

Le MHI pour un climat de classe enrichi !

Animé par :
**Serge Després &
Alexandra Dicaire**

Conseillers pédagogiques au volet bien-
être et sécurité des élèves du CEPEO



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

Reconnaissance du territoire



Ordre du jour

1. Introduction

- Survol de ce qu'est la santé mentale
- Outil de réflexion pour le personnel scolaire

2. Partie 1 : volet théorique

- Le modèle harmonisé et intégré
- Catégorie # 1 : Accueillir
- Catégorie # 2 : Inclure
- Catégorie # 3 : Comprendre
- Catégorie # 4 : Promouvoir
- Catégorie # 5 : Collaborer

3. Partie 2 : mise en application

- Horaires : une journée typique (M-12)
- Étude de cas, échange et réflexion

4. Conclusion

- Ressources supplémentaires

ooo

PARTIE 1

Volet théorique



Qu'est-ce que la santé mentale?

Souvent, lorsque nous pensons à la santé mentale, notre esprit se tourne vers des images comme celle-ci...



L'importance de se renseigner sur la santé mentale

La santé mentale est une composante essentielle de la santé globale. Le fait de se renseigner sur la santé mentale dès leur jeune âge et d'acquérir de nouvelles connaissances et aptitudes dans ce domaine pendant toute leur vie scolaire aidera les élèves à améliorer leur santé et être plus productifs au quotidien. Cela les aidera aussi à déterminer quand et comment recourir à un soutien en santé mentale quand ils en ont besoin.

Comment continuer de favoriser la santé mentale à l'école et en salle de classe

1. Il faut renforcer nos connaissances en santé mentale.	2. Doit se faire de façon explicite et intentionnelle.	3. Doit se faire par TOUS les membres du personnel.
4. Permet de créer un sentiment d'affirmation identitaire et de sécurité pour l'élève.	5. Importance d'une autoréflexion personnelle et collaborative interculturelle.	6. Application de pratiques quotidiennes qui favorisent la santé mentale.

Notre rôle : chaque élève a besoin de...

- Un sourire et un accueil chaleureux ;
- Un lien avec un adulte bienveillant tous les jours ;
- Un endroit sécuritaire pour prendre des risques ;
- Quelqu'un qui écoute et qui essaie de trouver de l'aide pour eux ;
- Quelqu'un vers qui tendre la main lorsqu'il remarque un problème.



Créer conjointement un environnement d'apprentissage favorisant la santé mentale



Outil de réflexion pour le personnel scolaire

Questions de réflexion pour favoriser la santé mentale en classe

De quoi s'agit-il?

Cet outil est conçu pour susciter la réflexion sur les façons de favoriser la santé mentale en classe, pour stimuler des idées d'actions qui améliorent les conditions d'apprentissage et pour offrir des stratégies permettant de soutenir la santé mentale et le bien-être de l'élève.



ACCUEILLIR

Milieux social et physique



INCLURE

Participation des élèves et appartenance



COMPRENDRE

Littératie en santé mentale et apprendre à connaître vos élèves



PROMOUVOIR

Curriculum, enseignement et apprentissage

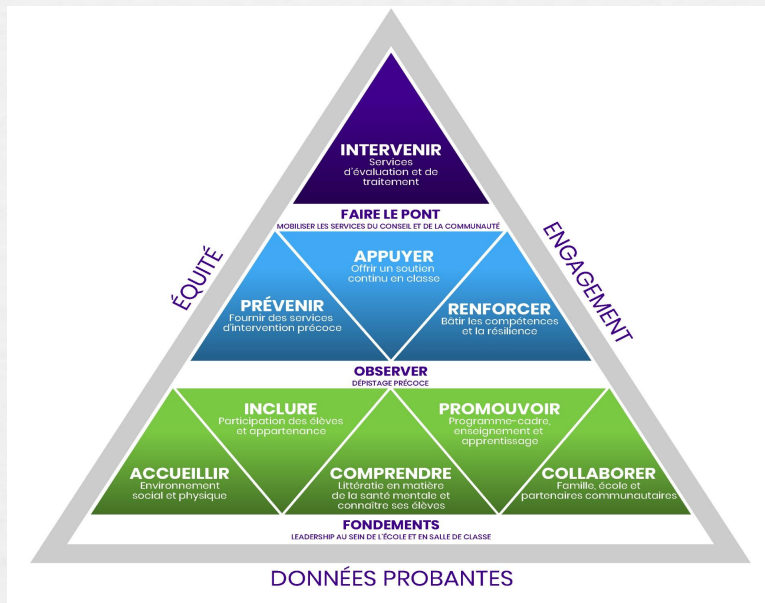


COLLABORER

Partenariats entre la famille, l'école et la communauté

Comment continuer de favoriser la santé mentale à l'école et en salle de classe

En utilisant les stratégies de niveau 1 du MHI...



Le modèle harmonisé et intégré



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

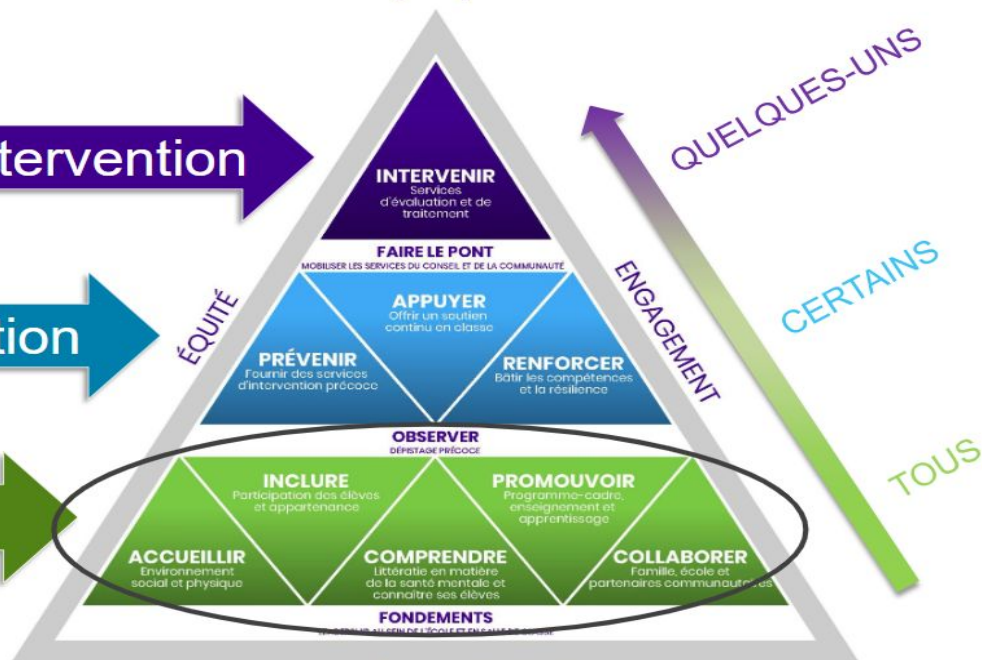
Modèle
d'intervention
échelonné
pour les
mesures de
soutien en
milieu scolaire

Promotion

Prévention

Intervention

Modèle harmonisé et intégré (MHI)



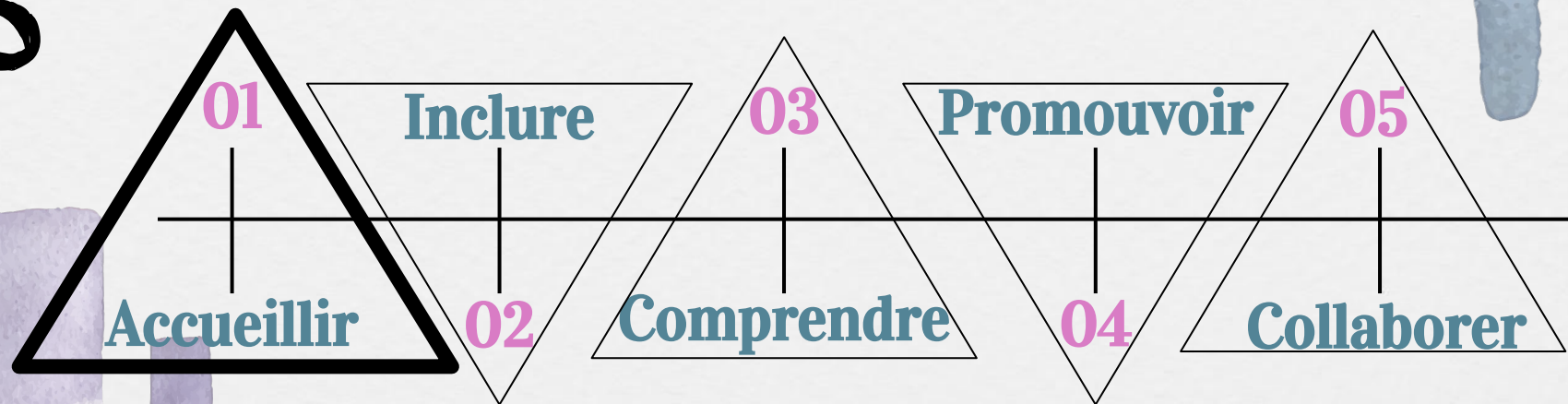
DONNÉES PROBANTES

Le niveau 1



Leadership partagé en salle de classe et au sein de l'école en fonction des données probantes afin d'accorder la priorité au bien-être et au sentiment d'appartenance de tous les élèves !

ooo



Un sourire et bien plus

[illegible]

Accueillir : Environnement social et physique

Comment y parvenir?

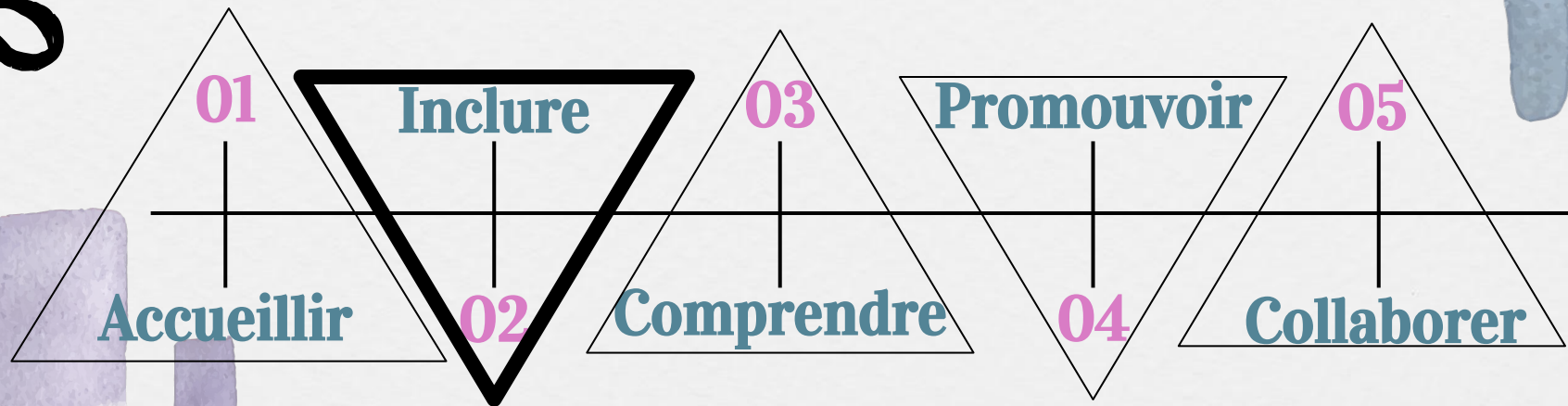
1. Souriez et faites preuve d'enthousiasme lorsque vous accueillez les élèves à la porte.
2. Saluez chaleureusement les élèves, par leur nom, lorsqu'ils entrent dans la classe (sans parler de leurs notes, des devoirs ou des tâches sommatives).
3. Montrez un intérêt pour les activités auxquelles les élèves participent en dehors de l'école.
4. Établissez des routines de classe claires, précises et prévisibles.
5. Renseignez-vous auprès des élèves afin de savoir si l'un d'entre eux a besoin d'une attention particulière tout au long de la journée.
6. Soyez attentif à la dynamique de classe et intervenez tôt si des problèmes interpersonnels se présentent.
7. Songez à inclure dans la classe des messages positifs et optimistes qui inspirent un sentiment d'appartenance.
8. Adoptez une attitude apaisante et faites appel à l'humour.
9. Au besoin, créez pour les élèves un espace séparé et calme qui leur permet de prendre du recul par rapport à la classe. Vous pouvez y placer des jouets sensoriels. Demandez aux élèves des idées pour vous aider à concevoir cet espace.

Accueillir : Environnement social et physique

Comment y parvenir?

1. Veillez à ce que les élèves puissent nommer un adulte bienveillant.
2. Faites la promotion des espaces sûrs.
3. **Faites la promotion des clubs.**
4. Soutenez les initiatives visant à répondre aux besoins fondamentaux.
5. **Si votre école organise un programme de repas ou de déjeuners sains, donnez à vos élèves le temps de prendre leur collation avant de se mettre au travail.**
6. Répétez les instructions et parlez plus lentement aux nouveaux arrivants et à ceux pour qui le français ou l'anglais est une langue seconde.
7. **Aménagez des environnements flexibles, si nécessaire (p. ex., les élèves changent de place tous les jours).**
8. Songez à disposer les sièges dans la classe de diverses façons (p. ex., des zones de travail individuelles, des zones de travail de groupe, des places assises informelles).
9. Parfois, il peut être approprié de changer l'éclairage, de permettre d'écouter de la musique ou de favoriser les mouvements dans la salle de classe.

000



La bienveillance en 6 attitudes

La considération d'autrui

Prendre en compte la personne dans sa globalité :
expérience, personnalité, vécu, histoire familiale, etc...

L'écoute active

Être pleinement disponible pour la personne, accueillir
son discours, son comportement et son ressenti

L'empathie

Imaginer ce que la personne ressent pour mieux
comprendre ce qu'elle vit

Le non-jugement

Ni d'apriori, ni de préjugés, ni de jugement ! Accueillir avec le
cœur la personne sans la cataloguer et lui mettre quelque
étiquette que ce soit !

L'ouverture d'esprit

Accepter la personne avec ses différences, ses pensées,
émotions, croyances, son discours et sa perception des choses

Transmettre l'espoir

Aider la personne à relativiser et à rester optimiste pour la suite
des événements. Dédramatiser, encourager et soutenir !



exploration-bien-etre.fr

Apprendre à reconnaître les
forces d'autrui

L'écoute active

Faire preuve d'empathie

Penser à notre façon de penser

L'ouverture d'esprit

Aborder les défis de la vie de
manière optimiste et à garder espoir

Les éléments de la pratique anti-oppressive

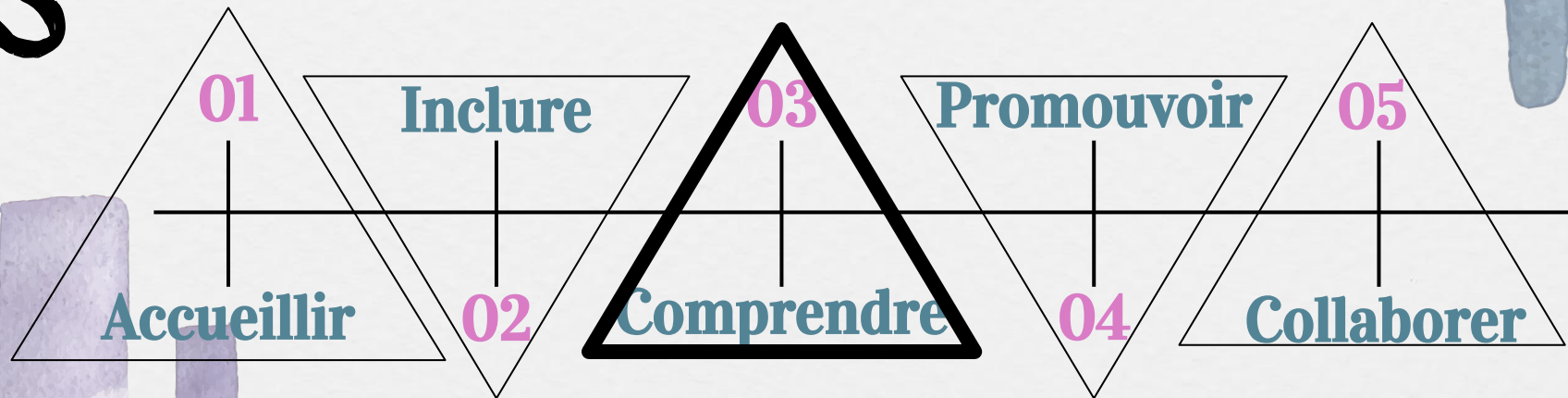
- Cherchez à en apprendre davantage au sujet de vos élèves.
- Restez humble ; considérez les points de vue de tous les élèves.
- Renforcez l'inclusion et n'ayez pas peur du changement.
- Reconnaissez vos partis pris et ceux des élèves.

Inclure : Participation des élèves

Comment y parvenir?

1. Apprenez à connaître vos élèves — comprendre leurs forces, leurs besoins et leurs intérêts vous permet de nouer de véritables liens personnels.
2. Demandez-leur leur opinion et donnez-leur l'occasion de prendre des décisions communes (telles que les règles et l'environnement physique de la classe).
3. Encouragez-les à exprimer leur opinion et à jouer un rôle dans la promotion de la santé mentale.
4. Aidez-les à devenir des leaders d'une manière qui leur convient.
5. Examinez le matériel qui se trouve dans la classe, par exemple les affiches sur les murs. Est-il représentatif de vos élèves ? Les éléments culturels et religieux sont-ils correctement diversifiés ?
6. Renseignez-vous sur la diversité culturelle des élèves de votre classe et montrez que vous l'appréciez. Aidez TOUS les élèves à se sentir inclus à l'école.
7. Contribuez à la discussion en vous exprimant honnêtement et authentiquement, sans peur d'être jugé.
8. Intervenir lorsqu'il y a un cas d'intimidation ou de discrimination basée sur la race, le sexe ou la classe.

000



La littératie en matière de santé mentale signifie...

1. Prendre conscience de ses forces et ses défis personnels en matière de santé mentale et acquérir des connaissances sur la santé mentale et la maladie mentale des élèves ;
2. Développer la confiance dans les compétences et les actions favorisant une santé mentale positive à l'école.
3. Comprendre votre rôle comme membre du personnel scolaire dans le soutien à la santé mentale des élèves et savoir où demander de l'aide lorsqu'un élève a des difficultés ;
4. Reconnaître lorsqu'un élève a des difficultés et a besoin d'un soutien supplémentaire.

Comprendre



Littératie en santé mentale et apprendre à connaître vos élèves

La présente ressource propose des idées pour aider le personnel scolaire à :

- **SOUTENIR**
- **STIMULER**

Elle se concentre sur certains problèmes de santé mentale courants qui sont souvent observés à l'école :

- Problèmes d'anxiété
- Problèmes d'humeur
- Déficit de l'attention, hyperactivité et impulsivité

Quelles connaissances ai-je et/ou quelles ressources puis-je utiliser pour faciliter ma compréhension des problèmes de santé mentale fréquents chez les élèves de cet âge?



Vers un juste équilibre en un clin d'œil :

**Stratégies pour soutenir et stimuler
en salle de classe les élèves ayant
des problèmes de santé mentale**

Comprendre : littératie en matière de santé mentale

Comment y parvenir?

1. Renforcez vos connaissances en santé mentale de façon à reconnaître les symptômes des troubles et à savoir comment aider à l'école.
2. Apprenez à connaître vos élèves : prenez le temps d'écouter l'histoire de chacun et de connaître leurs points forts. Aller voir leur DSO.
3. Lorsque vous notez un changement, il faut prendre le temps d'entrer en contact avec l'élève à un moment calme afin d'être à l'écoute.
4. Expliquer que prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que prendre soin de sa santé physique, car les deux vont ensemble.
5. Utiliser et enseigner l'utilisation d'un vocabulaire respectueux au sujet de la santé mentale, afin de prévenir et contrer la stigmatisation : Choisir les bons mots (Agence de la santé publique du Canada).
6. Aider les élèves à connaître et identifier des personnes-ressource à l'école, à la maison et dans la communauté.
7. Utiliser des ressources pédagogiques pour enseigner la littératie en santé mentale aux élèves.

Comprendre : littératie en matière de santé mentale

Comment y parvenir?

1. Faire des suivis réguliers (*check-in*) avec les élèves, individuellement et en groupe, afin de permettre aux élèves d'identifier leurs émotions.
2. Établir des liens explicites entre les pensées, les sensations physiques, les émotions et les comportements : [Pensées, émotions, actions](#) (SMSO), [L'alphabétisation émotionnelle](#)
3. Normaliser l'expérience du stress : [Surf ton stress](#) et [Leçons sur le stress - trousse à outils](#).
Partager des exemples vécus et des stratégies d'adaptation. Par exemple : « *J'ai ressenti de la nervosité ce matin puisque c'est la première fois que je vous enseigne, alors j'ai pris quelques respirations profondes avant que la cloche sonne. Vous, avez-vous utilisé une technique pour apaiser votre stress ce matin ?* ».
4. Discuter avec les élèves des éléments sur lesquels nous avons le contrôle (leur comportement) et ceux dont nous n'avons pas de contrôle : [Tableau circulaire contrôle](#).
5. Proposer aux élèves d'utiliser un mantra pour les aider à apaiser des émotions ou traverser des moments difficiles et encourager un discours intérieur positif (p. ex., *Je peux y arriver. J'ai confiance en mes capacités. Je fais de mon mieux.*)

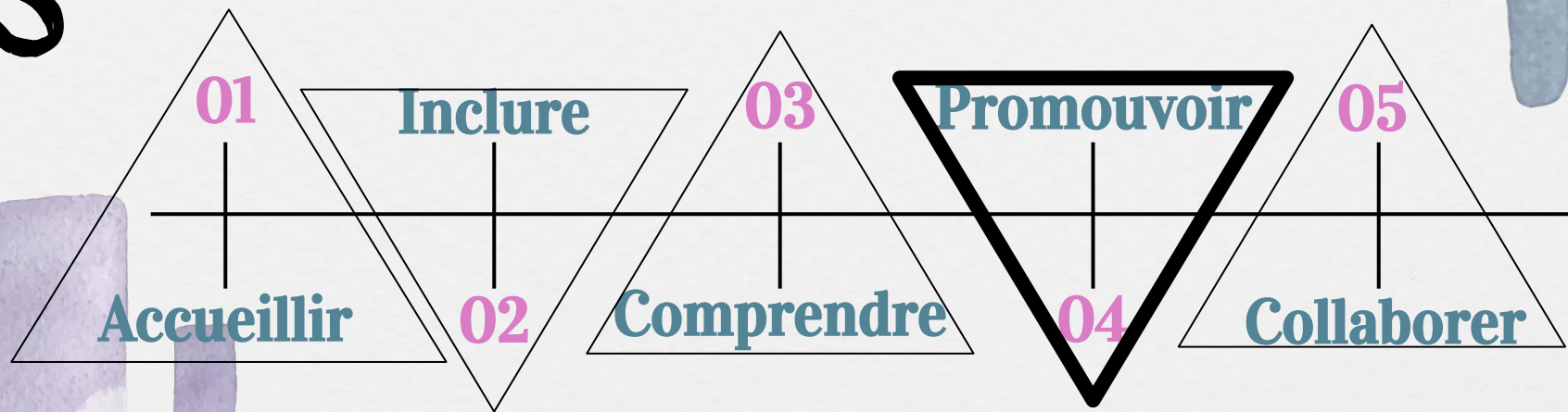
Prenez le temps de prendre **soin de nous**

AU COURS d'une pause DANS LA JOURNÉE

Après le travail

1 min	5 min	10 min	Au moins 30 min
Soyez présent Faites une pause. Sentez vos pieds dans vos chaussures. Si vous êtes assis, poussez légèrement vos pieds contre le sol.	Dites merci Envoyez un SMS à un ami, remerciez-le pour ce qu'il a fait pour vous.	Tenez un journal Écrivez 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.	Téléphonez à un ami Demandez-leur comment ils se sentent. Partagez également vos réflexions et vos expériences aussi.
Rappelez-vous Qui vous fait sourire? Pensez à cette personne pendant un instant.	Écoutez Vous avez une chanson préférée que vous écoutez dans les moments calmes ? Appuyez sur « Lecture ».	Sirotez. Savourez. Préparez et dégustez une tasse de votre thé préféré ou autre boisson.	Suez! HIIT- Course- Poids Vous choisissez.
Sans téléphone cellulaire Mettez votre cellulaire en mode NPD ou rangez le bien loin pour empêcher l'accès facile durant les pauses au cours de la journée.	Méditez Trouvez une méditation guidée gratuite en ligne. Trouvez un style qui vous convient.	Marchez Faites le tour du quartier.	Étirez-vous Trouvez un cours de yoga gratuit en ligne.
Inspirez Inspirez (5 sec.), expirez (7 sec.). Répétez 3 fois.	Faites du rangement Réglez votre minuterie et prenez une pause de 5 minutes pour ranger votre bureau ou votre espace de travail.	Dancez Vous avez une chanson préférée qui vous donne envie de bouger ? Appuyez sur « Lecture ». Répétez.	Riez! Regardez un film, une émission ou une vidéo YouTube amusante.

000



Promouvoir

Curriculum, enseignement et apprentissage



Ressources pour
les élèves du
secondaire

L'ASÉ

Pratiques
quotidiennes au cycle
primaire, moyen et
intermédiaire



Conscience de soi
et sentiment
d'identité
personnelle



Gestion du stress et
adaptation



Motivation positive
et persévérance



Pensée critique et
créative (fonctions
exécutives)



Reconnaissance et
gestion des
émotions



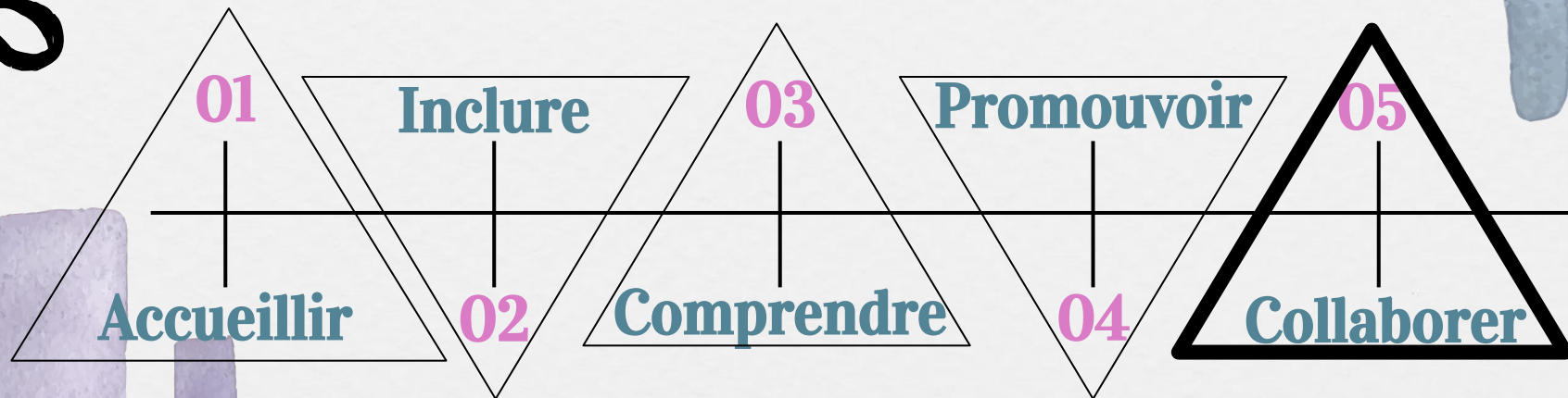
Relations saines

Promouvoir : Programme-cadre, enseignement et apprentissage

Comment y parvenir?

1. Mettez l'accent sur votre bien-être et vos pratiques personnelles de résilience.
2. Soutenez tous les élèves, y compris ceux qui ont des besoins particuliers.
3. Prodiguez des instructions explicites en habiletés socioémotionnelles au niveau de la prise de décisions et de la résolution de conflits...
4. Prodiguez des instructions explicites en compétences favorisant le bien-être cognitif : gestion du temps, techniques d'étude, techniques de réduction du stress, surtout en période d'examens et pour les devoirs de synthèse.
5. Faites la promotion de la santé mentale et rappelez aux élèves de ne pas hésiter à chercher de l'aide.
6. Mettez à l'horaire du temps pour la pleine conscience, la contemplation, l'autorégulation et les techniques de réduction du stress, et inspirez vos élèves en les mettant en pratique.

ooo



Avec qui peut-on collaborer ?



Collaborer : famille, école et partenaires communautaires

Comment y parvenir?

1. Discutez régulièrement avec les familles des progrès de leur enfant à l'école.
2. Lorsque vous remarquez qu'un élève présente des problèmes émotionnels ou comportementaux en classe, expliquez clairement vos observations aux parents, sans diagnostiquer ou étiqueter le problème.
3. Faites participer les familles à l'équipe d'intervention afin d'améliorer la santé mentale des élèves.
4. Fournissez aux parents et aux familles des informations sur ce que les élèves apprennent sur les compétences socioémotionnelles et la santé mentale à l'école afin qu'ils puissent renforcer leurs compétences à la maison.
5. Offrez aux familles de l'information sur les services en santé mentale offerts dans la communauté.
6. Faites partie du cercle de soutien lorsqu'un élève bénéficie de soins plus intensifs de la part de professionnels de la santé mentale communautaires ou du conseil scolaire.



PARTIE 2

Mise en application

Pratiques au quotidien

Reconnaître et gérer ses émotions



Modèles : horaire d'une journée typique

1

MATERNELLE ET JARDIN D'ENFANTS

2

CYCLES PRIMAIRE ET MOYEN

3

CYCLE INTERMÉDIAIRE

4

CYCLE SECONDAIRE

Comment débiter une conversation sur le bien-être et la santé mentale avec les élèves ?

- Brise-glace
- Gérer le stress
- Aider un(e) ami(e)
- Un sommeil sain
- Chercher de l'aide



Mettre en place une salle de classe accueillante et bienveillante qui soutient les apprentissages, le bien-être et des retombées équitables pour tous les élèves.

Quelles sont les façons saines de s'adapter au stress?

Carte 19

page 41



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca

Activer Win

SUGGESTIONS

Quelles sont les façons saines de s'adapter au stress?

- * Parler à quelqu'un
- * Dormir suffisamment
- * Faire de l'exercice physique
- * Pratiquer des passe-temps – faire quelque chose que tu aimes
- * Pratiquer la respiration profonde
- * Pratiquer la relaxation musculaire
- * Faire de la visualisation
- * Modifier ses pensées à l'aide d'un discours intérieur positif
- * Avoir de la gratitude
- * Utiliser une application de soutien
- * D'autres idées?

ESSAYEZ :
jack.org/covid

**Si un ami te dit quelque chose
qui te laisse penser que sa vie est
en danger, mais qu'il te demande
de n'en parler à personne,
comment pourrais-tu réagir?**

Carte 8

page 19



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

www.smho-smso.ca

Activier Win

SUGGESTIONS

Nous gardons tous certains secrets : des sentiments amoureux, des cadeaux d'anniversaires, des regrets, etc. Mais lorsqu'il est question de sécurité, il est bien important de ne pas garder de secrets. C'est ça être un bon ami.

- * Tu pourrais dire : « Je tiens beaucoup à toi et j'ai besoin de m'assurer que tu seras en sécurité, donc je ne peux pas garder cela pour moi. Essayons d'obtenir de l'aide ensemble. »
- * Tu pourrais dire: « J'aimerais mieux te perdre comme ami que de voir quelque chose de grave t'arriver. »
- * Tu pourrais dire : « C'est beaucoup trop lourd à porter pour nous deux. Je vais venir avec toi. Nous avons vraiment besoin d'aide pour régler cette situation. »
- * D'autres idées?



Maintenant, c'est à votre
tour...



Étude de cas

<https://rb.gy/mzlkua>



Étude de cas

PROFIL DE CLASSE

On se trouve dans un cours de mathématiques (11e année) composé de 29 élèves très attachants, mais en quelque peu démotivés et désorganisés au niveau de la gestion du temps.

Plus de la moitié sont de couleur noire et le reste sont d'origine arabe ou blanche. Deux élèves ont l'âge d'être en 12e année car ils ont échoué le cours l'an dernier. Ils se remettent beaucoup en question car leurs parents veulent à tout prix qu'ils prennent la filière préuniversitaire afin d'être admissibles à une université prestigieuse. De plus, un élève de 10e année (peu connu par les autres) a pris le cours pour faire de l'enrichissement. Le fait d'être avec des élèves plus vieux l'énerve.

Une élève connaît des problèmes familiaux et a déjà eu des pensées suicidaires. Trois nouveaux élèves se sont récemment ajoutés au groupe, dont une qui se plaint depuis un certain temps d'avoir mal au ventre. Enfin, un dernier élève se questionne au niveau de sa sexualité et pense devenir transgenre.

Exemples de pistes de réflexion

Les élèves démotivés et désorganisés au niveau de la gestion du temps : promotion des pratiques quotidiennes au niveau du bien-être (ASÉ), fournir aux élèves les outils (p. ex., une feuille de route, enseignement explicite comment prendre des notes et étudier pour des évaluations sommatives)

Les élèves d'origine hétérogène et l'élève de 10e année peu connu par les autres : affirmation identitaire, écoute, activités inclusives, cercle de soutien, possibilité d'anxiété ? (Utilisation de la ressource "Vers un juste équilibre" afin d'avoir des idées de stratégies. Peut aider toute la classe.)

Deux échecs & filière préuniversitaire : gestion du stress, conversations courageuses avec les parents, mémoire de travail, pensée critique (exemple à la prochaine diapositive)

L'élève connaît des problèmes familiaux et a déjà eu des pensées suicidaires: équipe-école, référence en travail social, ASIST, amorce de conversation (exemple à la prochaine diapositive)

Trois nouveaux élèves : Création de liens positifs

L'élève qui se questionne au niveau de sa sexualité : lignes d'écoute et de soutien pour les élèves (p. ex., Jeunesse, J'écoute et 2SLGBTQI+)



Veuillez réfléchir à la question suivante :



Identifiez une pratique dont vous êtes fier (ou qui vous a le plus marqué aujourd'hui) qui promeut la santé mentale et le bien-être.





**Merci de votre
participation et de votre
engagement !**

N'oubliez pas de consulter nos ressources dans les
diapositives suivantes.



Ressources ACCUEILLIR

Le sentiment d'être vu et écouté

Instaurer un système (p. ex., initiales) afin de s'assurer d'avoir plusieurs interactions positives par jour avec les élèves.

Le petit moment : comment ça va?

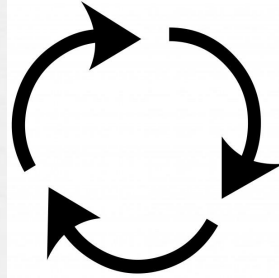
Placer les élèves en petits groupes (3-4) chaque jour pour que tous les élèves puissent s'exprimer une fois à l'intérieur de celui-ci.

Ayez un système de copains, afin de s'assurer que tous les élèves ont quelqu'un qui le remarque et soutien au quotidien (ex: un simple bonjour en utilisant leur nom).

***** Important de développer les compétences d'écoute active !**

Pratiques quotidiennes

Comment puis-je m'assurer que les élèves savent qu'ils peuvent parler de leur identité ?



Est-ce que je prends en considération le vécu, les expériences et l'identité de tous les élèves ?

De quelles façons puis-je communiquer avec les élèves afin qu'ils sachent qu'ils sont les bienvenus ?

Est-ce que je prends des nouvelles de chaque élève au cours de la journée ?

Accueillir

Exemples de pratiques quotidiennes

Version adaptée

***Les 10 premiers jours et
au-delà ?***

Modules

- ❑ Maternelle-Jardin
- ❑ 1re à 3e année
- ❑ 4e à 6e année



Ressources INCLURE

Inclure

Participation des élèves et appartenance

Stratégies explicites pour les enseignant.e.s

- Comment puis-je me préparer à soutenir des discussions portant sur le racisme et l'oppression envers les Noirs, les Autochtones et les Asiatiques ?
- Comment les élèves sont-ils outillés pour faire part de leurs idées personnelles ?

Ressources générales en lien avec la discrimination raciale

- Dénoncez-le !
- Glossaire de la commission des droits de la personne

Promouvoir et soutenir les espaces sécuritaires pour les jeunes Noirs



L'accès à un espace sécuritaire est primordial pour développer un sentiment de confort et de bien-être chez les jeunes Noirs. Notre société doit reconnaître les torts causés par le racisme chronique envers les Noirs qui sévit dans les écoles et doit s'engager à lutter contre ce phénomène afin de faciliter la guérison. Pouvoir compter sur un espace pour discuter, guérir et s'épanouir peut rendre la vie un peu plus facile.

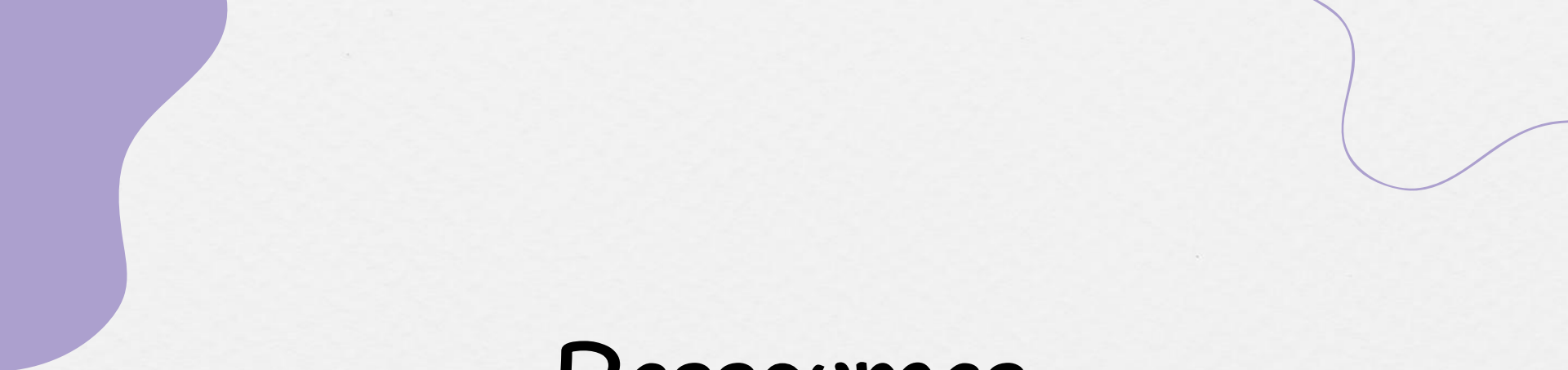
Commentaire possible de l'enseignant	Objectif	Résultats
Les nouvelles sur le racisme et le racisme envers les Noirs ont été difficiles à regarder ces derniers temps, et j'aimerais prendre un peu de temps pour parler de votre expérience.	Admettre la gravité de la situation actuelle. Faire preuve d'empathie et offrir un soutien sans porter de jugement.	Reconnaître que l'enseignant n'est pas un expert, mais qu'il est prêt à aider les élèves.
Je sais que le racisme et le racisme envers les Noirs existent au Canada et je ferai ma part pour faire mieux, dès aujourd'hui.	Reconnaître l'ampleur du racisme systémique à l'échelle nationale.	Les élèves auront le sentiment que l'enseignant ne minimise pas le problème du racisme envers les Noirs.
Que pouvons-nous faire ensemble, en tant que classe ou communauté scolaire, pour faire partie de la solution?	Permettre aux élèves de savoir qu'ils font partie de la solution. Inviter les élèves à donner leur avis sur l'action menée en classe et dans la communauté scolaire.	Inclure les élèves dans le processus d'exploration des questions liées au racisme envers les Noirs. Veiller à ce qu'ils participent aux solutions et fassent preuve de leadership pour un appel à l'action. Les élèves se sentent valorisés et leurs voix comptent.

Inclure

Participation des élèves et appartenance



Plusieurs vidéos - parler de racisme



Ressources COMPRENDRE



*Pour le personnel
scolaire*



Quelles connaissances ai-je et/ou quelles ressources puis-je utiliser pour faciliter ma compréhension des problèmes de santé mentale fréquents chez les élèves de cet âge?

Comprendre

Littératie en santé mentale et apprendre à connaître vos élèves.

Cours de littératie en
santé mentale en ligne

LIT SM : La santé mentale en action pour les directions et directions adjointes des écoles

LIT SM : La santé mentale en action au secondaire

LIT SM : La santé mentale en action à l'élémentaire

La santé mentale en action

Bienvenue au cours en ligne LIT SM -- la santé mentale en action. Ce cours a été élaboré par Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-OM). SMS-OM travaille en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves. Le cours LIT SM, destiné au personnel enseignant, propose de l'information, des stratégies et des pratiques à utiliser au quotidien en salle de classe pour améliorer la santé mentale des élèves.

Lancer le guide rapide

Suivez-nous sur Twitter @smho_s...



Comprendre

Littératie en santé mentale et apprendre à connaître vos élèves

Parfois, de petits gestes peuvent changer bien des choses

Des pratiques sur la santé mentale faciles à mettre en œuvre et fondées sur des données probantes, pour les milieux d'apprentissage des écoles secondaires

Modèle harmonisé et intégré (MHI)

Accueillir

Comprendre

Inclure

Promouvoir

**Le saviez-vous?
(Pratique)**

Comment parler de la santé mentale de façon à éliminer ou réduire la stigmatisation et à encourager un dialogue ouvert et favorable?

Quelles occasions les élèves ont-ils d'acquérir et de mettre en pratique des habiletés qui favorisent la santé mentale? Comment sont-elles intégrées à nos routines et à nos structures quotidiennes?

La compétence interculturelle:

« Il s'agit plutôt de simultanément comprendre la culture d'autrui et de garder une cohérence avec sa propre culture. Il s'agit plutôt d'être humble, de sentir très rapidement en quoi son propre comportement peut faire problème, de s'adapter 'relativement' en tenant compte des codes culturels **sans renoncer à sa propre identité.**

La compétence interculturelle est donc une adaptation à la spécificité de la situation d'interaction interculturelle, mais pas une simple adaptation à la culture de l'autre. »



Cinq conseils pour les adultes alliés



Cinq étapes concrètes pour encourager les élèves à s'engager dans des activités de promotion de la santé mentale et d'apprentissage

01

Réfléchissez au rôle que vous aurez à assumer

Analyser les rapports de force

- Reconnaissez la différence de pouvoir existant entre le personnel et les élèves dans votre environnement.
- Travaillez en collaboration avec les élèves plutôt que de les diriger.
- Déterminez les points forts propres aux élèves qui participent à la promotion de la santé mentale et à l'apprentissage.

02

Essayez d'apprendre et de désapprendre

S'engager dans une démarche d'apprentissage continu

- Cherchez des informations qui vous aideront à mieux travailler avec des populations étudiantes diverses.
- Faites de votre mieux et considérez les erreurs comme une occasion de vous améliorer.
- Soyez ouvert aux questions et aux idées des élèves qui peuvent remettre en cause votre point de vue.

LIT SM : La santé mentale des élèves en action

Plan de leçons
préparées pour les
élèves

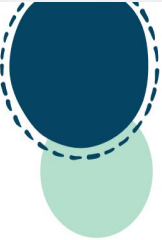


LIT SM : La santé mentale des
élèves en action



Accompagner l'élève
dans l'élaboration de
son cercle de soutien

**MON
CERCLE
DE
SOUTIEN**



Les personnes, les lieux et les choses qui
me soutiennent quand j'en ai besoin

Accompagnement pour
les jeunes de 15 à 17 ans



**Retrouver
son entraînement^{MC}**

Lignes d'écoute et de
soutien pour les
élèves

*Informez, partagez,
imprimez et distribuez.*

Accueil soutien: n'est trop grand ou trop petit Accueil, écoute Téléphone : 1.877.633.6368 Message texte : Tu n'es pas seul(e) le mot : 1.877.633.6368 Ligne de crise : 1.877.393.2393 ou 1.877.377.7773 (hors 9h) Ligne d'écoute d'urgence pour les personnes souffrant d'un trouble mental Pour une personne souffrant d'un trouble mental Interphone 24/7 Téléphone : 1.877.633.6368 Message texte : 1.877.633.6368 Ligne de crise : 1.877.393.2393 ou 1.877.377.7773 (hors 9h) Trans-Link Téléphone : 1.877.633.6368 Message texte : 1.877.633.6368 Ligne de crise : 1.877.393.2393 ou 1.877.377.7773 (hors 9h) Trans-Link Téléphone : 1.877.633.6368 Message texte : 1.877.633.6368 Ligne de crise : 1.877.393.2393 ou 1.877.377.7773 (hors 9h)	Tu connais une personne qui semble avoir besoin de soutien ou peut-être en as-tu besoin Tu n'es pas seul(e) L'appel 1.877.633.6368 ou 1.877.377.7773 (numéro sans frais pour l'état du Québec) Pour les jeunes de 15 à 17 ans, clique à Retrouver son entraînement tu pourras organiser ton propre programme pour te remettre le moral 1.877.393.2393
Accueil soutien: n'est trop grand ou trop petit Accueil, écoute Téléphone : 1.877.633.6368 Message texte : Tu n'es pas seul(e) le mot : 1.877.633.6368 Ligne de crise : 1.877.393.2393 ou 1.877.377.7773 (hors 9h) Ligne d'écoute d'urgence pour les personnes souffrant d'un trouble mental Pour une personne souffrant d'un trouble mental Interphone 24/7 Téléphone : 1.877.633.6368 Message texte : 1.877.633.6368 Ligne de crise : 1.877.393.2393 ou 1.877.377.7773 (hors 9h) Trans-Link Téléphone : 1.877.633.6368 Message texte : 1.877.633.6368 Ligne de crise : 1.877.393.2393 ou 1.877.377.7773 (hors 9h) Trans-Link Téléphone : 1.877.633.6368 Message texte : 1.877.633.6368 Ligne de crise : 1.877.393.2393 ou 1.877.377.7773 (hors 9h)	Tu connais une personne qui semble avoir besoin de soutien ou peut-être en as-tu besoin Tu n'es pas seul(e) L'appel 1.877.633.6368 ou 1.877.377.7773 (numéro sans frais pour l'état du Québec) Pour les jeunes de 15 à 17 ans, clique à Retrouver son entraînement tu pourras organiser ton propre programme pour te remettre le moral 1.877.393.2393

DÉFI D'AUTOSOINS DE 30 JOURS

#DefiAutosoins

Relève le Défi d'autosoins de 30 jours et trouve des moyens de te distraire des choses qui te rendent anxieux. Si certaines de ces activités ne fonctionnent pas pour toi, remplace-les par d'autres activités qui te conviendront mieux.



Pour en savoir plus
jack.org/covid



School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

EXERCICE DE RESPIRATION ABDOMINALE

En position assise, pose une main sur ta poitrine et l'autre main sur ton ventre.

Inspire profondément par le nez et sentant se gonfler ta poitrine et ton ventre. Expire lentement par la bouche.

Inspire une deuxième fois. Inspire jusqu'à ce que tu ne sois plus capable de respirer. Expire lentement par la bouche.

Inspire pendant quatre secondes. Retiens ta respiration pendant quatre secondes et sentant se gonfler ta poitrine et ton ventre. Expire lentement pendant quatre secondes.

Répète l'exercice.



Pour en savoir plus
jack.org/covid



School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

ARRÊTER LE DISCOURS INTÉRIEUR NÉGATIF

S **O** **S**

Stop! - Lorsque tu as une pensée négative, ARRÊTE-TOI et prends un moment pour y réfléchir.

Observe - Réfléchis à ce que tu dis. Essaie de trouver la provenance de ces pensées.

Substitue - Remplace la pensée négative par quelque chose de positif. Modifie la façon de penser.

Répète ceci chaque fois que tu as une pensée négative récurrente.

Pour en savoir plus
jack.org/covid



School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

EXERCICE DE RESPIRATION À L'AIDE D'UNE FLEUR

- Trace, avec un doigt, le **côté droit** de la fleur tout en prenant une **profonde inspiration** de **quatre secondes**.
- Retiens** ta respiration pendant quatre secondes pendant que tu traces la **tige** de la fleur.
- Expire** pendant quatre autres secondes en traçant le **côté gauche** de la fleur.
- Répète** l'exercice quatre fois.



Pour en savoir plus
jack.org/covid

School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

RECONNAISSANCE PERSONNELLE

L'une de mes forces dont je suis reconnaissant est

Une chose que je peux faire pour exprimer ma reconnaissance est

Une chose qui me fait du bien et pour laquelle je suis reconnaissant est

Un souvenir dont je suis reconnaissant est

Un défi dont je suis reconnaissant est

Une belle chose dans ma vie pour laquelle je suis reconnaissant est



Pour en savoir plus
jack.org/covid

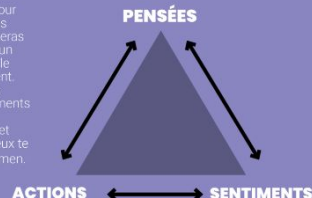


School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

LES PENSÉES, LES SENTIMENTS, ET LES ACTIONS

Tous les jours, nos pensées, nos émotions et nos actions ont une influence sur comment nous nous sentons et nous nous comportons. Parfois cette influence est positive, parfois elle ne l'est pas vraiment.

Par exemple, si tu penses que tu n'es pas bien préparé pour un examen, tu seras nerveux et tu décideras peut-être d'étudier un peu plus que tu ne le ferais habituellement. C'est très bien! Tes pensées, tes sentiments et tes actions ont travaillé ensemble et t'ont permis de mieux te préparer pour l'examen.



Pour en savoir plus
jack.org/covid



School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

NE LAISSEZ PAS LES PIÈGES DE LA PENSÉE PRENDRE LE DESSUS !

Nous sommes tous prisonniers des pièges de la pensée, un moment ou l'autre. Avec les bons outils, nous pouvons identifier les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives. Ceci peut avoir des effets positifs sur notre niveau d'anxiété et notre santé mentale.



Pour en savoir plus
jack.org/covid



School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

ACTIVITÉ DE TRAÇAGE AVEC LES DOIGTS

- En partant de ton poignet, et à l'aide d'un doigt, trace le **côté gauche** de ta main jusqu'à ton **majeur** tout en **inspirant profondément** pendant **quatre secondes**.

- Prends une **pause** lorsque tu as **atteint le haut** de ton majeur, et retiens ta respiration pendant **quatre secondes**.

- Ton doigt étant toujours au haut de ton majeur, **expire pendant quatre secondes** tout en traçant le **côté droit** de ta main.

- Répète l'exercice **quatre fois**.



Pour en savoir plus
jack.org/covid

School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

POURQUOI PRATIQUER DES EXERCICES DE RESPIRATION?

Lorsqu'on est anxieux, il est très possible qu'on ne respire pas assez profondément — ce genre de respiration trop superficielle peut être mauvaise pour notre corps et nous rendre encore plus anxieux. La pratique d'une respiration profonde peut t'aider à apaiser ton esprit, calmer ton corps et contrôler ton sentiment d'anxiété.

LES EXERCICES DE RESPIRATION SONT UN OUTIL TRÈS UTILE QUI PERMET DE REPRENDRE CONTACT AVEC SOI-MÊME ET SE CALMER.



Pour en savoir plus
jack.org/covid

School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Leçons : Surf ton stress



**MON
JOURNAL
DE BORD**

Quels outils ou quelles ressources est-ce que je possède pour savoir quand ils éprouvent des difficultés?



Quelles stratégies d'apprentissage puis-je utiliser pour soutenir les élèves qui éprouvent des difficultés de santé mentale?

Aider les élèves dans les moments difficiles (p.7)

Changements de mode de pensée	• Dit des choses négatives sur lui, ou se blâme pour des choses hors de son contrôle. • A de la difficulté à se concentrer. • Entretient des pensées négatives. • Voit ses résultats scolaires changer.
Changements affectifs	• Réagit de façon disproportionnée à la situation. • Semble très malheureux, inquiet, coupable, fâché, craintif, irritable ou triste. • Se sent impuissant, désespéré, seul ou rejeté.
Changements de comportement	• Souvent seul. • Pleure facilement. • Se désintéresse des sports, des jeux ou des activités qui lui plaisaient auparavant. • Réagit de façon disproportionnée, se met soudainement en colère ou éclate en sanglots pour des incidents somme toute mineurs. • Est plus calme que d'ordinaire, moins énergique. • A de la difficulté à se détendre ou à dormir. • Passe beaucoup de temps à rêvasser. • Régresse vers des habitudes immatures. • A de la difficulté à s'entendre avec ses amis.
Changements physiques	• Se plaint de maux de tête, de maux de ventre, de douleurs dans le cou ou de douleurs générales. • Manque d'énergie ou est perpétuellement fatigué. • Difficultés à dormir ou à manger. • A un trop-plein d'énergie ou un tic nerveux comme se ronger les ongles, jouer avec ses cheveux ou sucer son pouce.

*Cette liste n'est pas exhaustive.

Connaître les signes et symptômes des élèves qui éprouvent des difficultés (p.3)





Pour les classes de la 1^e à la 8^e année

**Programme-cadre d'éducation
physique et de santé | Plans de leçon
sur la littératie en santé mentale**



Leçons sur le stress
Trousse à outils

*Pour les classes
de la 4^e à la 6^e
année*

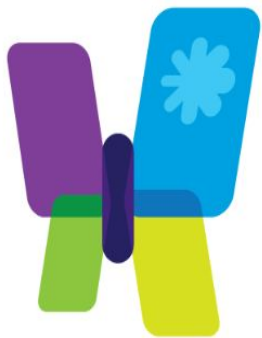
La Fondation de psychologie du Canada



Connaître les faits : jeu-questionnaire sur la santé mentale et la lutte contre les mythes



LIT SM : La santé mentale des élèves en action
Connaître les faits

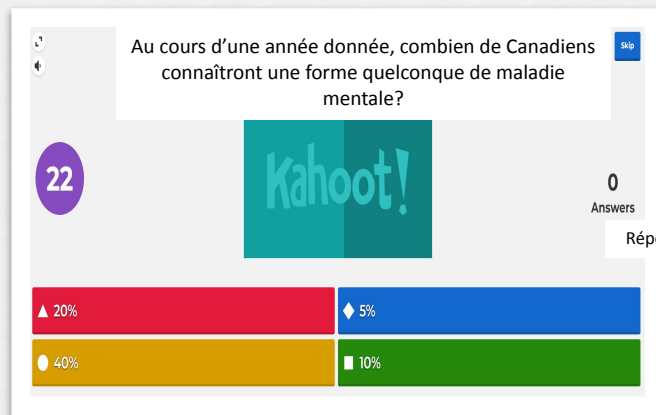


Jeu-questionnaire sur la santé mentale et la lutte contre les mythes

Cliquez sur la case qui contient la meilleure réponse.

Cliquez ici pour commencer.

Jeu-questionnaire Kahoot!





Ressources PROMOUVOIR

Il est important de créer des liens avec les élèves et d'écouter la voix des élèves tous les jours.



Activités pour tisser des liens et se calmer afin de commencer la journée

Comment créer des liens positifs

Comment établir un climat de classe positif

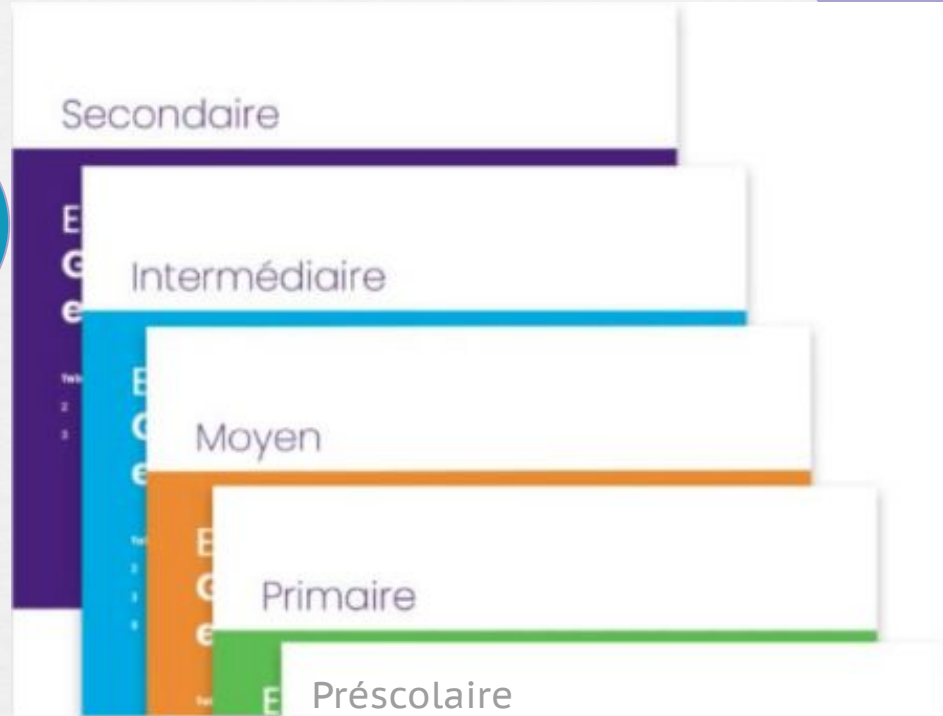
Stratégies permettant d'établir des rapports positifs



Promouvoir

Curriculum, enseignement et apprentissage

Excursions
virtuelles pour
la gestion du
stress



Enseigner le bien-être et la santé mentale avec la littérature jeunesse

Lecture à voix haute 1-8

(Vous référer : Plan de leçon sur la littératie en santé mentale)

Livres sur les émotions (M-6)

Liste de titres suggérés (7-12)

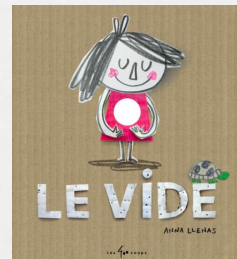
L'anxiété



Émotions



La compréhension de soi



Écoute attentivement

Pour commencer, respire profondément.
Si tu te sens à l'aise, tu peux fermer les yeux.

Ouvre tes oreilles aux sons qui sont plus éloignés.

Tension et détente

Serre les poings aussi fort
que possible pendant

Moment de gratitude

La reconnaissance t'offre
plus de patience lorsque les
choses sont difficiles.

Pense à quelque chose pour laquelle
ou lequel tu es reconnaissant ou
reconnaissant.

Réfléchis-y pendant un moment.

Tu pourrais choisir d'apprécier les détails de ta

Rappelle-toi

- C'est une bonne façon
de terminer la journée.

- Essaie de pratiquer
régulièrement.

Respiration calme

Concentre-toi sur ton ventre
et repose tes mains dessus.

Au fur et à mesure que tu inspires
profondément par ton nez, fais passer
ton souffle vers ton ventre.

Sens ton ventre gonfler et tes mains
s'écarter.

Rappelle-toi

- L'activité peut être
utile avant un test
ou n'importe quelle
situation stressante.

Endroit calme

À quel endroit te sens-tu
le plus reposé?

Imagine que tu es là.

Rappelle-toi

Observe tout simplement

Observe 5 choses que tu peux
voir.

Observe 4 choses que tu peux

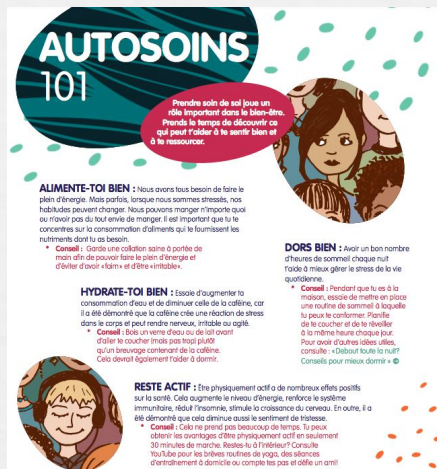
Rappelle-toi

- Observe tout
simplement » est
un exemple d'une
pratique d'ancrage.

Affiches ASÉ élémentaire Affiches ASÉ secondaire

Enseignez la recherche d'aide aux élèves

Demander de l'aide est une compétence que nous pouvons enseigner, modéliser et encourager !





Ressources COLLABORER

Collaborer avec les parents

Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant



FICHE INFO

pour les parents et les familles

Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant

Les individus et les familles ont vécu la pandémie de COVID-19 de manière unique et variée. Pour certains, des changements importants dans la routine quotidienne, un sentiment d'isolement et de perte, et divers autres facteurs ont pu intensifier leurs problèmes de santé mentale ou en entraîner de nouveaux. Les difficultés émotionnelles et comportementales peuvent survenir à tout moment et peuvent toucher tout le monde.

Il est important de tenir compte des signes qui pourraient indiquer que votre enfant est aux prises avec un problème de santé mentale émergent ou existant : le fait d'identifier ces problèmes à un stade précoce et de fournir un soutien attentif peut faire toute la différence entre la prévention ou l'aggravation des difficultés.

Vous connaissez très bien votre enfant, et vous pouvez remarquer les changements dans ses comportements ou ses émotions. Cependant, dans la situation actuelle, il peut être difficile de savoir si les choses que vous observez, au sein de vos habitudes et de vos habitudes associées à la pandémie, ou s'ils sont liés à un problème de santé mentale émergent.

Voici quelques moyens de déterminer si votre enfant souffre vraiment d'un problème de santé mentale et de la préparer de l'adieu. Bien que nous utilisions le terme « enfant » tout au long de ce document, nous recommandons que vous orientiez peut-être un adolescent ou un jeune adulte. Quel que soit son âge, il reste votre enfant.

Comment puis-je savoir si mon enfant a un problème de santé mentale?

Les parents et les adultes attentifs peuvent remarquer des changements dans les comportements et les émotions de leurs enfants qui pourraient être des signes potentiels d'un problème de santé mentale. Posez-vous la question :

Comment soutenir la santé mentale de votre enfant lors de la rentrée scolaire



Ensemble de soutien pour favoriser la santé mentale à la rentrée scolaire
Ressources pratiques pour répondre
aux besoins de la rentrée



Comment soutenir la santé mentale de votre enfant lors de la rentrée scolaire

L'année qui vient de s'écouler n'était vraiment pas ce que l'on peut qualifier d'ordinaire. Alors que plusieurs élèves et familles ont dû de retourner à une expérience scolaire « plus normale », nous savons que certains d'entre eux auront rencontré la chemise de force, ne sachant pas où aller la nouvelle année scolaire les attend. Rappelons-nous qu'en tant que parents ou futurs, c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant!

Comprendre le stress

Certaines choses à l'école ou à la maison sont uniques et différentes. Plusieurs familles ont fait face à des problèmes financiers, sociaux ou liés à leur emploi et à la santé. Certains ont subi des pertes et des bouleversements importants. Pendant cette période, nous avons aussi vu des tensions d'habitudes, de pratiques quotidiennes et des effets du racisme au sein de votre école. Même si la société retourne à des interactions sociales plus normales, avec moins de restrictions, nous sommes conscients que certains élèves approcheront la nouvelle année scolaire avec des sentiments très variés. Quelques enfants seront peut-être enclins à l'idée de la rentrée scolaire, alors que d'autres seront peut-être nerveux, inquiets ou inséparables d'elle. Tous ces sentiments et émotions sont des réactions naturelles, compte tenu de ce que nos enfants ont vécu depuis une année et demie.

L'année peut se manifester de différentes façons. Votre enfant peut vous mentionner qu'il se sent apeuré ou bouleversé. Vous pouvez aussi observer certains signes comme de fréquents maux de tête, des troubles du sommeil, de l'irritabilité ou des changements d'humeur. Votre enfant pourrait paraître rigide sur ses règles, excessivement fatigué ou agité. Il est essentiel aux adultes d'écouter pourriez-vous aider à cibler du soutien de façon précoce, avant même que le problème se développe.

Voici deux façons principales d'aider les jeunes qui sont aux prises avec le stress :

- aide les à trouver des stratégies pour s'adapter à leurs sentiments d'anxiété;
- aide les à trouver des stratégies pour diminuer le niveau de leur stress.

Deux fiches-conseils à partager avec les parents et les familles.

Premier point de contact pour les parents et les aidants naturels et les aidants naturels qui sont préoccupés par la santé mentale de leur enfant

ACCUEIL



Premier point de contact pour les parents et les aidants naturels qui sont préoccupés par la santé mentale de leur enfant

Quand il est question de santé mentale d'un élève, le premier point de contact pour les familles et les aidants naturels dans les écoles ou les conseils scolaires est souvent établi par les secrétaires, les aidants administratifs ou les directeurs d'école. Il peut être difficile d'être la première personne abordée par un parent ou un aidant naturel en colère, frustré ou en détresse. Souvent, la crainte et l'angoisse concernant la santé mentale de leur enfant peuvent susciter des émotions fortes chez les parents et les aidants naturels. Votre présence bienveillante et votre rôle important de soutien contribuent grandement au bien-être des parents et des aidants naturels, ainsi qu'à celui des élèves que vous servez.

Les situations impliquant des problèmes de santé mentale sont souvent délicates et uniques. Les parents et les aidants naturels peuvent être en train d'analyser leur propre compréhension de l'expérience de leur enfant, en plus des événements scolaires qui ont été difficiles ou bouleversants pour eux. Par conséquent, ces situations exigent des réponses empathiques et compassionnelles, permettant un dialogue sain et favorable, et avec comme objectif final de trouver une solution qui s'ajuste aux besoins des parents et les aidants naturels vers la personne la plus appropriée à leur apporter le soutien nécessaire.

Dans certains cas, une conversation avec vous peut suffire à répondre aux besoins d'un parent ou d'un aidant naturel (par exemple de se faire entendre, d'écouter leur frustration et de recevoir des conseils). Néanmoins, un transfert de responsabilité à un autre membre de l'équipe est parfois nécessaire. Les conseils suivants vous sont fournis à titre de suggestions dans le but de vous soutenir lors de ces conversations difficiles, vous aider à déamorcer la situation et vous permettre, à vous et aux parents ou aidants naturels, d'aller de l'avant de la manière qui répond le mieux aux besoins de l'enfant.

Ces stratégies vous seront familières, mais nous espérons que cet aide-mémoire vous aidera à améliorer les relations, à déamorcer les tensions et à renforcer l'engagement avec les parents et les aidants naturels lorsque des questions liées à la santé mentale des élèves surgiront. En tant que premier point de contact pour plusieurs, votre écoute, votre présence bienveillante, votre calme et le soutien permanent que vous apportez font partie intégrante du succès de l'école et du conseil scolaire. Par votre ACCUEIL, attentionnel et bienveillant, vous démontrez aux familles et aux aidants naturels que l'école de leur enfant et leur conseil scolaire se soucient également de leur bien-être et de leur santé mentale.

Remarques

Toujours, si vous interagissez parfois avec des parents et des aidants naturels bouleversés, n'oubliez pas de vous rappeler de vous-même. Si vous ne vous sentez pas sûr ou sûr, vous pouvez demander conseil.

Différentes cartes-affiches sur les émotions, la gratitude, etc. à donner aux familles suite aux pratiques faites en salle de classe.

Voici deux exemples de cartes-affiches à partager avec les familles :

Respiration profonde

Préparez-vous

- 1. Assurez-vous que votre enfant est à l'aise, qu'il est assis confortablement et qu'il est calme.
- 2. Demandez à votre enfant de fermer les yeux, s'il le peut.
- 3. Dites-lui de poser une main à plat sur son ventre.

Allez-y!

- Demandez à votre enfant d'inspirer profondément par le nez, en gonflant légèrement le haut de son ventre.
- Montrez-lui comment ses mains se déplacent.
- Encouragez-le à sentir son souffle.
- Le supportez lentement par la bouche, l'air sortant sans décoller que votre enfant sentira son ventre se dégonfler.
- Répétez 5 à 6 fois.
- Promenez la respiration profonde chaque fois que votre enfant semble stressé ou contrarié.

www.mels.on.ca

Tempête de neige dans un sac

Préparez-vous

- 1. Demandez à votre enfant de prendre une grande respiration.
- 2. Répétez comment le matériel (sac) se comporte.
- 3. Répétez comment le matériel (sac) se comporte.

Allez-y!

- Demandez à votre enfant de prendre une grande respiration.
- Suivez-le doucement dans le sac.
- Répétez comment le matériel (sac) se comporte.
- Répétez comment le matériel (sac) se comporte.
- Répétez comment le matériel (sac) se comporte.

[illegible]

Santé publique Ottawa

Site Web - Être parent à Ottawa

Être parent à Ottawa est une ressource pour les parents qui a été conçue par Santé publique Ottawa et ses partenaires communautaires. Elle a été formulée pour faciliter un peu la vie de TOUS les parents. Sur le site, vous trouverez des articles d'information écrits par des experts locaux du domaine de la santé.

Série vidéos - SMSO

Dans cette nouvelle série de vidéos, *Santé mentale en milieu scolaire Ontario*, s'adresse directement aux parents et aux aidants naturels dans le but de mettre l'accent sur la façon de trouver des ressources pour soutenir la santé mentale des enfants.

Partenaires communautaires

Si les élèves se sentent dépassés par les événements, anxieux ou tristes, ils peuvent s'adresser à vous ou à un autre adulte en qui ils ont confiance. De plus, fournissez-leur la liste des ressources présentées plus bas et encouragez la recherche d'aide.

Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868

Message texto : 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 – soutien aux personnes 2SLGBTQI+. Texto : 1-888-505-1010 ou courriel : aide@interligne.co

Black Youth Helpline (en anglais seulement) : 416-285-9944 ou la ligne sans frais 1-833-294-8650

Trans Lifeline (en anglais seulement) : 877-330-6366