

## Aperçu de la santé mentale et du bien-être à l'école

### La santé mentale est importante...

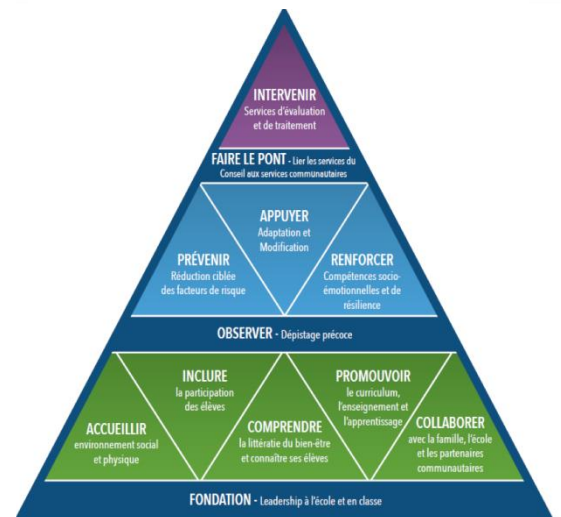
Le développement de la santé mentale positive est essentiel à la réussite académique des élèves, l'acquisition des aptitudes à la vie quotidienne, ainsi que leur bien-être global. Dans les salles de classe où les élèves ont une bonne santé mentale, on trouve les principes de compassion, d'inclusion et d'engagement, l'encouragement et le soutien, et l'enseignement qui favorise la réussite. *Faire la différence... De la recherche à la pratique*  
Monographie n° 58, Nov. 2014

### Le Modèle harmonisé et intégré pour le bien-être mental à l'école

rassemble les éléments fondamentaux des *Fondements d'une école saine*, dans le cadre d'un système de soutien échelonné. Les éducateurs peuvent **accueillir, inclure, comprendre, promouvoir, et collaborer** afin d'améliorer le bien-être de TOUS les élèves. Nous pouvons **prévenir les risques, offrir un soutien, et rehausser les facteurs de protection** pour renforcer le bien-être des élèves qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale. Les professionnels en santé mentale scolaires et communautaires peuvent collaborer pour **intervenir** auprès des QUELQUES élèves qui présentent des troubles importants de santé mentale.



Modèle harmonisé et intégré pour le bien-être mental à l'école



### Les signes d'épanouissement d'un élève :

Comportemental/Physique	Socio-émotionnel	Cognitif
<input type="checkbox"/> Se fait facilement des amis / a au moins un ami ou une amie intime	<input type="checkbox"/> Montre une gamme appropriée d'affect (par ex., est triste aux moments appropriés)	<input type="checkbox"/> Explore l'environnement avec curiosité
<input type="checkbox"/> Se sépare facilement de la famille	<input type="checkbox"/> A l'air heureux la plupart du temps	<input type="checkbox"/> Termine les tâches qui lui sont attribuées
<input type="checkbox"/> Apprécie un dîner santé	<input type="checkbox"/> Se remet bien après un échec ou une erreur	<input type="checkbox"/> Participe aux jeux créatifs
<input type="checkbox"/> Vient en aide à un pair qui a des difficultés	<input type="checkbox"/> Montre de l'empathie envers ses pairs	<input type="checkbox"/> Persévère face à des tâches difficiles
<input type="checkbox"/> A beaucoup d'énergie	<input type="checkbox"/> Aime jouer avec ses pairs	<input type="checkbox"/> S'engage dans les activités d'apprentissage
<input type="checkbox"/> Participe de manière enthousiaste aux activités physiques	<input type="checkbox"/> Surmonte les hésitations initiales ou les craintes lors des nouvelles expériences	<input type="checkbox"/> Demande de l'aide de l'enseignante et accepte son aide
<input type="checkbox"/> Apte à résoudre des conflits en se servant des mots et des compromis	<input type="checkbox"/> Recherche le confort d'un adulte aux moments appropriés	<input type="checkbox"/> Dresse un plan et en assure le suivi
<input type="checkbox"/> Démonstre un niveau d'autorégulation approprié pour son âge	<input type="checkbox"/> Est capable de se calmer et de réguler ses émotions lorsqu'elles sont bouleversées	<input type="checkbox"/> Peut identifier la source d'un problème ainsi que des moyens de le résoudre

Bien que la majorité des élèves sont résilients et ne développent pas des troubles émotionnels, certains auront besoin de soutien additionnel en raison des circonstances stressantes, des vulnérabilités, ou d'une expérience traumatisante. Les éducateurs sont bien positionnés pour remarquer les élèves qui ont des difficultés, et d'offrir un soutien bienveillant en salle de classe. Pour des renseignements spécifiques, veuillez consulter *Vers un juste équilibre*.

## Créer un climat scolaire qui favorise la santé mentale à l'école et en salle de classe

Le climat scolaire a un impact important sur le sentiment d'appartenance de l'élève et leur santé mentale globale. Les éducateurs ont maintes occasions de contribuer à la création et le maintien d'un climat scolaire accueillant et inclusif.

**Par exemple :**

### ACCUEILLIR (Environnement social et physique)

- Rencontrer et saluer les élèves dès leur arrivée à l'école
- Établir un programme d'adulte bienveillant qui assure la disponibilité d'un adulte désigné pour soutenir chaque élève
- Établir une équipe d'accueil pour aider à accueillir les nouveaux élèves, surtout aux moments des transitions
- Songer à mettre sur pied un programme de mentorat entre pairs pour lier les élèves plus âgés avec ceux qui sont plus jeunes
- Assurer la mise en œuvre totale des protocoles et procédures des écoles sécuritaires et tolérantes

### INCLURE (La participation des élèves)

- Célébrer ouvertement la diversité, et promouvoir l'inclusion lors des interactions avec les élèves
- Offrir un enseignement différencié afin de répondre aux besoins d'apprentissage des élèves
- Remarquer les gestes de bonté et le leadership des élèves
- Appuyer les élèves en offrant des activités de leadership qui sensibilisent les élèves à la santé mentale et à l'importance de la recherche d'aide
- Être accueillant lorsque les élèves viennent vous demander de l'aide avec leurs problèmes et préoccupations

### COMPRENDRE (La littératie du bien-être et connaître ses élèves)

- Se familiariser avec les documents *Fondements d'une école saine* et *Vers un juste équilibre*
- Prendre le temps de réfléchir sur vos attitudes personnelles envers la santé mentale et le bien-être
- Renforcer votre propre littératie en santé mentale pour pouvoir détecter les signes de difficultés et les façons d'aider à l'école
- Connaître vos élèves - prendre le temps de connaître leurs expériences et leurs forces particulières
- Lire le Dossier scolaire de l'Ontario pour chaque élève, et chercher les stratégies de soutien pertinentes dans le document *Vers un juste équilibre*.

### PROMOUVOIR (Le curriculum, l'enseignement et l'apprentissage)

- Adopter des pratiques personnelles qui favorisent le bien-être et la résilience
- Enseigner explicitement les compétences en bien-être socio-émotionnel : la résolution de problèmes, la prise de décision, la résolution de conflits, etc.
- Enseigner explicitement les compétences en bien-être cognitif : la gestion du temps, la révision, les techniques de réduction de stress, surtout au moment des examens et activités de fin d'unité
- Afficher des rappels visuels pour promouvoir la santé mentale et la recherche d'aide
- Montrer l'exemple de la pleine conscience, l'autorégulation et les techniques de réduction de stress et consacrer du temps pour la pratique

### COLLABORER (Avec la famille, l'école, et les partenaires communautaires)

- Saluer chaleureusement tous les parents/tuteurs qui viennent à l'école
- Rester en contact régulier avec les familles pour discuter des progrès de leurs enfants
- Fournir des occasions de dialogue continu avec les élèves et les parents afin de soutenir la santé mentale et réduire la stigmatisation en ce qui concerne les maladies mentales
- Savoir comment appuyer les élèves et les familles qui cherchent à obtenir des services de santé mentale
- Fournir des renseignements traduits à propos des services communautaires de santé mentale



