vraiment marqué ou qui t'a surpris?
- ▶ Est-ce que quelque chose a changé dans ta façon de voir la santé mentale?

Messages clés :

- ▶ Nous savons que l'année a été difficile. Nous sommes là pour apporter notre soutien!
- ▶ Nous pouvons prendre soin de notre santé mentale, tout comme nous prenons soin de notre santé physique.
- ▶ Nous ne pouvons pas éliminer complètement le stress ou les difficultés, mais nous pouvons nous donner les moyens de les gérer.

ACTIVITÉ DE TRANSITION

Gestion du stress

Suggestion au personnel enseignant : « Parler de santé mentale est très personnel et cela peut entraîner de fortes émotions. Il est important de prendre soin de soi! Aujourd'hui, je t'encourage à prendre soin de toi en faisant quelque chose que tu aimes et qui te procure un sentiment de bien-être. »

Activités

- ▶ [12 Anti-Stress Instantanés \(Jeunessejecoute.ca\)](https://jeunessejecoute.ca)
- ▶ [Six gestes pour prendre soin de toi \(camh.ca\)](https://camh.ca)

Réflexion des élèves :

- ▶ Demandez aux élèves de revoir le ou les documents et de réfléchir aux stratégies qu'ils utilisent, puis de considérer les questions suivantes :
 - Comment tes stratégies préférées ont-elles subi les effets de la pandémie de COVID-19?
 - Comment peux-tu les adapter, compte tenu de notre contexte actuel?
- ▶ Demandez aux élèves de choisir une stratégie à utiliser ce jour-là.



Suggestion au personnel enseignant : « Ta stratégie ne doit pas nécessairement être importante, prendre beaucoup de temps ou être coûteuse. Même de petites choses comme respirer profondément, prendre l'air ou réduire son usage des médias sociaux peuvent t'aider si tu les pratiques régulièrement. Ce qui fonctionne est différent pour chacun et peut changer avec le temps ou d'un moment à l'autre. Et n'oublie pas que, parfois, se tourner vers un ami, un adulte de confiance ou un soutien professionnel est la meilleure façon de prendre soin de soi. »

Ressources facultatives pour les élèves afin d'approfondir l'apprentissage :

- [Séries de graphiques sur la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux](https://smho-smso.ca) (smho-smso.ca)
- [Astuces pour rester en contact durant la pandémie de COVID-19](https://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)
- [Trois trucs pour le bien-être des nouveaux arrivants](https://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)

Ressources pour le personnel scolaire :

- [Conseils à l'intention du personnel scolaire pour aider les élèves à gérer le stress en période difficile](https://smho-smso.ca) (smho-smso.ca)

Vidéo facultative : Fournissez à la classe un exercice de visualisation par vidéo pour aider les élèves à conclure la leçon et à se préparer à passer à la prochaine étape de leur journée. Informez brièvement la classe du lancement de la prochaine leçon de la série *LIT SM – La santé mentale des élèves en action*, intitulée « S'aider soi-même ».

Se calmer par la respiration — Exercice de respiration scénarisé

RAPPELS DE SÉCURITÉ ET RESSOURCES POUR LES ÉLÈVES

Rappelez aux élèves que s'ils ne se sentent pas bien (p. ex., s'ils sont dépassés par les événements, anxieux ou tristes), ils peuvent s'adresser à vous ou à un autre adulte en qui ils ont confiance. Il y a des gens qui travaillent dans les écoles et dans notre communauté, qui sont là pour les aider à trouver des moyens de se sentir mieux. Informez les élèves sur les personnes qui sont disponibles pour les aider dans leur école, fournissez-leur la liste de ressources présentées plus bas et encouragez la recherche d'aide.

Jeunesse, J'écoute

Téléphone : 1 800 668-6868

Message texte : Tu peux aussi texter le mot « PARLER » au 686868

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Autochtones)

Téléphone : 1 855 242-3310

Interligne (2SLGBTQI+)

Téléphone : 1 888 505-1010

Black Youth Helpline (en anglais seulement)

Téléphone : 416 285-9944 ou ligne sans frais 1 833 294-8650

Trans Lifeline (en anglais seulement)

Téléphone : 877 330-6366

CONSEILS : Certaines lignes d'écoute téléphonique sont accessibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine, et d'autres ne sont accessibles qu'à certaines heures. Encouragez les élèves à trouver celles qu'ils préfèrent.





Annexe A

Diaporama

Jeu-questionnaire Kahoot

Feuille de travail

La santé mentale et le bien-être des élèves de l'Ontario

N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	DONNÉES	NOTES DE DISCUSSION FACULTATIVES
1	Combien d'élèves ont pratiqué une activité physique pendant une heure ou plus par jour?	13 % 42 % 64 % 21 % (exact)	21 % des élèves ont respecté les recommandations en matière d'activité physique quotidienne (définie comme un total d'au moins 60 minutes d'activité modérée à intense par jour) au cours des sept derniers jours. 12% étaient physiquement inactifs tous les jours au cours de la dernière semaine. - D'autres données récentes nous indiquent également que l'activité physique et le temps passé à l'extérieur ont diminué pendant la pandémie (Source : Moore, 2020).	- Nous savons que l'activité physique présente des défis. - Quels sont les obstacles? - Quelles sont les façons dont nous pourrions être créatifs en matière d'activité physique, compte tenu du contexte actuel?
2	Combien d'élèves passent trois heures ou plus par jour de leur temps libre sur un écran?	83 % (exact) 71 % 36 % 58 %	83% des élèves ont passé trois heures ou plus de leur temps libre chaque jour devant un écran. - La majorité des élèves du secondaire (52%) passaient cinq heures ou plus chaque jour sur des appareils électroniques pendant leur temps libre. 24% jouaient à des jeux vidéo pendant cinq heures ou plus par jour. 31% passaient cinq heures ou plus par jour sur les médias sociaux. Comme vous pourriez l'imaginer, les données nous indiquent que l'utilisation des écrans a augmenté pendant la pandémie (Source : Moore, 2020).	- Même avant la pandémie, les élèves passaient beaucoup de temps sur les écrans. Nous savons que les écrans peuvent être très utiles. Nous devons simplement être conscients de l'impact que cela peut avoir et essayer de prendre soin de nous-mêmes du mieux que nous pouvons. - Comment pouvons-nous essayer d'équilibrer le temps passé devant l'écran?



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	DONNÉES	NOTES DE DISCUSSION FACULTATIVES
3	Combien d'élèves dormaient suffisamment les nuits où ils fréquentaient l'école?	16 % 32 % 49 % (exact) 61 %	49% des élèves ont déclaré dormir habituellement huit heures ou plus au cours d'une nuit moyenne où ils fréquentent l'école (ce qui signifie que 51% ne le font pas). Cependant, pendant la pandémie, on a constaté que le temps de sommeil augmentait chez les enfants et les jeunes. (Source : Moore, 2020).	Comment est ton sommeil actuellement? Dors-tu plus qu'avant la pandémie? Ou moins? La qualité de ton sommeil est-elle la même?
4	Laquelle des 2 santés, phys. ou mentale, les élèves sont-ils le plus susceptibles de qualifier de bonne à excellente?	Santé physique (exact) Santé mentale	16 % des élèves ont qualifié leur santé physique comme étant excellente, 34 % l'ont qualifiée comme très bonne et 29 %, comme bonne, alors que 20 % des élèves l'ont jugée passable ou mauvaise. * est égal à 99% en raison de l'arrondissement 13 % des élèves ont qualifié leur santé mentale comme étant excellente, 21 % l'ont qualifiée comme très bonne et 29 %, comme bonne, alors que 38 % des élèves l'ont jugée passable ou mauvaise. * est égal à 101 % en raison de l'arrondissement	- Pense à combien de temps nous passons à parler et à apprendre sur notre santé physique par rapport à notre santé mentale. Penses-tu que cet aspect est reflété dans les résultats? - À ton avis, combien d'élèves diraient que leur santé mentale est bonne ou excellente en ce moment, compte tenu des circonstances?



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	DONNÉES	NOTES DE DISCUSSION FACULTATIVES
5	Combien d'élèves ont signalé avoir des symptômes de détresse psychologique?	26 % (exact) 35 % 44 % 61 %	- Plus du quart (26 %) des élèves ont déclaré avoir de sérieux symptômes de détresse psychologique. 20 % des élèves ont déclaré s'être fait du mal volontairement au cours de l'année écoulée, alors que 18% des élèves ont déclaré avoir de sérieuses pensées suicidaires. Une autre étude ontarienne a révélé que 47 % des personnes transgenres âgées de 16 à 24 ans avaient envisagé le suicide récemment. (Source : Évaluation de l'impact sur l'équité en matière de santé : Supplément sur les populations LGBTQS2S (gov.on.ca)) - Depuis le début de la pandémie, les niveaux de détresse psychologique des jeunes (y compris les symptômes d'anxiété, de dépression et d'autres problèmes de santé mentale) ont augmenté à l'échelle mondiale (Source : L'avis du médecin général des États-Unie, 2021). Il y a également eu une augmentation de certains problèmes de santé mentale particuliers des enfants et des jeunes, comme les troubles de l'alimentation (Sources : Toulany, 2022; Agostino, 2021). La pandémie a été une période difficile pour beaucoup d'entre nous. Les effets à long terme de la pandémie sur notre santé mentale sont encore à l'étude.	- De nombreuses personnes vivent des problèmes de santé mentale (autant avant la pandémie que maintenant), et cela peut faire en sorte qu'elles se sentent très isolées. Il y a de l'aide disponible à ton école ou dans ta communauté. Si tu penses avoir besoin d'aide, n'hésite pas à demander. - Comment pouvons-nous créer un espace dans lequel les personnes souffrant de problèmes de santé mentale se sentiraient moins seules et qu'elles seraient prêtes à demander de l'aide lorsque nécessaire? Remarque : N'oubliez pas que lorsque nous disons que certains groupes présentent des taux élevés de maladie mentale, nous devons préciser que c'est en raison des expériences de vie que ces groupes ont souvent vécues.



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	DONNÉES	NOTES DE DISCUSSION FACULTATIVES
6	Combien d'élèves estiment avoir une bonne capacité à faire face aux problèmes?	21 % 34 % (exact) 56 % 72 %	34% des élèves ont jugé excellente ou très bonne leur capacité à faire face à des problèmes inattendus et difficiles. De même, 34 % d'entre eux ont déclaré que leur capacité à y faire face était moyenne ou faible.	De quoi les élèves ont-ils besoin pour renforcer leurs capacités d'adaptation? Qu'est-ce qui leur serait utile?
7	Combien d'élèves ont parlé de leurs problèmes ou de leurs sentiments à un parent ou à un aidant naturel?	61 % (exact) 23 % 52 % 83 %	61% des élèves ont déclaré qu'ils parlaient « toujours, habituellement ou quelques fois » de leurs problèmes ou de leurs sentiments à un parent ou à un aidant naturel, alors que 39% ne le faisaient que « rarement ou jamais ». - Environ 35% des élèves ont déclaré que la COVID-19 avait amélioré leurs relations avec leurs parents ou aidants naturels, alors que 41% ont affirmé n'avoir vu aucun changement et 24% ont déclaré que leurs relations s'étaient aggravées.	En plus des membres de ta famille, rappelle-toi qu'il y a d'autres personnes bienveillantes autour des élèves, comme le personnel enseignant, les entraîneurs sportifs, les aînés, et même les professionnels de la santé mentale ainsi que les autres sources de soutien dans la communauté. Le soutien est également à une ligne d'écoute près.
8	Combien d'élèves souhaitaient parler à quelqu'un de leur santé mentale, mais ignoraient les ressources disponibles?	18 % 35 % 22 % 42 % (exact)	42% des élèves ont déclaré qu'au cours de la dernière année, ils auraient voulu parler à quelqu'un d'un problème de santé mentale, mais qu'ils ne savaient pas vers qui se tourner. Ce taux a augmenté avec le début de la pandémie.	- De nombreux élèves ne connaissent pas l'aide disponible. Il y a des mesures de soutien gratuites à l'école et dans la communauté. Parle à un membre du personnel scolaire pour obtenir de l'aide en santé mentale à l'école ou consulte les « Ressources Autour de moi » de Jeunesse, J'écoute pour connaître les sources de soutien virtuelles ou en personne qui sont disponibles dans la communauté. Les troisième et quatrième leçons de cette série portent également sur la recherche d'aide. - Comment pourrions-nous rendre les services de soutien plus visibles dans notre école? Remarque : les enseignants pourraient vouloir mentionner spécifiquement les ressources locales qui sont disponibles dans leur école ou la communauté.



N°	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	DONNÉES	NOTES DE DISCUSSION FACULTATIVES
9	Quel est le pourcentage d'élèves qui déclarent aimer l'école?	76 % (exact) 10 % 26 % 49 %	Trois élèves sur quatre ont déclaré aimer l'école (42% d'entre eux aiment beaucoup l'école ou passablement beaucoup, alors que 34% aiment l'école jusqu'à un certain degré).	Qu'est-ce qui te plaît le plus à propos de l'école? Était-ce la même chose pour l'apprentissage en personne et en ligne? Est-ce que la pandémie a changé ton appréciation de l'école?
10	Quel est le pourcentage d'élèves qui se sentent en sécurité dans leur école?	76 % 54 % 91 % (exact) 67 %	- La plupart des élèves se sentent en sécurité dans leur école. Cependant, pendant un certain temps, l'école a eu lieu à la maison pour la plupart des élèves et cette expérience a été différente pour chacun de nous. - Nous savons également que certains élèves peuvent ne pas considérer l'école comme étant un endroit sécuritaire en raison d'expériences de racisme, d'intimidation, de difficultés d'apprentissage, etc.	Quelles sont les choses qui t'aident à te sentir en sécurité à l'école? Est-ce les gens, la façon dont l'environnement physique est aménagé, les messages sur la façon de se traiter les uns les autres, ou d'autres facteurs? Comment pouvons-nous tous contribuer à la création d'espaces de soutien à l'école où chacun se sentirait à sa place?
11	Combien d'élèves se sentent proches des gens de leur école?	46 % 85 % 74 % (exact) 58 %	74 % des élèves se sentaient proches des gens de leur école et 74 % avaient également le sentiment de faire partie de leur école. Ces nombres ont tous deux diminué de 2019 à 2021 (en 2019, ces taux étaient de 85% et 82%, respectivement).	- Un sentiment d'appartenance et d'attachement est excellent pour notre santé mentale, mais dans de nombreux cas, la pandémie a diminué nos chances d'entrer en relation avec les autres. Par conséquent, certains auront besoin d'un peu de temps pour se sentir à l'aise d'être à nouveau avec les autres à l'école, mais la pratique aidera. - Si la pandémie a fait en sorte que les élèves se sentent déconnectés de leur école, qu'est-ce qui pourrait les aider à se sentir à nouveau partie intégrante de leur communauté scolaire?





Annexe B

Mes indices de santé mentale

Cette activité est disponible pour les élèves sous forme de **feuille de travail**

Comment gérer les situations suivantes...	Quand ma santé mentale est bonne...	Quand je souffre de problèmes de santé mentale...
Réfléchir	Exemples : - Je prends des décisions éclairées et je résous des problèmes. - J'ai des pensées généralement positives sur moi-même en tant que personne. - Je prête attention aux déceptions et aux bonnes choses dans ma vie.	Exemples : - J'ai de la difficulté à me concentrer, à prendre des décisions et à résoudre des problèmes. - Je ne peux pas penser correctement. - Je m'en veux pour tout. - J'ai des pensées négatives sur moi-même, sur ma vie, sur le monde, sur l'avenir.
Ressentir	Exemples : - La plupart du temps, je suis heureux et satisfait. - Je fais une activité que j'aime. - Je me réjouis des choses qui m'arrivent. - J'ai du plaisir avec mes amis. - J'ai de l'énergie pour faire ce que je dois faire dans une journée.	Exemples : - Rien ne m'intéresse. - Rien ne semble amusant. - Il n'y a rien qui me réjouit. - Je suis très malheureux, inquiet, fâché, craintif, irritable, triste ou je culpabilise. - Je pleure facilement et souvent. - Je me plains de maux de tête, de maux de ventre, de douleurs généralisées. - Je me sens fatigué tout le temps ou épuisé.
Agir	Exemples : - Je parle à mes amis et passe du temps avec eux. - Je peux gérer mon travail scolaire. - Je peux m'entendre avec les autres. - Je peux relever les défis quotidiens. - Je peux tourner la page sur les déceptions. - Je peux me détendre quand j'en ai l'occasion. - Je peux demander de l'aide si j'en ai besoin.	Exemples : - J'ai de la difficulté à m'entendre avec mes amis. - Mes habitudes alimentaires et de sommeil ne sont plus les mêmes. - Je réagis de façon excessive aux choses. - Je ne m'en sors pas aussi bien à l'école que d'habitude. - J'évite l'école ou le travail. - J'évite les gens, je passe du temps seul. - J'ai arrêté les sports ou les autres activités que j'aime habituellement. - Je consomme plus de substances que d'habitude.

Remarque : cette activité n'est pas un outil de diagnostic. Elle vise à aider les élèves à considérer leur santé mentale comme leur santé physique, et à les aider à reconnaître les signes indiquant qu'il est temps d'utiliser des stratégies d'adaptation et de demander de l'aide, et à savoir y réagir.





Approfondissement

Approfondissez la leçon pour votre classe

Si vous avez le temps et que vous estimez que la littératie en santé mentale est particulièrement pertinente pour votre programme d'études et votre groupe d'élèves, vous trouverez ci-dessous des activités supplémentaires pour vous et votre classe.

Culture et santé mentale

Où l'intégrer? Durant l'activité d'apprentissage : Facteurs qui influencent notre santé mentale

- ▶ Consultez [Histoire d'un jeune : opinions culturelles et santé mentale](https://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca)
- ▶ Demandez aux élèves de partager leurs pensées et leurs expériences liées à la culture et à la santé mentale (en veillant à ne pas divulguer les problèmes personnels de santé mentale) de vive voix, par le biais de l'écriture créative, ou d'autres options qui conviennent à votre classe. Encouragez l'utilisation d'un langage réfléchi et non stigmatisant, et rappelez aux élèves que tout ce qui les concerne fera l'objet d'un suivi afin que chacun soit en sécurité. Reconnaissez que chacun a une histoire différente, même ceux qui viennent du même milieu culturel, et que toutes les expériences sont valables.

Remarque : cette activité n'est pas un outil de diagnostic. Elle est destinée à la réflexion et à la discussion uniquement.

Connaître ta fenêtre de tolérance

Où l'intégrer? Durant l'activité d'apprentissage : Mes indices de santé mentale

- ▶ Consultez [Connaître ta fenêtre de tolérance](https://jeunessejecoute.ca) (jeunessejecoute.ca) et réfléchissez aux questions fournies.

Remarque : pour vous aider à approfondir et à renforcer les concepts partagés dans cette leçon, toutes les ressources pour la salle de classe mentionnées tout au long de cette leçon ont été organisées en liens facilement accessibles auxquels vous pouvez accéder : [Ressources pour la salle de classe](#)



Approfondissez votre apprentissage en tant que membre du personnel scolaire

La santé mentale et le bien-être ne sont pas des sujets importants à traiter seulement pendant quelques jours ou quelques leçons par année. Ils sont importants pour toute l'année. **Cherchez des occasions d'intégrer le bien-être et la littératie en santé mentale dans le contenu des cours.** Les cours de santé et d'éducation physique créent un lien naturel, mais ils ne sont pas les seules sources que les élèves peuvent utiliser pour s'informer sur la santé mentale et le bien-être. De nombreux romans offrent également des liens évidents. Un projet d'écriture créative pourrait aussi offrir des occasions d'apprentissage. Le trait de caractère ou la vertu du mois sont-ils liés au bien-être? Pourriez-vous aborder la chimie ou la structure du cerveau et la santé mentale dans le cadre d'un cours de science? Ou peut-être qu'un cours de mathématiques pourrait offrir la possibilité d'examiner les statistiques de la santé mentale. Il existe de nombreuses façons d'intégrer le sujet du bien-être au travail quotidien des élèves.

Voici de nombreuses autres façons d'intégrer le sujet du bien-être en salle de classe et à l'école.

APPRENDRE	GRANDIR	COLLABORER	APPROFONDIR
Veuillez consulter le site Web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario pour obtenir des idées supplémentaires sur la manière de soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves : Approfondissez votre apprentissage avec le Cours de littératie en santé mentale en ligne à l'intention du personnel scolaire élaboré conjointement par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et l'Université Wilfrid Laurier. Le cours est gratuit et disponible en ligne.	La voix des élèves indique que la majorité des élèves ne participent pas actuellement à des initiatives de leadership en santé mentale dans leurs écoles, mais la plupart aimeraient le faire. Les élèves sont également intéressés par la possibilité de participer à des clubs de santé mentale, à des événements et à d'autres initiatives. #ONecoute 2019 : la voix des élèves sur la santé mentale – sommaire Envisagez les possibilités pour votre école. Pourriez-vous créer un club de bien-être ou une équipe de leadership en matière de santé mentale pour les élèves? La voix et la participation des élèves sont d'excellents moyens de s'assurer que les initiatives en matière de bien-être sont engageantes et répondent aux besoins de votre communauté scolaire.	Profitez pleinement de votre équipe de professionnels des services de soutien en milieu scolaire, s'il y en a une. Le personnel professionnel des services de soutien peut vous aider à cerner les priorités, les ressources et les sources de soutien en matière de bien-être; il peut vous offrir des possibilités d'apprentissage professionnel, comme des déjeuners-causeries; et il peut s'associer à vous dans la mise en œuvre des programmes. Discutez avec votre équipe scolaire de la gamme complète de mesures de soutien et de services qu'elle peut offrir.	Continuez à parler de santé mentale et de bien-être dans votre classe. Il existe une variété de ressources pour vous appuyer dans votre tâche. • Lien vers l'excursion virtuelle – Visualisation • Séries de graphiques sur la gestion de l'anxiété et l'adaptation pour les élèves du secondaire • Affiches sur l'ASE pour les écoles secondaires





Prenez soin de vous – la santé mentale du personnel scolaire est importante

Nous reconnaissons que la santé mentale et le bien-être des élèves, du personnel et des familles sont inexplicablement liés, particulièrement en cette période difficile. Nous savons que la dernière année a apporté son lot de problèmes pour le personnel scolaire et les conseils scolaires. La pression a été intense, tout en faisant également l'expérience de la pandémie. Nous savons que vous faites tout ce que vous pouvez pour aider vos élèves à traverser cette période difficile. Nous espérons que vous pourrez également donner la priorité à votre bien-être et à votre santé mentale. Le bien-être personnel est différent pour chacun. Il n'existe pas de moyen unique de maintenir l'équilibre face aux défis auxquels nous sommes tous confrontés. Prendre du temps pour vous, vous engager dans des pratiques de bien-être et maintenir des liens qui vous aident à vous sentir bien, est tellement important et constitue un excellent exemple pour nos élèves. Voici quelques ressources pour approfondir votre réflexion :

[Conseils sur la résilience personnelle pour les aidants soutenant les élèves](#)
(smho-smso.ca)

[Prends soin de toi](#)
(smho-smso.ca)

[Stress et anxiété](#)
(camh.ca)

Si vous croyez que vous pourriez bénéficier d'un soutien pour votre propre santé mentale et votre bien-être, nous vous conseillons de contacter les ressources suivantes :

- ▶ Votre médecin de famille
- ▶ Votre programme d'aide aux employés (PAE) de votre conseil
- ▶ [Services de santé mentale et de traitement des dépendances | Connex Ontario](#)
 - Également disponible au 1 866 531-2600
- ▶ [Obtenir des conseils médicaux : Télésanté Ontario | Ontario.ca](#)
 - Également disponible au 1 866 797-0000
- ▶ [Espace mieux-être Canada \(portal.gs\)](#)
- ▶ [Ontario 211 | Ligne d'aide et répertoire des services communautaires et sociaux](#) (211ontario.ca)

Si vous êtes en crise :

- ▶ [Crisis Text Line | Envoyer le message texte HOME au 741741](#) (en anglais seulement)
 - La Crisis Text Line, ligne propulsée par Jeunesse, J'écoute, offre un service national gratuit, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, aux personnes de tous âges au Canada.
- ▶ Rendez-vous immédiatement au service des urgences de l'hôpital le plus près ou composez le **911** (si vous vous sentez en sécurité pour le faire). Si vous choisissez de composer le **911**, exigez qu'un professionnel de la santé mentale qui comprend votre culture soit envoyé à votre aide.

