

Pleins feux sur une initiative de santé mentale

Pod C.A.R.E. – caractère et confiance, attitudes, relations, et empathie

École intermédiaire Don Mills (Richmond Hill, ON)

Contexte

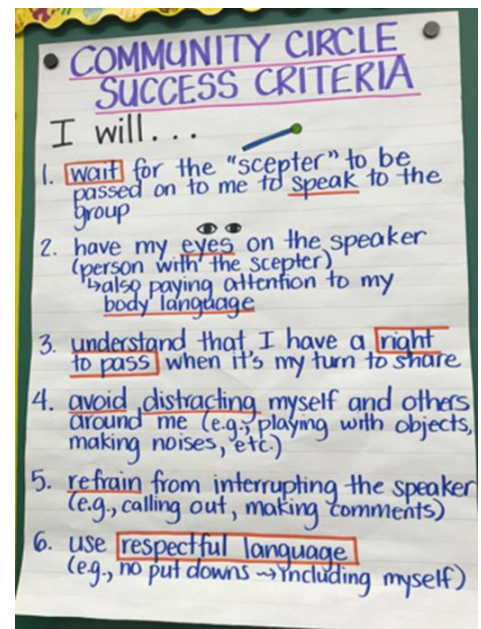
Cette école compte 409 élèves de 6^{ème} en 8^{ème} année. Sa population étudiante est très diversifiée, composée d'élèves de différentes cultures qui parlent une variété de langues à la maison. En plus, cette école a une proportion élevée d'élèves ayant une difficulté d'apprentissage : 26% des élèves ont un plan d'enseignement individualisé.

En 2017, l'école a effectué un sondage sur la santé et le bien-être des étudiants, et les données cueillies ont fait état d'un niveau élevé de stress, d'anxiété et de dépression dans la population étudiante. En plus, les élèves ignoraient largement les stratégies d'adaptation qu'ils pourraient utiliser pour composer avec le stress, l'anxiété ou la dépression, et ils ne savaient pas à qui s'adresser pour obtenir l'aide.

Pratique prometteuse

Le programme POD CARE est une initiative qui a été établie en vue de tisser des liens avec les élèves, encourager des discussions constructives dans l'espoir de cultiver des relations de confiance, et soutenir la santé et le bien-être mental de tous les élèves. Le personnel scolaire tenait à ce que les élèves développent les habiletés et les connaissances pour s'occuper de leur propre santé mentale, tout en leur donnant des recours lorsqu'ils éprouvent le besoin de discuter d'un problème.

La première semaine de chaque mois, tous les enseignants passent deux périodes avec leur classe d'attache pour tenir des conversations sur des questions portant sur la santé et le bien-être mental. La discussion s'amorce sur un cercle communautaire où tous les participants et participantes sont invités à s'exprimer sur le thème du mois, encadrés par des questions directrices formulées par l'enseignant. Ensuite, les élèves passent à des activités de réflexion qui traitent du même thème, telles que des réflexions écrites ou des jeux de rôles. Les enseignants poursuivent ces conversations avec leur classe d'attache tout au long du mois, et essaient de relier les thèmes aux leçons.



Le dernier mercredi de chaque mois, il y a une réunion spéciale du personnel enseignant, portant spécifiquement sur POD CARE, où on dévoile et s'informe sur le thème du prochain mois de conversations POD CARE qu'on va entreprendre avec les élèves. Lors de cette réunion, le personnel enseignant élabore également les questions à poser lors du cercle communautaire, et les activités à effectuer avec les élèves. Il importe de noter que, avant la mise sur pied de cette initiative, on a enquêté auprès des élèves afin de déterminer les thèmes que ceux-ci voulaient aborder, et ce sont ces thèmes particuliers qui font l'objet des réunions du personnel enseignant. Les parents sont tenus au courant des thèmes de discussion POD CARE par la voie de l'infolettre mensuelle de l'école. Les familles sont d'ailleurs encouragées à poursuivre ces conversations à la maison, avec leurs enfants, pour renforcer les activités faites à l'école. À la fin du mois, tous les élèves se retrouvent lors d'une assemblée dirigée par les élèves eux-mêmes, pour célébrer ce qu'ils ont appris au cours du mois.

En plus, il y a trois campagnes thématiques au cours de l'année, traitant des sujets tels que : comment s'occuper de sa propre santé, de la santé d'autrui et de la santé de la planète; comment réagir aux intimidations; et comment composer avec le stress, et où chercher l'aide. Les thèmes de ces campagnes ont d'ailleurs servi de tremplin pour d'autres initiatives d'esprit de corps, comme des concours de décoration de porte de salle de classe, des campagnes d'affiches, des annonces, et des babillards thématiques. Les objectifs de POD C.A.R.E. sont de munir les élèves des habiletés et des ressources nécessaires afin de contrôler et gérer leur santé et bien-être mental; favoriser des relations saines et positives avec leurs pairs; améliorer la dynamique dans la salle de classe et à l'échelle de l'école dans son ensemble; améliorer les résultats scolaires des élèves; et créer un environnement plus accueillant pour les groupes marginalisés.

Effets

Depuis le lancement de cette initiative, on a noté une amélioration sur le plan des interactions entre les élèves et les enseignants. Au dernier sondage effectué à l'école, dans le sillage de la mise en œuvre du programme POD C.A.R.E., 71% des élèves ont répondu qu'ils se sentaient les bienvenus à l'école, et encore plus se disaient confiants qu'il y avait quelqu'un à qui on pouvait se tourner si on avait besoin de soutien. Ces statistiques expriment une amélioration significative par rapport au sondage initial, effectué en 2017. Les élèves se sont exprimés en termes positifs sur les conversations en cercle communautaire, et ils se réjouissaient à la perspective de participer aux séances POD C.A.R.E. avec leur classe. En outre, on a noté que le personnel enseignant se sent plus confortable en abordant les questions épineuses avec les élèves. Par le truchement de POD C.A.R.E., le personnel enseignant a appris que les élèves veulent et doivent parler franchement des problèmes de santé et bien-être mental avec leurs enseignants et leurs camarades de classe. Afin de créer un environnement où les élèves se sentent confortables en partageant leurs problèmes et en demandant l'aide des enseignants et du personnel scolaire, il faut dans un premier temps cultiver une relation positive de confiance entre le personnel scolaire et les élèves. Pour leur part, les élèves doivent apprendre des mécanismes d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété, l'intimidation et d'autres enjeux de santé mentale. Dernier point mais pas le moindre : le personnel doit être très clair dans l'orientation qu'il donne aux élèves lors de leur indiquer où et à qui s'adresser dans les situations où ils ont besoin de soutien.

Viabilité

Cette initiative est viable puisque la mise en œuvre coûte relativement peu cher. En plus, il y a un fort niveau d'engagement, autant chez les élèves que chez les enseignants, pour assurer que POD C.A.R.E. s'intègre dans la culture même de l'école et ce, sur le long terme.

Modifications

Voici des suggestions pour adapter cette approche pour convenir à différents environnements d'apprentissage.

- Pensez à prévoir des séances de synthèse et de célébration non seulement à large échelle, lors des assemblées, mais également dans des séances de réflexion en petits groupes, au niveau de la classe
- Encouragez tous les moyens de communication lors des conversations avec la classe d'attache. Certains élèves pourraient se sentir plus confortables en s'exprimant par l'écriture, le dessin, le mouvement ou en binômes.

Une initiative d'EPS Canada



Présentée par

