



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

LIT SM : La santé mentale des élèves en action



LIT SM

La santé mentale
des élèves
en action

Marie-Lou Dunne, conseillère jeunesse
Sara Gaudette, travailleuse sociale
Annick Morin, leader en santé mentale



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



Marie-Lou Dunne
Conseillère jeunesse et Coach SCP



Sara Gaudette
Travailleuse sociale
Conseillère en assiduité

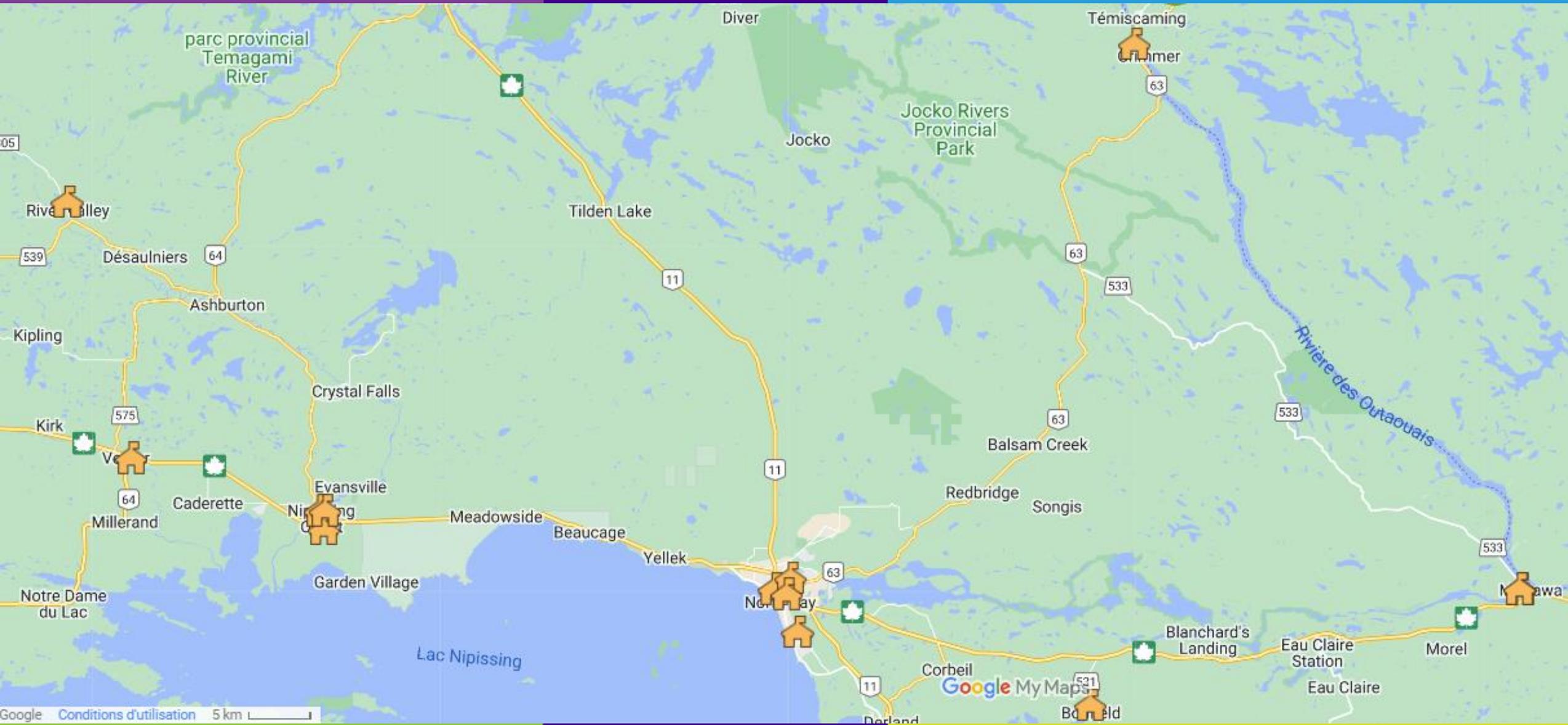


Annick Morin
Leader en Santé mentale



LIT SM

La santé mentale
des élèves
en action



Données des élèves ontariens

SCDSEO
2021

- Plus de la moitié des élèves (59 %) se sentent déprimés face à l'avenir à cause de la COVID-19.
- Plus du tiers (39 %) déclarent que la pandémie a eu une incidence très négative ou extrêmement négative sur leur santé mentale.
- Le quart (26 %) déclarent qu'il est très difficile ou extrêmement difficile d'apprendre en ligne à la maison (à cause de la pandémie).
- Le quart (24 %) déclarent que leur relation avec leurs parents ou gardiens s'est détériorée un peu ou beaucoup pendant la pandémie.

59 % se sentent déprimés face à l'avenir à cause de la COVID-19

39 % déclarent que la pandémie a eu une incidence négative sur leur santé mentale

26 % déclarent qu'il est « très difficile » ou « extrêmement difficile » d'apprendre en ligne à la maison

24 % déclarent que leur relation avec leurs parents s'est détériorée



S'adapter à la pandémie : effet sur l'apprentissage de la santé mentale

Presque la moitié des répondants (47 %) ont déclaré vouloir en apprendre plus sur la santé mentale en raison de la pandémie.

Lors des forums virtuels, les élèves ont exprimé des sentiments d'isolement et de solitude que leurs pairs et eux-mêmes ont éprouvés tout au long de la pandémie de COVID-19.

Données des élèves ontariens #ONecoute 2021



#ONecoute:

Point de vue des élèves ontariens sur la santé mentale en milieu scolaire

2021



Nous vous présentons LIT SM: la santé mentale des élèves en action

- Leçons pour le secondaire en matière de la littératie en santé mentale
 - Un besoin identifié par les élèves (province et CSCFN)
 - MHS Santé – groupe ciblé
 - Franco-Fier – groupe ciblé
 - 11e et 12e année – 2 classes ciblées- Équité et justice sociale
 - 9e année- FRA 1D – 2 classes



Contexte et raisonnement

Il existe d'importantes raisons d'intégrer l'apprentissage de la santé mentale en classe :

- Répondre aux souhaits des élèves d'en apprendre davantage sur la santé mentale en classe
- Promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves pendant la pandémie et au-delà
- Permettre d'amorcer une conversation avec les élèves
- Aider les élèves qui en ont besoin à obtenir du soutien
- Offrir de riches expériences d'apprentissage
- Offrir des possibilités d'acquérir des compétences



Ressources d'appui

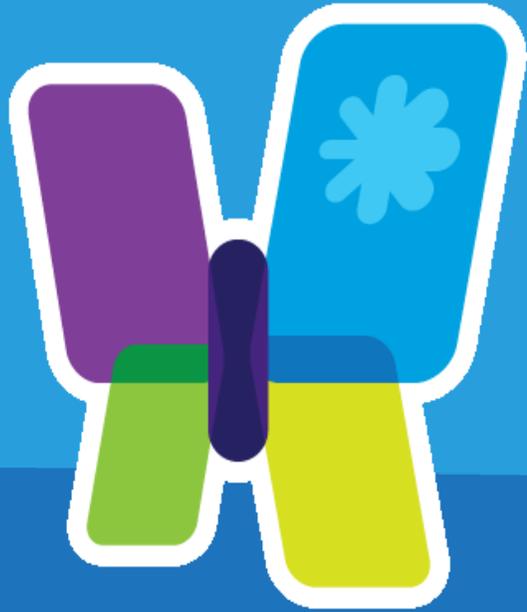
- Liste de contrôle pour la préparation à l'école (à l'intention de l'équipe école)
- Ressources supplémentaires à l'intention des directions et directions adjointes des écoles
- Suggestions se préparer à l'enseignement
- Ressources pour les parents et aidants naturels



Public visé

- Élèves du secondaire
- Tous les niveaux
- Toutes les matières
- Une portée aussi large que possible





Parcours rapide



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



Connaître les faits

Essayez-le





Se connaître

Essayez-le

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

**Cliquez sur la case qui contient la
meilleure réponse.**

Cliquez ici pour
commencer.



Combien d'élèves estiment avoir
une bonne capacité à faire face
aux problèmes?

34 %

54 %

21 %

72 %



Combien d'élèves estiment avoir une bonne capacité à faire face aux problèmes?

34%

Correct!

34 % des élèves ont estimé que leur capacité à faire face à des problèmes inattendus et difficiles était excellente ou très bonne. Et 34 % d'entre eux ont déclaré que leur capacité à y faire face était moyenne ou faible.



Suivant

Combien d'élèves estiment avoir une bonne capacité à faire face aux problèmes?

Pas tout à fait!
La bonne réponse est...

34%

34 % des élèves ont estimé que leur capacité à faire face à des problèmes inattendus et difficiles était excellente ou très bonne. Et 34 % d'entre eux ont déclaré que leur capacité à y faire face était moyenne ou faible.



Suivant



S'aider soi-même

Essayez-le





Venir en aide à un ami

Essayez-le



LIT SM
La santé mentale des élèves en action
Venir en aide à un ami

Scénario de mise en pratique

Narration : Noa Fleck Saito, Conseil Scolaire Viamonde



Voici ce que les enseignants nous ont dit :

L'école est une place importante de parler de la santé mentale avec nos élèves. Nous devons faire plus de 'place' pour des discussions avec nos élèves en salle de classe. Les cours des LIT SM sont l'occasion parfaite de faire ceci.

Les modules ont permis des discussions avec mes élèves, pendant et après les sessions.

Les élèves étaient capables de partager leurs idées concrètes afin d'améliorer le bien-être dans leurs écoles.

J'ai apprécié les modules car les élèves ont un besoin de parler de la santé mentale à l'école.

Le modelage et l'accompagnement font toute la différence pour nos enseignants.es qui ne sont pas tellement confortables avec un sujet comme, la santé mentale.

Voici ce que les élèves nous on dit:

Le contenu est bien organisé et j'ai appris des nouvelles choses.

C'est un sujet difficile, mais c'était bon!

Je me sentais en sécurité de partager mes opinions.

J'ai aimé les questionnaires et sondages interactifs!

J'ai aimé les activités et les exemples concrets.

Mise en oeuvre

- SMS-ON a créé une [liste de contrôle](#) pour la préparation à l'école, des suggestions pour l'enseignement des leçons, et du matériel supplémentaire à appuyer la mise en oeuvre des plans de leçon.
- Formulaire de rétroaction (élèves et enseignants.es)
- Communication avec la leader en santé mentale pour planifier les prochaines étapes et l'accompagnement d'un membre de l'équipe en santé mentale.



Leçon d'extension

Stress des tests et des examens: stratégies pour donner le meilleur de soi-même

Quel est l'objectif?

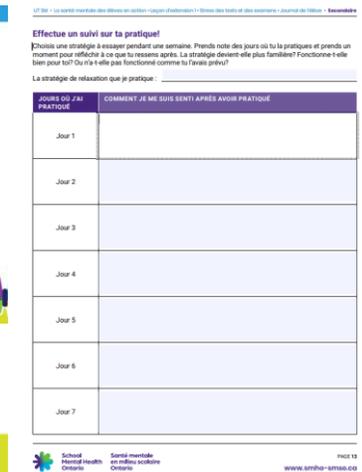
- Aider les élèves à acquérir des connaissances et des compétences pour mieux gérer le stress associé aux tests, aux examens et à d'autres situations basées sur la performance.

Qui a participé à son élaboration?

- Les élèves
- Les professionnels de la santé mentale
- Le personnel scolaire
- Les spécialistes en matière d'équité

Que couvre la leçon?

- Qu'est-ce que le stress lié au rendement et pourquoi est-il si courant?
- Comment la pandémie a-t-elle affecté le stress lié au rendement?
- Quelles sont les stratégies permettant de gérer le stress lié au rendement?
- Quand est-il temps de demander plus de soutien?



Leçon d'extension

Le défi du changement: s'orienter dans la transition après l'école secondaire

Quel est l'objectif?

- Aider les élèves à acquérir des connaissances et des compétences pour mieux se préparer à la transition après l'école secondaire.

Qui a participé à son élaboration?

- Les élèves
- Les professionnels de la santé mentale
- Le personnel scolaire
- Les spécialistes en matière d'équité

Que couvre la leçon?

- Qu'est-ce que le stress?
- Pourquoi la transition est-elle stressante?
- Comment pouvons-nous anticiper le stress et nous y préparer, le gérer dès son apparition et chercher du soutien lorsque nous en avons besoin?
- Orientation sur le stress lié à la transition



Activité

Pourquoi la transition est-elle stressante?

The card features a stylized graphic of a person sitting at a desk with a blue chair and a purple desk, with a blue starburst above the person's head.



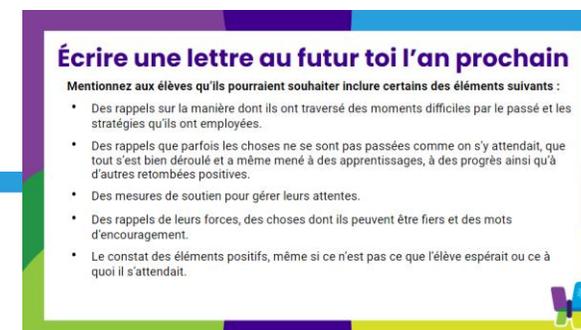
Exercice de respiration

UN SIMPLE EXERCICE DE RESPIRATION CIRCULAIRE

Indicez en synchronisation avec le cercle circulaire

4

The card features a graphic of a person sitting at a desk with a blue chair and a purple desk, with a blue starburst above the person's head.



Écrire une lettre au futur toi l'an prochain

Mentionnez aux élèves qu'ils pourraient souhaiter inclure certains des éléments suivants :

- Des rappels sur la manière dont ils ont traversé des moments difficiles par le passé et les stratégies qu'ils ont employées.
- Des rappels que parfois les choses ne se sont pas passées comme on s'y attendait, que tout s'est bien déroulé et a même mené à des apprentissages, à des progrès ainsi qu'à d'autres retombées positives.
- Des mesures de soutien pour gérer leurs attentes.
- Des rappels de leurs forces, des choses dont ils peuvent être fiers et des mots d'encouragement.
- Le constat des éléments positifs, même si ce n'est pas ce que l'élève espérait ou ce à quoi il s'attendait.

The card features a graphic of a person sitting at a desk with a blue chair and a purple desk, with a blue starburst above the person's head.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pratiques gagnantes:

- *Woodlap* permet une participation anonyme
- Les élèves aiment beaucoup *Kahoot*
- Présentations pendant les rencontres du personnel et/ou journées pédagogiques.
- Plus petit est le groupe, meilleure est la participation des élèves.
- Discussions et conversations riches tel que comment améliorer leur école et le bien-être de tous.
- Discussions et conversations riches, de diverses situations vécues qui se sont passées en faisant des liens avec l'information apprise.



LIT SM

La santé mentale
des élèves
en action



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Défis:

- Les élèves ayant des besoins au niveau de la santé mentale ou avec des expériences vécues étaient plus investis et attentifs, comparativement aux élèves qui n'ont pas vécu de défis au niveau de la santé mentale.
- Les élèves avaient beaucoup de difficulté à croire les statistiques, car ils croyaient que les données ne sont pas représentatives de notre région.
- Le langage utilisé dans certains vidéos n'est pas le langage régional et les élèves restaient pris sur le langage et non le contenu.



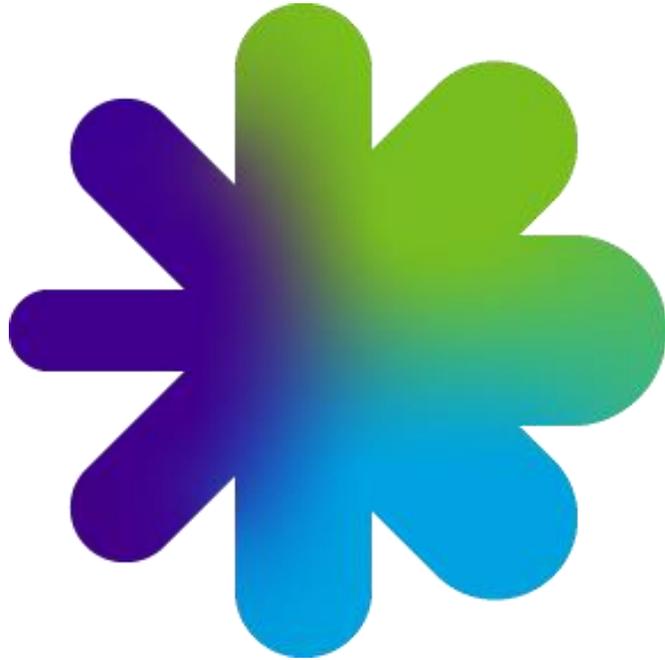
LIT SM

La santé mentale
des élèves
en action



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



Questions?

Merci et bon congrès!

www.smho-smso.ca



@SMHO_SMSO



@ThriveSMH



School Mental Health Ontario

Visitez notre partenaire : Le carrefour aux ressources en SM des jeunes (jack.org)