

ESPACES SÉCURITAIRES : LÀ OÙ LA SOUFFRANCE TROUVE SA PLACE

**Sophie Caron et Isabelle Delisle
Travailleuses sociales, MSS, TSI**

QUELQUES FAITS...

20%

des élèves

ont une maladie mentale ou problème de santé mentale durant une année

70%

des problèmes de santé mentale

débutent à l'enfance et à l'adolescence

9%

des élèves de l'Ontario

disent que leur santé physique est passable ou mauvaise, ce nombre monte à **19%** pour leur santé mentale

20%

des élèves

pensent au suicide au cours d'une année scolaire, 1 sur 10 va passer à l'acte

la 2e cause de décès chez les jeunes

est le suicide

3 fois plus

de chance

de mourir d'un suicide que d'un cancer

TÉMOIGNAGE

« Certains jours, lorsque je regarde ma classe, je me sens vraiment dépassé. Beaucoup de mes élèves semblent avoir des difficultés importantes. On dit qu'un élève sur cinq a un problème de santé mentale, mais je sens qu'il y en a plus. Les élèves paraissent éprouver de la difficulté à gérer leur stress ce qui a un impact sur leur capacité à apprendre. Honnêtement, il y a des jours où je ne sais pas quoi faire ».

SELON LE PERSONNEL

Malgré leur volonté, le personnel rapporte ne pas se sentir outillé à appuyer au niveau de la santé mentale des élèves.

Plusieurs ont peur de dire ou de faire la mauvaise chose.

Plusieurs autres ne savent pas quoi faire pour aider.

POURTANT...

Les membres du personnel ne sont pas des professionnels de la santé, MAIS ils sont les



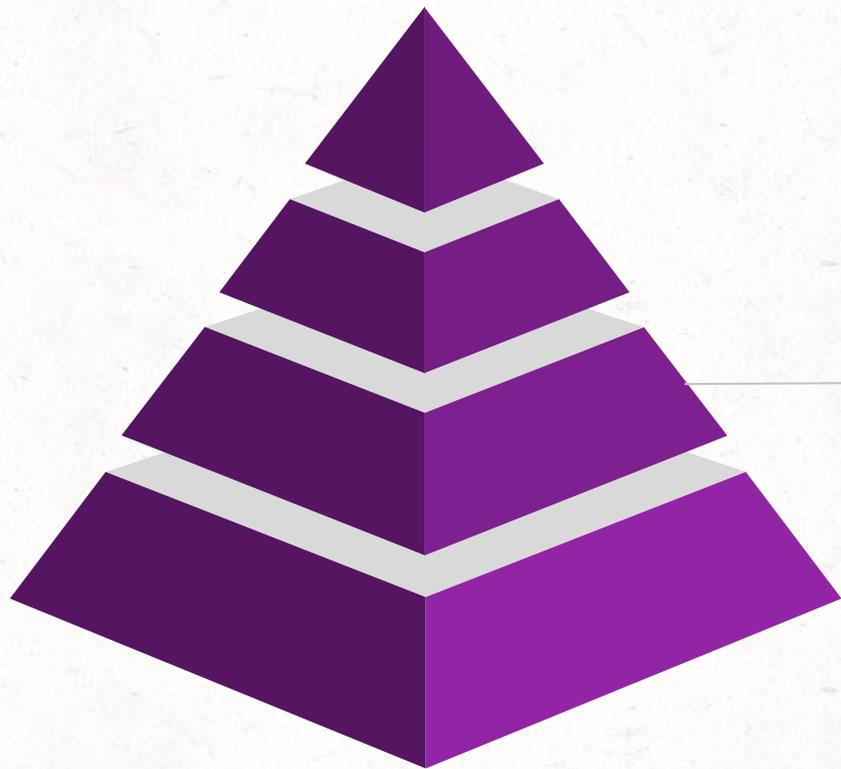
**IL N'Y A PAS
QU'UNE
SOLUTION !**

ÉTATS LIÉS À LA SANTÉ MENTALE



**Aucune détresse ou
problème (bien-être)**





**Détresse mentale /
émotionnelle**

2

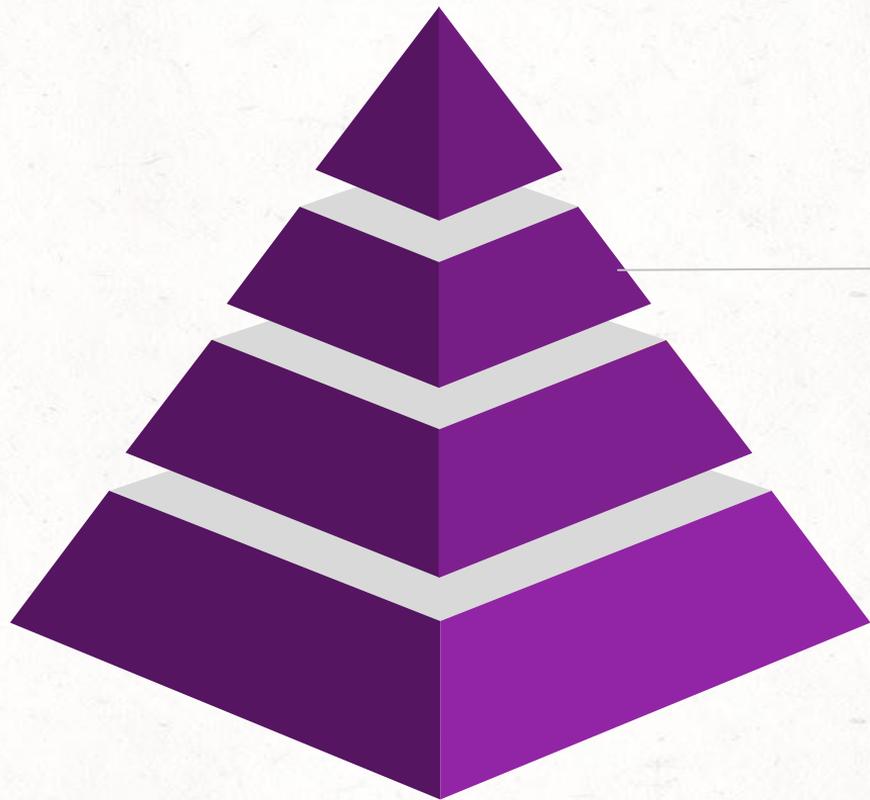
SYSTÈME IMMUNITAIRE



SURPROTECTION



Problème de santé mentale



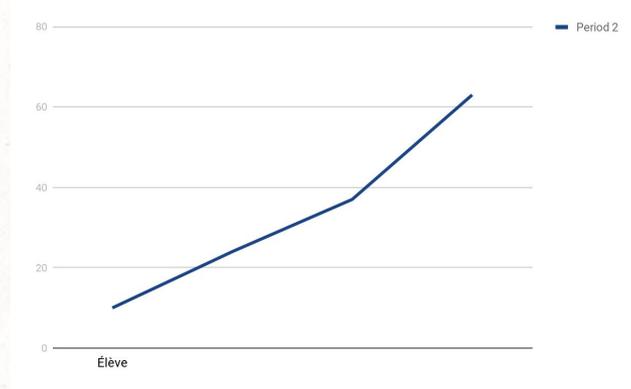
3

4

Maladie mentale



MALADIE MENTALE (NIVEAU 4)



Intensité et fréquence

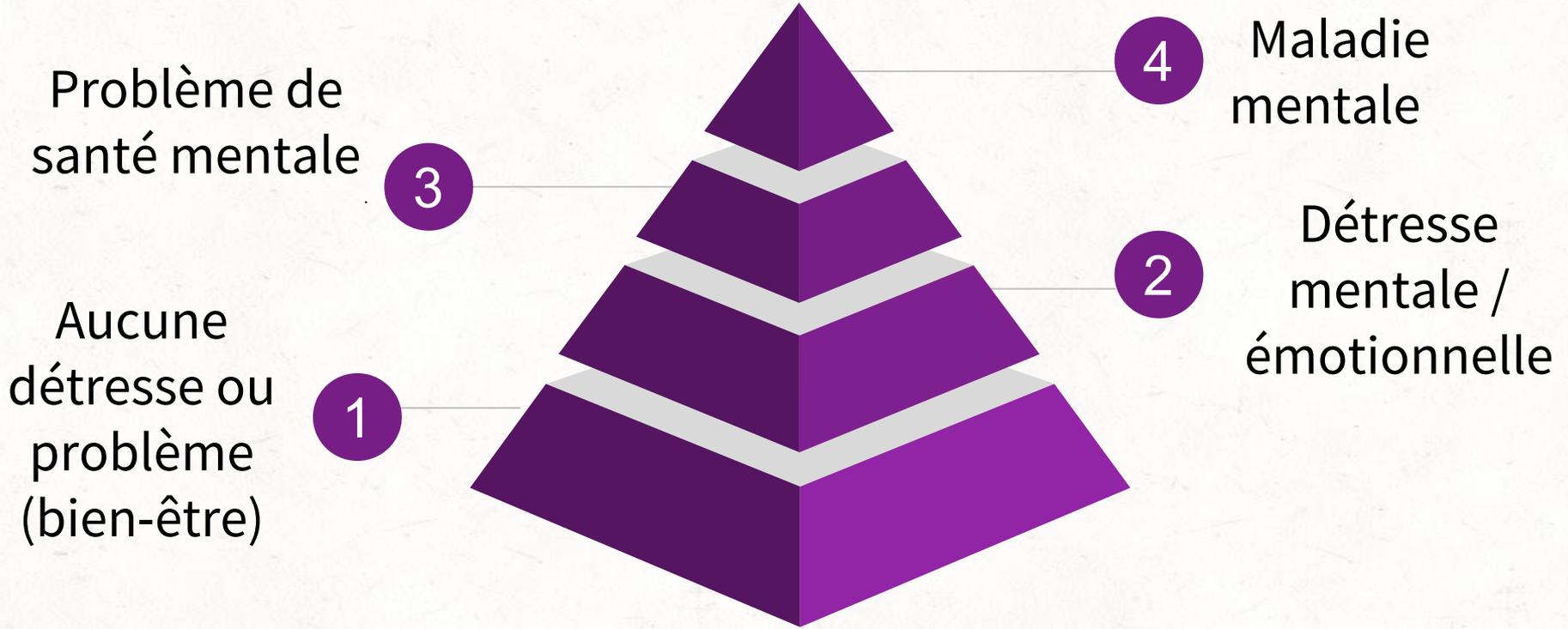


Persistance

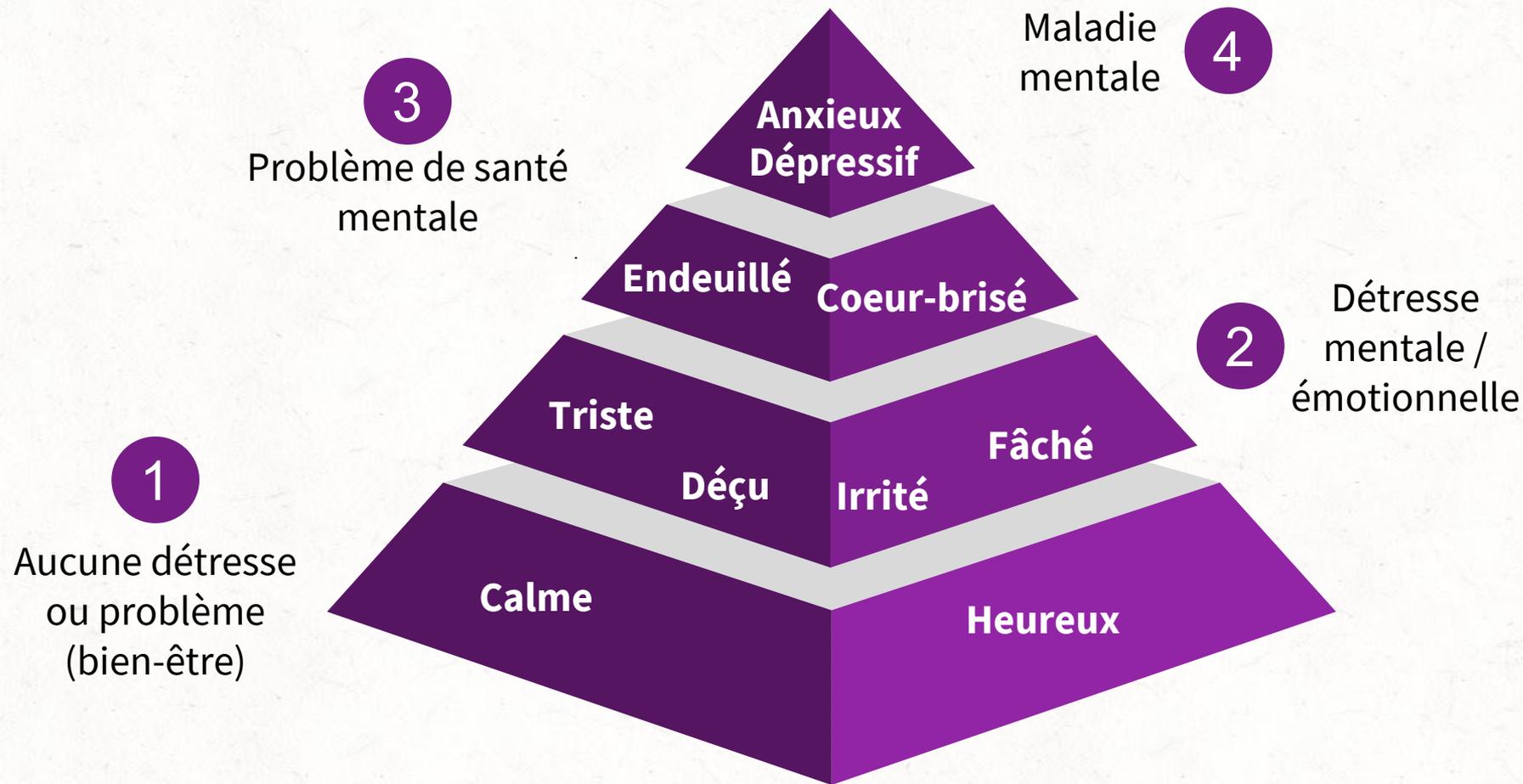


Perturbation dans le quotidien

ÉTATS LIÉS À LA SANTÉ MENTALE

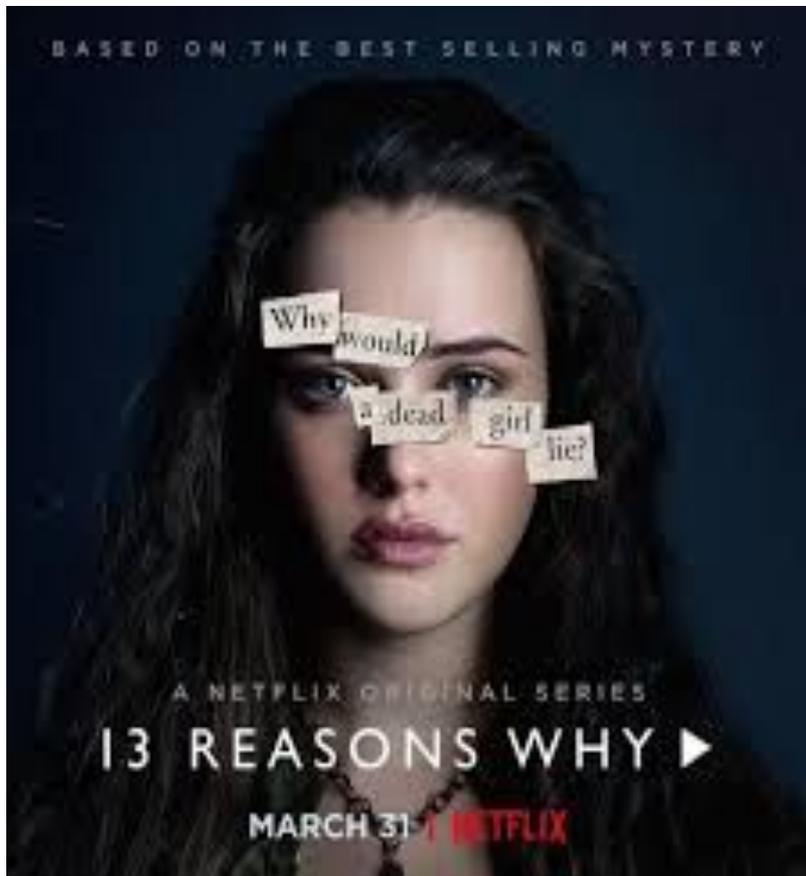


ACTIVITÉ



L'INFLUENCE DES MÉDIAS





Fragilisation
des
adolescents
vulnérables.

Présentation
du suicide
comme
«positif».

+ de
recherches
google sur le
suicide.

EFFET DE CONTAGION

Glorification du suicide

Message que la personne décédée par suicide était merveilleuse, sportive, gentille, etc. Les ados vulnérables s'identifient

Effet de contagion plus étendu géographiquement avec les médias sociaux

INFLUENCE DES PERSONNALITÉS PUBLIQUES

Le décès de personnalités publiques augmente le taux de suicide. Ex. Robin Williams (10%)

Tendance à percevoir les célébrités comme étant plus fortes et moins vulnérables que nous.

Message transmis: s'ils ne peuvent pas continuer à vivre, comment pourrais-je?

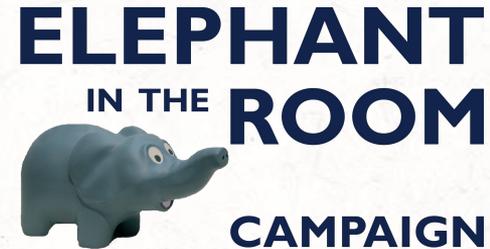
PISTES DE SOLUTIONS SÉCURITAIRES

- ▶ Briser le tabou en ouvrant le sujet.
- ▶ Célébrer la vie des gens plutôt que la façon dont ils sont décédés.
- ▶ Parler des gens qui s'en sont sortis, ce qu'ils ont appris.
- ▶ Éviter les liens directs. Il y a plusieurs facteurs qui entrent en jeu.
- ▶ Fournir les ressources d'aide.

**Peu importe les
statistiques et
l'influence des médias,
il est possible d'agir!**

CRÉER DES ESPACES SÉCURITAIRES

- ▶ Enseigner les habiletés sociales et émotionnelles (**SEL**)
- ▶ Lutter contre les préjugés
- ▶ Favoriser une culture de sécurité (PNMI, LGBTQ2+)
- ▶ Offrir la formation SafeTALK / ASIST au personnel



COMMENT SOUTENIR L'ÉLÈVE AU QUOTIDIEN ?



SOUTENIR L'ÉLÈVE

Ouvrir la discussion sur la souffrance sans minimiser les émotions

Désescalader les émotions intenses avant de tenter de résoudre le problème

Parler aux élèves de leurs ressources

Refléter les moments où l'élève est en contrôle



Anger

fear

shame

frustration

guilt

wronged

pressure

panic

disappointment

powerlessness

vulnerable

disrespect

worry

DÉFIS POUR SOUTENIR L'ÉLÈVE

Manque de temps

Difficulté d'écouter la douleur / la souffrance

Vouloir sauver la personne

Penser à notre manque de compétence

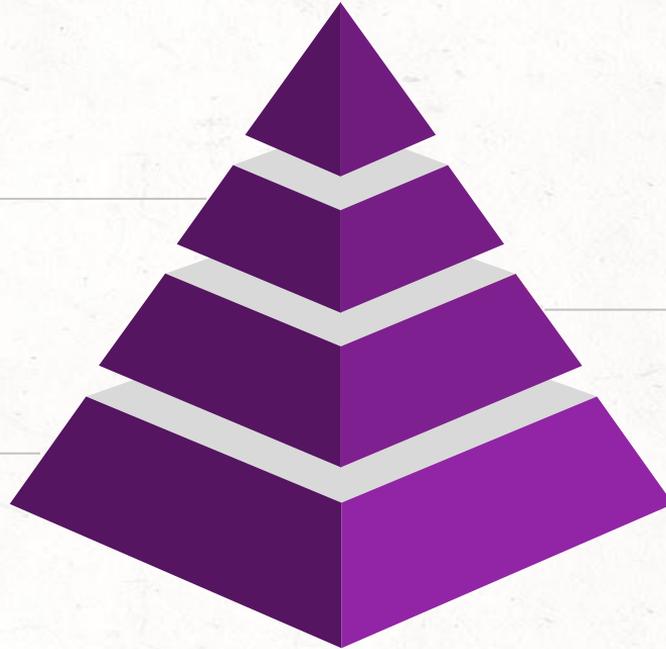
Parler de sa situation personnelle

Limites professionnelles

APPUI DU PERSONNEL

Soutenir, rappeler les ressources externes et le réseau de soutien (famille, religion, amis)

3

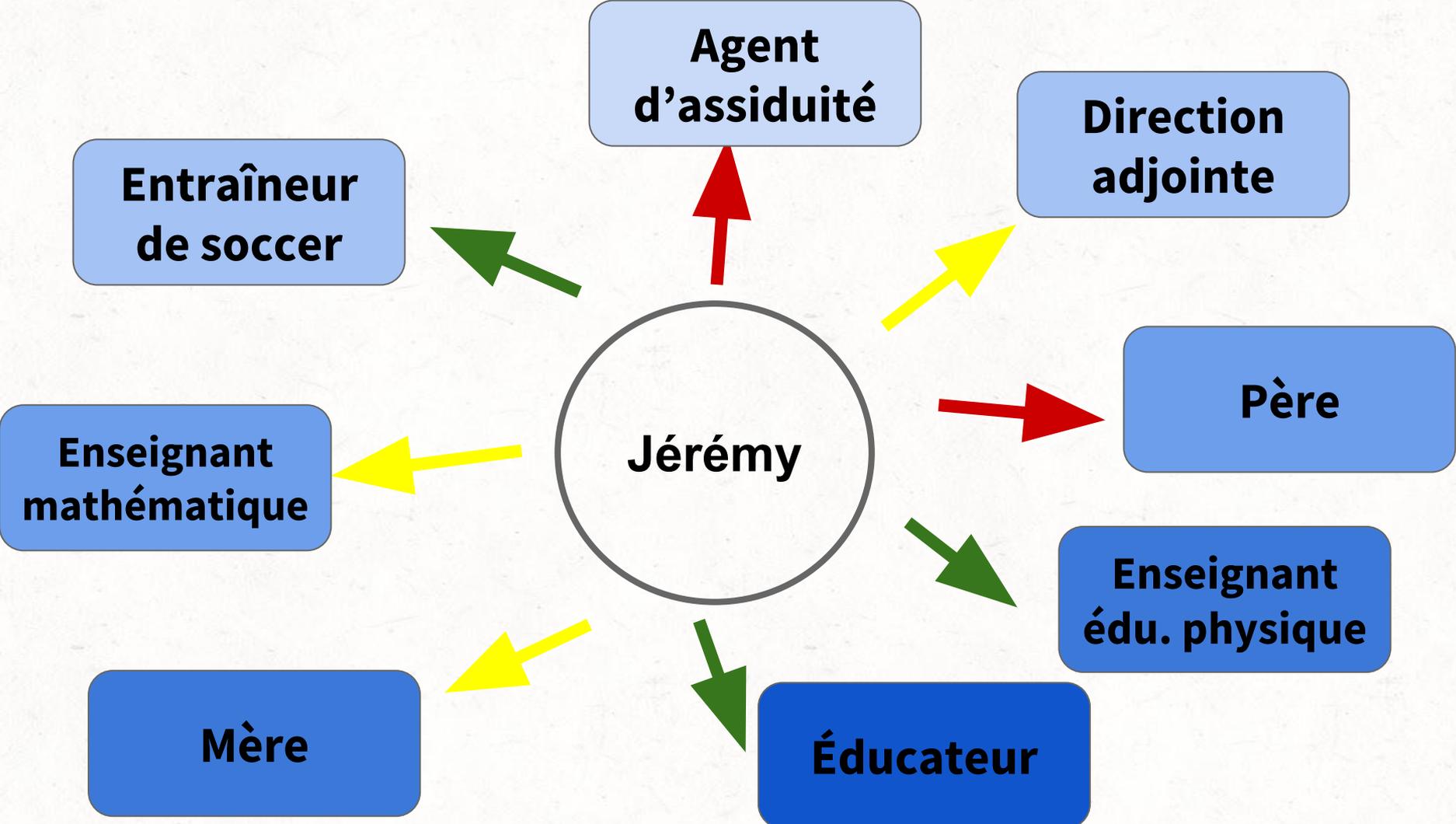


2

Écouter, rassurer, ramener l'élève à ses stratégies, forces, habiletés internes

1

Créer des espaces sécuritaires
Enseigner SEL



**Agent
d'assiduité**

**Direction
adjointe**

**Entraîneur
de soccer**

Jérémy

Père

**Enseignant
mathématique**

**Enseignant
édu. physique**

Éducateur

Mère

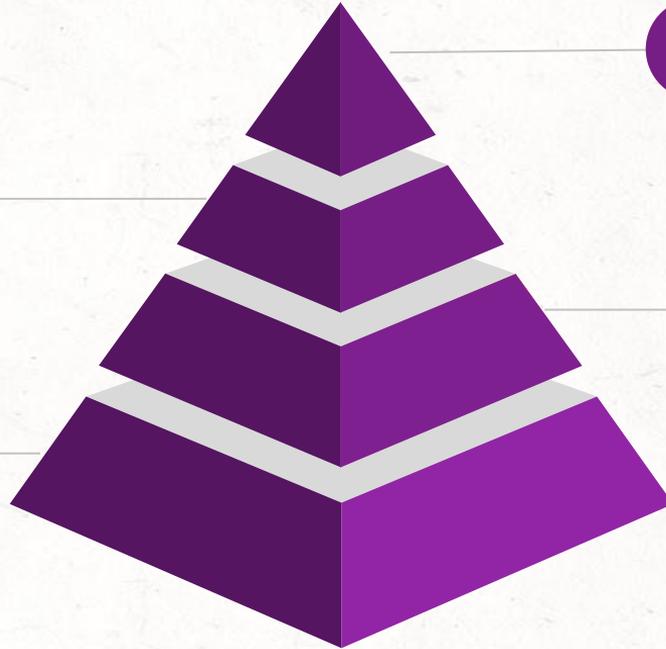
APPUI DU PERSONNEL

Soutenir, rappeler les ressources externes et le réseau de soutien (famille, religion, amis)

3

Créer des espaces sécuritaires
Enseigner SEL

1



4

Accommoder /
Référer à un
professionnel

2

Écouter, rassurer,
ramener l'élève à
ses stratégies,
forces, habiletés
internes

POUR TERMINER...



À RETENIR..

**VOUS NE POUVEZ PAS
ET NE DEVEZ PAS FAIRE
CAVALIER SEUL**



SOURCES

- ▶ [Teach Mental Health](#)
- ▶ <http://teenmentalhealth.org/wp-content/uploads/2017/09/Stress-Two-pager-FRE-NCH.pdf>
- ▶ [Vers un juste équilibre](#)
- ▶ [Canadian Educators Conference on Mental Health](#)
- ▶ [LivingWorks](#)
- ▶ Working with Children and Youth with Complex Needs (20 Skills to Build Resilience). Michael Ungar
- ▶ Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario : Recommandation professionnelle (Favoriser la santé mentale des élèves)
- ▶ [Association for Positive Behavior Support](#)
- ▶ CTF Survey, 2012; Taking Mental Health to School, 2012
- ▶ 2e Forum prévention suicide et médias - Toronto - nov. 2018
- ▶ [SMH-ASSIST](#)

MERCI!

Questions ?
Commentaires ?



carons@ecolecatholique.ca

delisi@ecolecatholique.ca