



# Le plan d'action « dans la pratique » – Document d'activité 1

## SECTION 1

01

### Prévention en amont

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'**initiatives de prévention en amont** qui s'inscrivent dans les quatre composantes du cadre de l'approche globale de la santé en milieu scolaire.

#### Enseignement et apprentissage

1. Intégrez l'apprentissage socioémotionnel dans votre programme d'études pour améliorer les compétences des élèves en matière de conscience de soi, d'empathie, de communication, d'autorégulation et de résolution de conflits.

Exemple d'activité : [Franchis la ligne](#)

2. Travaillez avec les équipes et l'administration scolaire de votre école afin d'adapter les programmes d'enseignement pour améliorer les compétences des élèves liées à la littératie en matière de santé (y compris la santé mentale) et à la prise de décisions saines, ainsi que pour renforcer leur capacité à trouver, à évaluer et à comprendre les renseignements relatifs à la santé.

Exemple d'activité : [Techniques de refus](#)

3. Expliquez à vos élèves comment l'environnement affecte leurs comportements.

Exemple d'activité : [Concevoir un environnement habit-ABLE](#)

#### Environnement social et physique

1. Travaillez avec votre administration scolaire et vos collègues enseignants pour promouvoir et élargir la gamme de programmes périscolaires offerts aux élèves (p. ex les activités intramuros, les événements et les clubs) afin de tenir compte des divers intérêts et identités des élèves. Vous ne savez pas quoi ajouter? Commencez par demander à vos élèves!

Exemple d'initiative : [Programme Cochrane Healing Arts Time \(CHAT\)](#) \*disponible uniquement en anglais

2. Permettez aux élèves de créer et de décorer des espaces communs sûrs, accueillants et inclusifs au sein de l'école, pour les utiliser pendant les pauses ou les activités parascolaires.

Exemple d'initiative : [Jardin médicinale autochtone de l'école Dr. Clark](#)



3. Facilitez les occasions pour les adultes au sein de la communauté scolaire de servir de mentors formels ou informels, en offrant aux jeunes des conseils ainsi que du soutien social et émotionnel.

Exemple d'initiative : [Programme Pod C.A.R.E – Caractère et confiance, attitudes, relations, et empathie](#)

4. Plaidez auprès de l'administration pour la mise en place d'un programme d'accueil matinal qui encourage le personnel et les élèves à se réunir dans un environnement accueillant et inclusif pour socialiser et partager un repas ou une collation.

Exemple d'initiative : [Démarrer en douceur](#)

## Politiques

1. Demandez à l'administration de créer un comité chargé d'évaluer les politiques scolaires existantes, dont la vision et l'énoncé de mission de l'école, afin de déterminer si ces politiques contribuent à la santé et au bien-être général des élèves, diminuent les facteurs de risque et renforcent les facteurs de protection. Ce comité doit également veiller à l'élaboration et à l'application de politiques qui favorisent un climat scolaire sûr et inclusif pour tous, tout en freinant l'intimidation, le harcèlement, la stigmatisation et la discrimination sous leurs différentes formes.
2. Au sein de votre service spécialisé, élaborer conjointement des politiques non contraignantes qui intègrent les approches du plan d'action tout en respectant les politiques existantes à l'échelle de l'école et les liens avec [l'approche globale de la santé en milieu scolaire](#).
3. Créez conjointement des normes de classe avec vos élèves pour favoriser une culture de classe positive qui aide les élèves à se sentir en sécurité et inclus.

## Partenariats et services

1. Facilitez et promouvez diverses possibilités de travail à temps partiel et de bénévolat pour les élèves au sein d'organismes ou d'événements communautaires. Par exemple, les banques alimentaires locales, les coopératives de bicyclettes communautaires, les centres d'art, les bibliothèques de prêt, les festivals culturels et les marathons de programmation.
2. Créez des partenariats entre les écoles et les centres communautaires d'athlétisme et de loisirs afin d'accroître l'accès à un large éventail de programmes pour les jeunes. Par exemple, proposez des ateliers à tarif réduit et en organisant des journées de réflexion sur le bien-être ou des journées portes ouvertes pour les élèves et leurs familles.

Exemple d'initiative : [Journées de réflexion sur le mieux-être et la santé mentale](#)

3. Invitez des partenaires locaux, comme des professionnels de la santé publique, à l'école pour des ateliers dans le cadre de divers événements, comme une foire de bien-être ou une journée portes ouvertes.



## SECTION 2

02

### Réduction des méfaits

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'**initiatives de réduction des méfaits** qui s'inscrivent dans les quatre composantes du cadre de l'approche globale de la santé en milieu scolaire.

#### Enseignement et apprentissage

1. Partager les recommandations spécifiques aux jeunes telles que les [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) et les [Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque](#) au moyen d'affiches, de discussions en classe et de brochures.
2. Explorez [les activités, ressources et expériences en classe offertes par Santé Canada](#) pour les enseignants et les élèves de la 4e à la 12e année afin d'en apprendre davantage sur la consommation de substances, y compris le cannabis, l'alcool, le tabac, le vapotage, les opioïdes et la stigmatisation.
3. Donnez la priorité à l'éducation à la consommation de substances grâce à la répartition des cours d'éducation à la santé afin d'améliorer les connaissances, les attitudes et les compétences des élèves relativement à un mode de vie sain et à des décisions concernant la consommation de substances.

Exemple d'activité : [Relever avec succès les défis de la dépendance à la nicotine](#)

4. Utiliser un modèle de « formation des formateurs » pour permettre aux jeunes de discuter entre pairs, en toute sécurité et à l'abri de la stigmatisation, de stratégies de réduction des méfaits qu'ils ont utilisées ou vues dans leur propre vie.

Exemple d'activité : [Mises en garde](#)

5. Discutez avec votre administration de la possibilité pour votre école d'organiser des séances d'information communautaires sur la [Loi sur les bons samaritains](#) en mettant l'accent sur ses objectifs essentiels en matière de santé et de sécurité publiques.
6. Mettez en place des activités en classe axées sur la réduction des méfaits, en mettant en lumière des techniques telles que la planification à l'avance concernant la consommation de substances. Utilisez [cette vidéo](#) et [ce guide de discussion](#) pour orienter la conversation.
7. Expliquez la réduction des méfaits dans une terminologie compréhensible pour vos élèves.

Exemple : [Le pourquoi de la réduction des méfaits à l'école](#) \*disponible uniquement en anglais



## Environnement social et physique

1. Travailler avec un groupe d'élèves pour créer et afficher des documents imprimés conçus par et pour les élèves (p. ex, des mèmes) qui présentent des messages sur la réduction des risques dans les espaces communs de l'école.
2. Travailler avec l'administration pour préparer des conteneurs d'élimination sûrs auxquels les membres de la communauté scolaire peuvent accéder pour se débarrasser en toute sécurité des vapoteuses, des aiguilles, des rasoirs, du verre brisé ou d'autres objets tranchants. Veiller à ce que les messages destinés aux parents soient également inclus dans le déploiement de conteneurs d'élimination sûre.

## Politiques

1. Suggérer à votre administration un examen des politiques de l'école afin de déterminer celles qui répondent aux initiatives et objectifs de réduction des méfaits au sein de la communauté scolaire et qui peuvent contribuer à leur mise en œuvre.
2. Plaider en faveur de politiques de bon samaritain à l'échelle de l'école qui interdisent les punitions aux élèves ou à d'autres membres de la communauté scolaire qui demandent une aide d'urgence en réponse à un empoisonnement ou à une surdose potentiels dus à l'utilisation de substances sur le terrain de l'école.
3. Travailler avec votre administration et vos collègues enseignants pour élaborer des politiques de réduction des méfaits en classe, p. ex. une politique qui encourage les élèves à se confier à un enseignant ou à un autre adulte de confiance de l'école avant ou après les cours s'ils ont des difficultés avec leur consommation de substances, et ce sans crainte de représailles ou de punitions.
4. Avec les parents et l'équipe administrative, envisagez de soutenir la rédaction d'une déclaration sur la réduction des risques à inclure sur le site Web de votre école.
5. Créer une liste de contrôle de la politique de l'école en matière de consommation de substances .

Exemple de liste de contrôle : [Liste de contrôle de la politique globale de l'école en matière de substances](#) \*disponible uniquement en anglais

## Partenariats et services

1. Inviter des pharmaciens ou des secouristes locaux à faire une présentation à l'école sur la manière de reconnaître et de réagir efficacement en cas de suspicion d'empoisonnement par la drogue ou l'alcool.
2. Travailler avec des infirmières de santé publique locales travaillant dans les centres de services de réduction des méfaits (p. ex, les sites de consommation supervisée et les programmes de gestion de l'alcool) et des conseillers en santé mentale, afin de sensibiliser les jeunes à ces services qui existent dans leur communauté et de leur permettre de mieux les comprendre.
3. Veiller à ce que des ressources sur la réduction des risques liés à la consommation de substances soient communiquées aux parents et aux personnes qui s'occupent des enfants tout au long de l'année scolaire.

Exemple de ressource : [Expériences Santé Canada](#)



## SECTION 3

03

### Réduction de la stigmatisation

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'**initiatives de prévention de la stigmatisation** qui s'inscrivent dans les quatre composantes du cadre de l'approche globale de la santé en milieu scolaire.

#### Enseignement et apprentissage

1. Améliorer les programmes scolaires de santé afin d'y inclure des activités en classe qui combattent les idées reçues les plus répandues sur la consommation de substances et sur les personnes qui s'y adonnent.

Exemple d'activité : [Carte mentale de l'addiction](#) \*disponible uniquement en anglais

2. Enseignez aux élèves l'importance d'un langage centré sur la personne (p. ex, « personne qui consomme de la drogue » plutôt que « consommateur de drogue ») et d'autres stratégies visant à réduire le langage stigmatisant, et invitez les élèves à mettre ces stratégies en pratique dans le cadre de diverses activités en classe.

Ressource utile : [Parler de la consommation de substances de manière humaniste, sécuritaire et non stigmatisante](#)

3. Demander à la direction une formation sur l'antiracisme, l'anti-homophobie/transphobie, l'anti-oppression et les préjugés implicites/inconscients pour le personnel et les bénévoles de l'école, étant donné les liens entre la stigmatisation de la consommation de substances et d'autres formes de stigmatisation.
4. Fournir aux élèves une formation sur l'intervention en tant que témoin afin de les aider à intervenir en toute sécurité dans des situations de comportement abusif, isolant ou stigmatisant en ligne et dans des contextes « en personne ».
5. Examinez et discutez du [guide pour les éducateurs et des vidéos](#) Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances avec vos collègues, y compris les modules sur la consommation de substances et la stigmatisation.



## Environnement social et physique

1. Veiller à ce que les documents imprimés et les autres médias utilisés ou affichés dans l'école (p. ex, les affiches et les vidéos) ne véhiculent pas de stéréotypes sur la consommation de substances ou sur les personnes qui s'y adonnent.
2. Désigner des « zones sécuritaires » dans les communautés scolaires où les jeunes peuvent poser des questions et demander de l'aide pour des problèmes liés à la consommation de substances sans crainte de représailles ou de jugement, et identifier ces espaces à l'aide d'une affiche ou d'un autocollant (p. ex, similaire au drapeau arc-en-ciel pour les alliés 2SLGBTQ+).

## Politiques

1. Identifier les politiques scolaires existantes qui visent à mettre les élèves et les autres membres de la communauté scolaire en contact avec des soutiens en lien avec la consommation de substances, la santé mentale ou d'autres aspects de leur santé et de leur bien-être. S'il n'y en a pas, collaborer avec l'administration pour demander de les faire ajouter.
2. Plaider pour que l'administration réforme les politiques scolaires existantes susceptibles de perpétuer la stigmatisation systémique de la consommation de substances, y compris les politiques punitives de « tolérance zéro » et celles qui encouragent la peur, la culpabilité et la honte.

Exemple de ressource : [Solutions de rechange à la suspension](#) \*disponible uniquement en anglais

## Partenariats et services

1. Inviter des personnes (p. ex. de jeunes adultes ayant récemment fréquenté l'école) ayant eu une expérience vécue, passée ou présente, en lien avec la consommation de substances à faire une présentation aux élèves sur leurs expériences et leurs stratégies d'adaptation à la stigmatisation, ainsi qu'à offrir un soutien social et un mentorat aux élèves.
2. Travailler avec l'administration pour proposer des ateliers accessibles et des possibilités d'apprentissage pour les parents/familles afin d'améliorer la compréhension des sujets liés à la consommation de substances, d'atténuer la stigmatisation et de les aider à se préparer à discuter de la consommation de substances avec leurs enfants.



## SECTION 4

04

### Approches orientées vers l'équité

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'**initiatives orientées sur l'équité** qui s'inscrivent dans les quatre composantes du cadre de l'approche globale de la santé en milieu scolaire.

#### Enseignement et apprentissage

1. Sensibiliser les élèves à l'histoire autochtone, notamment aux conséquences multigénérationnelles de la colonisation et du colonialisme et à la résilience des peuples autochtones au Canada, en reflétant les programmes scolaires dans ces domaines et en s'appuyant sur ces derniers.
2. Intégrer les différences entre le tabac commercial et le tabac sacré dans un plan de cours dans le cadre de l'éducation à la consommation de substances.  
*Ressource : [Reconnaissance du tabac sacré](#)*
3. Sensibiliser la communauté scolaire à l'impact des expériences négatives et des traumatismes durant l'enfance sur le développement du cerveau, l'apprentissage et les interactions sociales d'un individu, à l'aide du [Labo Bâtisseurs de cerveaux](#) et d'autres ressources fondées sur des données probantes.
4. Proposer des ateliers ou des ressources pour approfondir la compréhension des nombreux groupes culturels représentés dans l'école et la manière de fournir des soins et une éducation culturellement sûrs.
5. S'assurer de bien connaître les origines et le bagage particuliers des élèves afin de leur dispenser un enseignement adapté à leurs besoins (p. ex, connaître le plan d'enseignement individualisé d'un élève, s'entretenir avec le conseiller scolaire ou l'assistant social).
6. Prévoir un espace pour l'éducation à l'empathie et rappeler aux élèves qu'il peut être désagréable d'être exposé à la consommation de substances en tant que non-consommateurs et que, si la consommation a lieu, le respect est de mise. Pour en savoir plus sur l'empathie, regardez cette [vidéo sur l'empathie](#).

#### Environnement social et physique

1. Veiller à ce que tous les élèves disposent d'un environnement de travail adapté à leurs besoins spécifiques (p. ex, des zones calmes, de la musique, de l'éclairage et d'autres éléments d'un environnement respectueux des sens), ainsi que d'espaces permettant de partager des défis tels que la gestion de la dépendance à la nicotine.
2. Veiller à ce que l'école et ses environs soient accessibles à tous les élèves (p. ex, en installant des rampes d'accès et des ascenseurs, en donnant aux élèves plus de temps pour se rendre en classe ou aux activités).



3. Cultiver des environnements physiques qui invitent les élèves de tous les sexes, ethnicités, orientations sexuelles, groupes culturels, capacités et classes sociales à se sentir en sécurité et bienvenus (p. ex, les alliances de genres et de sexualités, les cercles de soutien par les pairs).
4. Travaillez avec la direction pour trouver des solutions à des problèmes tels que le vapotage dans les toilettes de l'école, en veillant à ce que tous les élèves se sentent en sécurité et à l'aise dans ces espaces.

Exemple d'initiative : [Profil d'école - Nackawic High School](#)

## Politiques

1. Déterminer les politiques scolaires existantes qui soutiennent l'équité et contribuent à remédier aux inégalités liées à la santé ou aux questions sociales.
2. Travailler avec la direction pour concevoir des politiques qui intègrent les points de vue et les besoins uniques et diversifiés de tous les élèves afin que tous se sentent acceptés, entendus et respectés.

Exemple d'initiative : [Il est temps d'écouter : les jeunes parlent de la consommation de substances](#)  
\*disponible uniquement en anglais

3. Adapter les politiques pour qu'elles soient davantage axées sur l'équité (p. ex, supprimer les politiques disciplinaires susceptibles de retraumatiser les élèves, autoriser différents styles d'apprentissage et d'évaluation).
4. Inclure une [pratique réparatrice](#) (\*disponible uniquement en anglais) en amélioration aux politiques existantes.
5. Appliquer une [Analyse comparative entre les sexes \(ACS\) plus](#) à l'élaboration et à l'examen des politiques.

## Partenariats et services

1. Aider les élèves et les autres membres de la communauté scolaire à participer au programme [KAIROS Blanket Exercise](#) qui vise à favoriser la vérité, la compréhension, le respect et la réconciliation entre les peuples autochtones et non autochtones.
2. Collaborez avec des organisations du secteur privé offrant des activités parascolaires qui, autrement, seraient accessibles uniquement aux groupes plus privilégiés de l'école.
3. Faciliter les voyages scolaires, en collaboration avec les groupes indigènes locaux, pour permettre aux élèves d'assister à des pow-wow, des cérémonies et des fêtes autochtones, ainsi qu'à d'autres activités telles que l'apprentissage des médecines traditionnelles.

Exemple d'initiative : [Profil d'école - Rutland Middle and Secondary School](#) \*disponible uniquement en anglais

4. S'investir avec les centres d'amitié autochtone locaux pour des possibilités d'éducation sur le territoire avec les dirigeants locaux.
5. Connectez-vous avec votre réseau local de santé publique pour fournir des ressources et un soutien personnalisés pour vos élèves, et inclure des professionnels de la santé publique dans vos événements de bien-être scolaire, campagnes de sensibilisation à la santé mentale, concours, assemblées, etc., afin de renforcer la communauté et favoriser les liens entre les élèves et les professionnels de la santé publique.