



SCHOOL MENTAL HEALTH-ASSIST  
ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ  
MENTALE DANS LES ÉCOLES

## **VERS UN JUSTE ÉQUILIBRE @ L'ÉCOLE**

CONGRÈS SUR LE CLIMAT SCOLAIRE POSITIF  
LE 7 AVRIL 2017 OTTAWA, ONTARIO

**Pour des classes  
qui favorisent la  
santé mentale**

# VERS UN JUSTE ÉQUILIBRE / APERÇU DE LA SÉRIE DE MODULES DE L'ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ MENTALE DANS LES ÉCOLES

**Module no. 1 – Établir et maintenir des classes qui favorisent la santé mentale**

Module no. 2 – Problèmes d'anxiété

Module no. 3 – Problèmes d'humeur

Module no. 4 – Problèmes avec l'attention



# VERS UN JUSTE ÉQUILIBRE

Une ressource du Ministère de l'éducation de l'Ontario à l'intention du personnel scolaire Mat à 12e  
Renseignements et orientation liés à la santé mentale des élèves

Cette série de modules est conçue pour appuyer la vulgarisation du contenu de Vers un juste équilibre à l'intention du personnel scolaire qui enseignent dans les salles de classe Ontariennes



<http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>

SCHOOL MENTAL HEALTH-ASSIST



ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ  
MENTALE DANS LES ÉCOLES

# OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Fournir une introduction aux modules
- Présenter le cadre pour établir et maintenir des salles de classe qui favorisent la santé mentale en Ontario
- Établir un langage commun
- Explorer le modèle de soutien échelonné
- Examiner des pratiques quotidiennes visant la promotion de la santé mentale et du bien-être



# RÉFLEXION

Est-ce que aujourd'hui est une bonne journée pour aborder le sujet?

Comment prévoyez-vous maintenir votre propre bien-être en pensant à ce sujet?



# LA RÉSILIENCE PERSONNELLE

Prendre soin de soi est une habileté!

En tant que personnel scolaire il est important que vous appreniez et que vous maîtriser l'ensemble de ces compétences.

Pourquoi?

- Améliore la joie et l'équilibre
- Bâtit votre résilience personnelle pour faire face aux défis de la vie
- Réduit vos expériences négatives face au stress
- Vous aide à modéliser aux élèves de façon authentique, l'importance de prendre soin de soi

**RÉSILIENCE PERSONNELLE**  
Prendre soin de soi : les stratégies de base

**MANGER** L'expression « Vous êtes ce que vous mangez » s'applique à nous lorsque nous avons besoin de nous ressourcer. Si nous vivons un stress incroyable, nous devons être conscients des aliments que nous consommons. Ainsi, avez une collation saine à portée de main pour que vous puissiez facilement recharger vos batteries et éviter d'être en colère alors qu'en fait, vous avez simplement faim.

**DORMIR** Essayez d'avoir sept à neuf heures de sommeil chaque nuit. Les recherches ont montré que le fait d'avoir cinq à huit heures de sommeil ou moins par nuit peut créer des problèmes de santé. Dormir suffisamment aide également à mieux affronter le stress de la vie quotidienne.

**BOIRE** Buvez beaucoup d'eau et pensez à réduire ou à cesser la consommation de la caféine, car celle-ci crée une réaction de stress dans votre corps et peut vous rendre nerveux ou entraîner les troubles de sommeil.

**BOUGER** Les effets positifs de l'activité physique sont étonnants. Cette activité augmente votre niveau d'énergie, renforce votre système immunitaire, réduit l'insomnie, stimule la croissance du cerveau et agit même comme un antidépresseur. Vous pouvez aller pour un jour de ces bienfaits en aussi peu de temps, en faisant, par exemple, une marche de 30 minutes. La production d'endorphine après une activité physique est un don de la nature qui vous permet de gérer le stress!

**CONNECTER** Des liens sociaux solides constituent l'une des influences les plus considérables sur notre humeur. Les personnes qui se consacrent à passer du temps avec des amis et la famille affichent les niveaux les plus élevés de bonheur. Si vous ne pouvez pas voir vos proches tous les jours, vous pouvez toujours leur envoyer un courriel ou les appeler.

**ARRÊTER** Assurez-vous de trouver du temps pour vous-même pendant la journée pour écouter de la musique, respirer profondément, méditer, rédiger un journal de gratitude, faire quelques étirements, une promenade rapide ou une autre activité qui vous permet de vous sentir reposé.

**REMARQUER** Soyez attentif à vos pensées et vos sentiments positifs et négatifs, en tant que stratégie pour prendre soin de soi. Trouvez un exutoire sain (voir suggestions ci-dessous) pour gérer vos émotions et votre discours intérieur, afin de contribuer à des pratiques optimales de soins personnels.

**REFLECHIR** Prenez le temps de réfléchir sur ce qui est important pour vous personnellement et professionnellement. Vos valeurs et votre détermination vous aident à vous centrer sur ce qui est important pour vous. Prendre le temps de réfléchir favorise une prise de décision sur ce qui est efficace qui permet d'améliorer le taux de succès en ce qui concerne votre nouvelle habitude.

**REPETER** Les recherches ont montré que l'essai d'une nouvelle compétence/habitude exercé pendant 21 jours d'affilée augmente la probabilité de personnes qui exercent une profession d'aide (professionnels de la santé mentale, enseignants, infirmières...) ainsi que ceux et celles qui sont parents ou qui s'occupent de personnes âgées. Être attentif à nos besoins est comme un masque d'oxygène dans un avion. Nous devons nous imposer avant de pouvoir espérer aider les autres.

**POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?**  
Prendre soin de soi est un élément crucial et nécessaire pour ceux qui prennent soin des autres. Cela est particulièrement vrai pour les personnes qui exercent une profession d'aide (professionnels de la santé mentale, enseignants, infirmières...). Être attentif à nos besoins est comme un masque d'oxygène dans un avion. Nous devons nous imposer avant de pouvoir espérer aider les autres.

**+ DÉVELOPPER SON BONHEUR**  
Les facteurs externes n'ont souvent qu'une influence partielle sur notre niveau de bonheur.  
Obtenir une promotion, se faire de nouvelles relations et être gagnant à la loterie sont certes un élan temporaire au bonheur, mais celui-ci revient rapidement à son point de départ.  
Le bonheur durable émane du travail, qui, lorsqu'il est pratiqué assez souvent, peut favoriser les habitudes liées au bonheur.  
Choisissez quelques exercices qui correspondent bien à votre vie et pratiquez-les tous les jours.

**Tenez un journal de gratitude**  
Chaque soir, notez trois bonnes choses qui ont marqué votre journée. Elles ne doivent pas absolument être les plus importantes. Elles pourraient être aussi simples qu'un bon repas, ou une conversation avec un ami, ou le fait de s'être sorti d'une situation difficile.

**Rédigez une lettre**  
Pensez à quelqu'un qui a eu un impact majeur sur votre vie, quelqu'un que vous tenez à remercier ou quelqu'un que vous tenez à remercier. Écrivez une lettre qui fournit des détails précis sur ce que vous appréciez à son sujet et expédiez-la.

**Rendez visite à une personne que vous appréciez**  
Séparez l'idée d'une lettre de remerciement et développez-la. En fait, rendez visite à la personne que vous tenez à remercier. Vous pouvez choisir de lui lire la lettre de remerciement, ou simplement la rendre visite pour lui dire la raison pour laquelle vous l'appréciez.

**Dites, « Merci »**  
Restez vigilant tout au long de la journée pour pouvoir dire « merci ». Essayez de prêter attention à l'action mesurée et de reconnaître les personnes que les gens pressent, par exemple, un collègue qui travaille avec ardeur ou un ami qui semble prêt à écouter.

**Faites une promenade en pleine conscience**  
Faites une promenade et faites un effort particulier d'admirer votre environnement. Vous pouvez apprécier l'odeur des fleurs, un joli bâtiment ou une brise apaisante. Prenez quelques minutes pour vous concentrer sur chacun de vos sens (vue, ouïe, goût, odorat et toucher) afin de trouver de nouvelles choses que vous n'avez peut-être pas remarquées.

**FAITES UNE LISTE DES CHOSE QUE VOUS AIMEZ**  
**FAITES UNE LISTE DES CHOSE QUE VOUS FAITES TOUS LES JOURS**  
**COMPAREZ CES LISTES**  
**ADJUSTEZ EN CONSÉQUENCE**

De TherapistAid.com © 2012

Identifiez une petite chose que vous ferez aujourd'hui pour pratiquer à prendre soin de vous?

Veillez consulter la fiche élaborée par l'Équipe d'appui pour des astuces sur comment prendre soin de soi!

Favoriser la santé mentale en classe

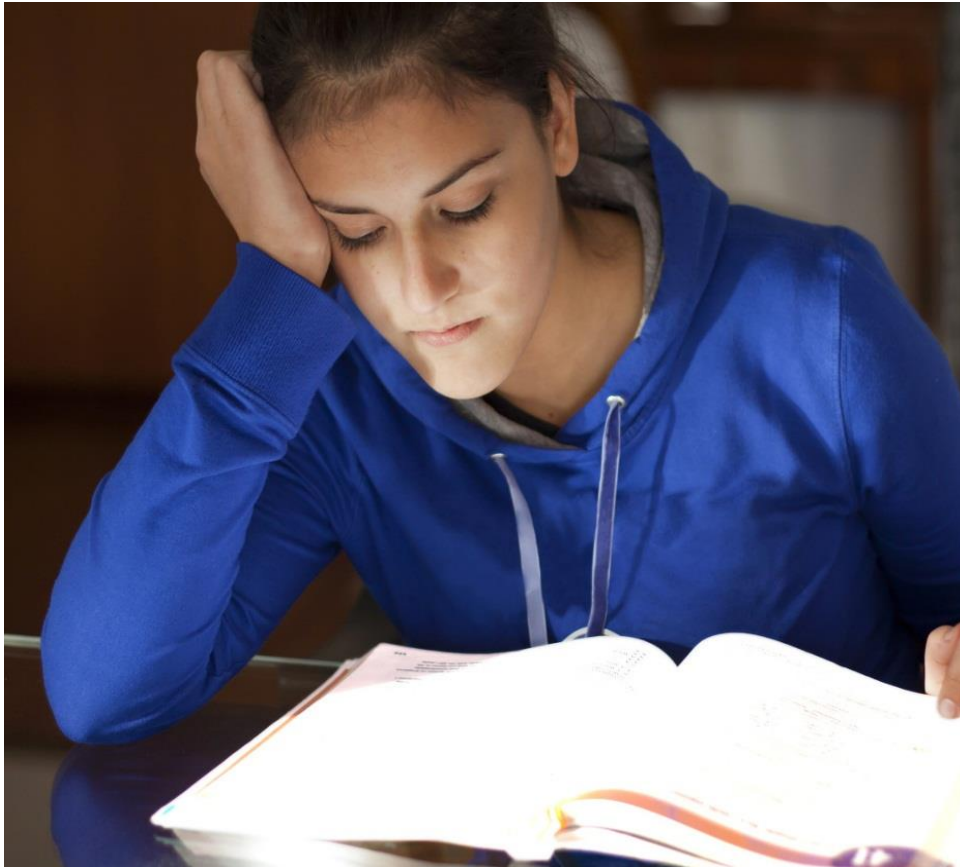




## LE CADRE POUR ÉTABLIR ET MAINTENIR DES SALLES DE CLASSES QUI FAVORISENT LA SANTÉ MENTALE EN ONTARIO



# LE CADRE POUR ÉTABLIR ET MAINTENIR DES SALLES DE CLASSES QUI FAVORISENT LA SANTÉ MENTALE



## Messages à retenir:

- La santé mentale et le bien-être des élèves à l'école est important.
- La santé mentale a une incidence sur le bien-être et le rendement scolaire des élèves.
- Il existe diverses initiatives ministérielles qui s'harmonisent pour favoriser le bien-être des élèves et pour créer un système de soins intégré.





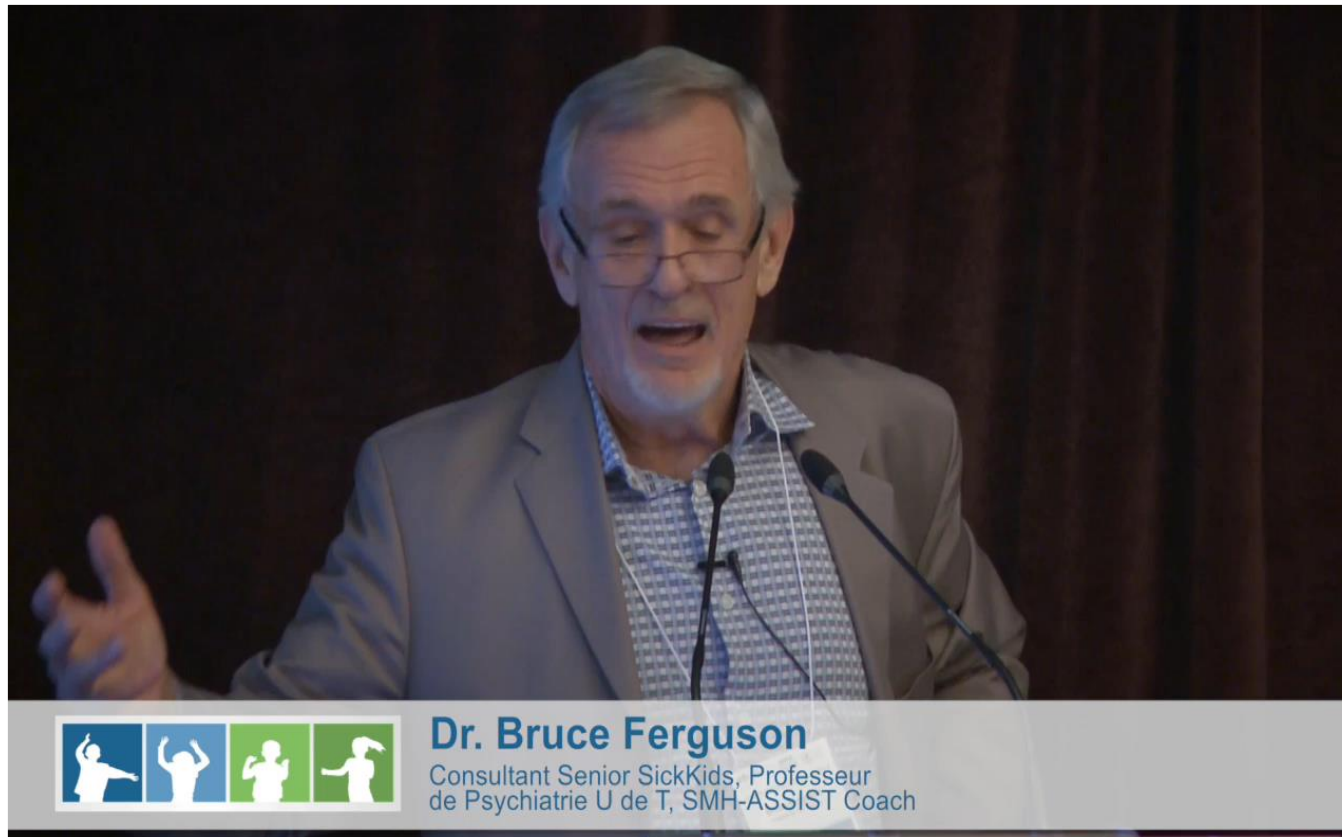
## Vous pouvez améliorer les choses



- Les enseignants ont un rôle à jouer pour favoriser l'épanouissement social et émotionnel des élèves.
- A la question de savoir comment ils ont relevé avec succès les défis, les élèves ont répondu « quelqu'un a cru en moi ».
- Après les parents, les enseignants, ont souvent été nommés comme les personnes les plus influentes qui peuvent aider les élèves à réussir.
- Les enseignants contribuent grandement à façonner la vie de chaque élève.
- Les enseignants représentent des modèles pour les élèves, car ils les aident à prendre conscience de leur importance et de leurs capacités.



# QU'EST CE QUE LA SANTÉ MENTALE ET POURQUOI EST-ELLE IMPORTANTE?



**Dr. Bruce Ferguson**

Consultant Senior SickKids, Professeur  
de Psychiatrie U de T, SMH-ASSIST Coach



## VOUS N'ÊTES PAS DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ MENTALE ...

- **Et vous n'avez pas besoin de l'être...**
- Vous avez déjà une influence importante sur le bien-être d'un enfant en étant un adulte encourageant et bienveillant dans la vie de chaque enfant.
- Les petits gestes au quotidien démontrent aux élèves qu'une personne se soucie d'eux, ce qui leur donne le sentiment :
  - ✓ de sécurité,
  - ✓ d'inclusion,
  - ✓ d'être acceptés, et
  - ✓ d'être prêts à apprendre...

*Ce sont des valeurs à inculquer aux élèves, qui leur serviront tout au long de leur vie ...*



LE TRAVAIL QUE VOUS FAITES TOUS LES JOURS AU SEIN DE VOTRE CONSEIL SCOLAIRE, DE VOTRE ÉCOLE ET DE VOTRE SALLE DE CLASSE...



...fait partie d'un mouvement plus élargi!

**VOUS** participez à la Stratégie ontarienne pour la santé mentale et le bien-être



# STRATÉGIE ONTARIENNE GLOBALE DE SANTÉ MENTALE ET DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES



Esprit ouvert, esprit sain  
Stratégie ontarienne globale de santé mentale  
et de lutte contre les dépendances



***Esprit ouvert, esprit sain*** est la stratégie interministérielle globale qui vise à répondre aux besoins de santé mentale et de lutte contre les dépendances en Ontario

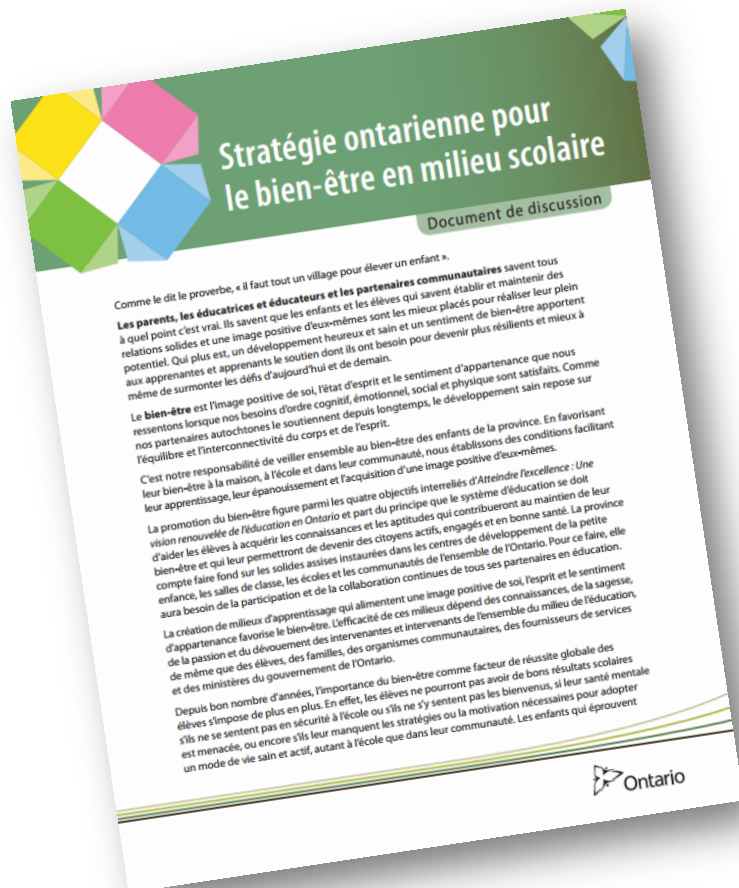
[http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/mentalhealth/docs/open\\_minds\\_healthy\\_minds\\_fr.pdf](http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/mentalhealth/docs/open_minds_healthy_minds_fr.pdf)

## Engagements du Ministère de l'éducation

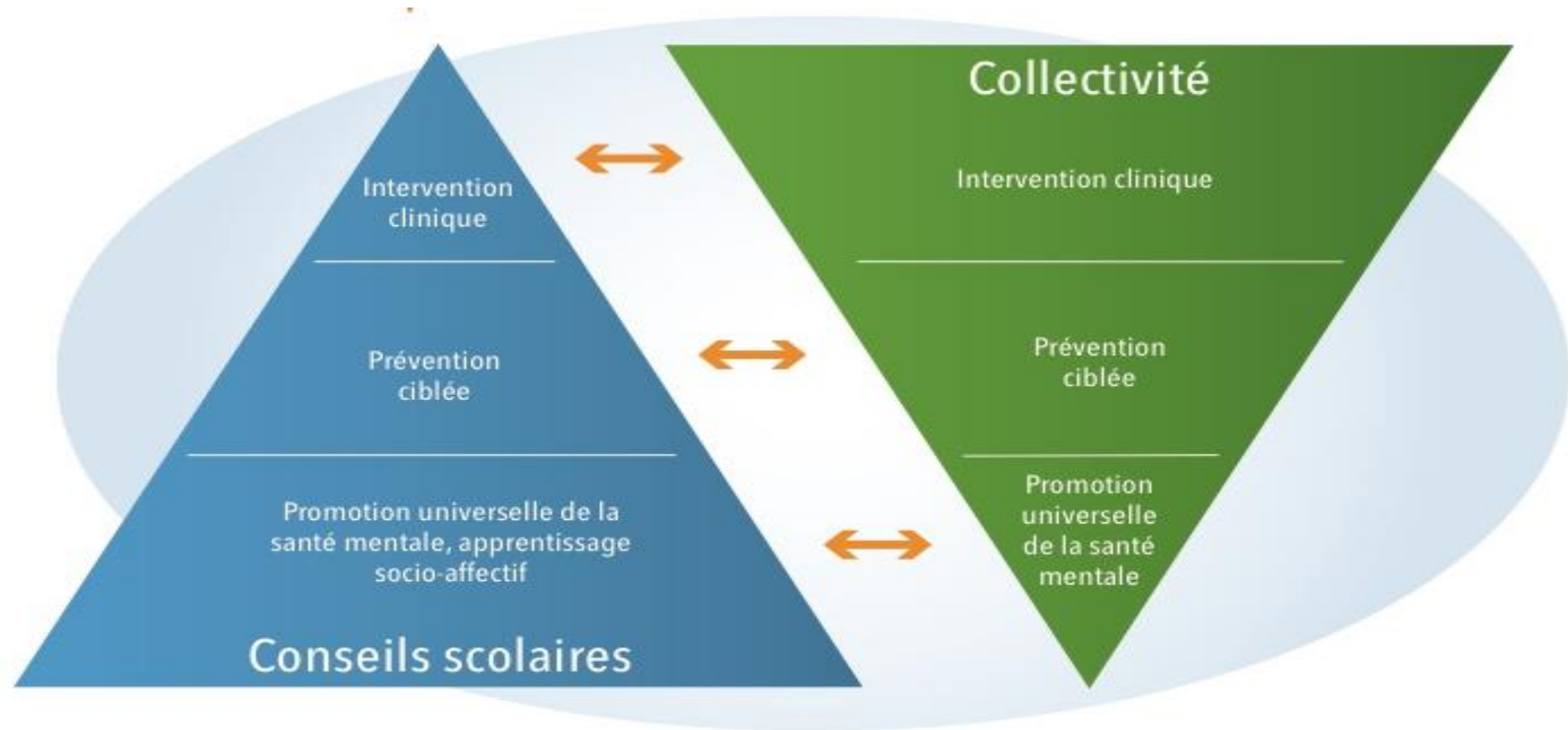




# UNE STRATÉGIE QUI REPOSE SUR DES INITIATIVES ACTUELLES

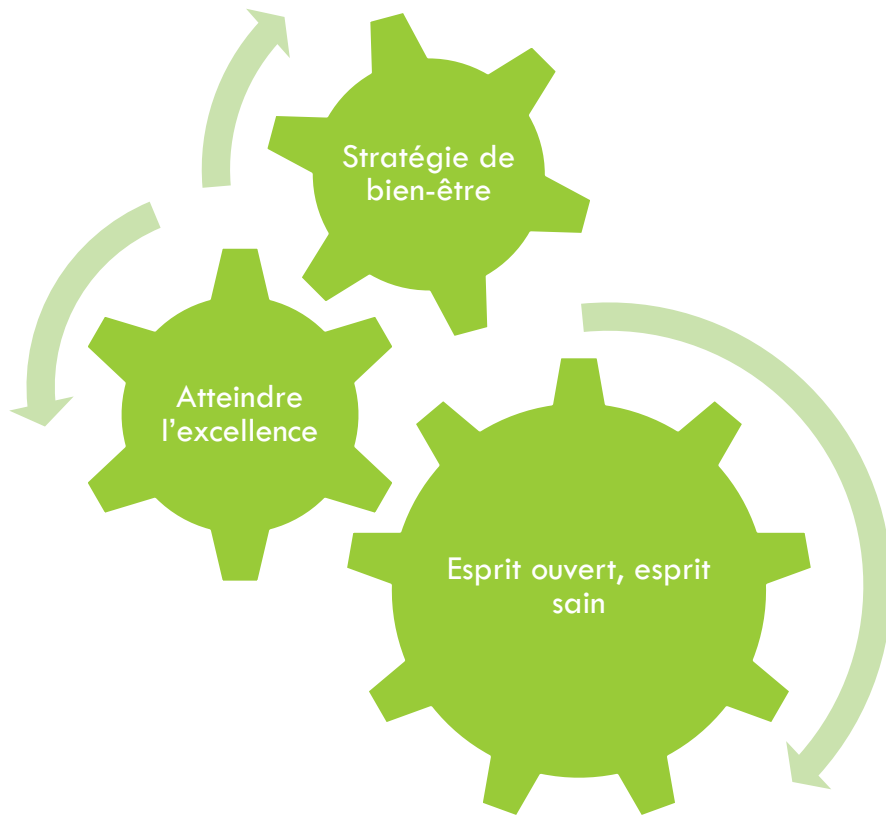


# UNE VISION POUR UN SYSTÈME DE SOINS INTÉGRÉ





# NOTRE TRAVAIL QUOTIDIEN DANS LE CONTEXTE PROVINCIAL



- L'Ontario est en pleine réforme de son système de santé mentale et de lutte contre les dépendances.
- Le ministère de l'Éducation participe à ce changement parce que les écoles constituent un excellent endroit pour promouvoir le bien-être.
- Le travail que vous faites chaque jour pour appuyer l'apprentissage et l'épanouissement chez les élèves est un élément essentiel de la stratégie.



# MESSAGES À RETENIR



La santé mentale et le bien-être des élèves à l'école est important.



La santé mentale a une incidence sur le bien-être et le rendement scolaire des élèves.



Il existe diverses initiatives ministérielles qui s'harmonisent pour favoriser le bien-être des élèves et pour créer un système de soins intégré.



UN LANGAGE COMMUN POUR UNE MÊME COMPRÉHENSION



# Un langage commun pour une même compréhension



## Messages à retenir

- La santé mentale est tout à fait possible en présence d'une maladie mentale!
- L'enseignement et l'accompagnement explicite des compétences, des attitudes, des connaissances et des habitudes peuvent favoriser la résilience chez nos élèves

# PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE : ADOPTER UN LANGAGE COMMUN

[https://www.youtube.com/watch?v=G8BWW24KE\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=G8BWW24KE_w)



# QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE? QU'EST-CE QUE LA MALADIE MENTALE?

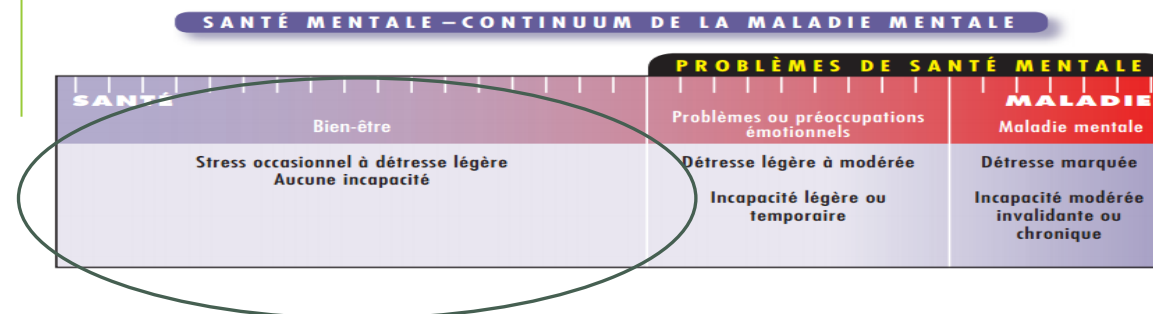
## Santé mentale

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel un individu se rend compte de ses propres capacités, peut surmonter les tensions normales de la vie, peut travailler de façon productive et est en mesure de contribuer à sa communauté.

La santé mentale est un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de la maladie mentale. (Organisation mondiale de la santé, 2014)

## Maladie mentale

Les maladies mentales sont caractérisées par des altérations de la pensée, de l'humeur ou du comportement associées à un état de détresse et de dysfonctionnement marqués. (Agence de la santé publique du Canada, 2015).

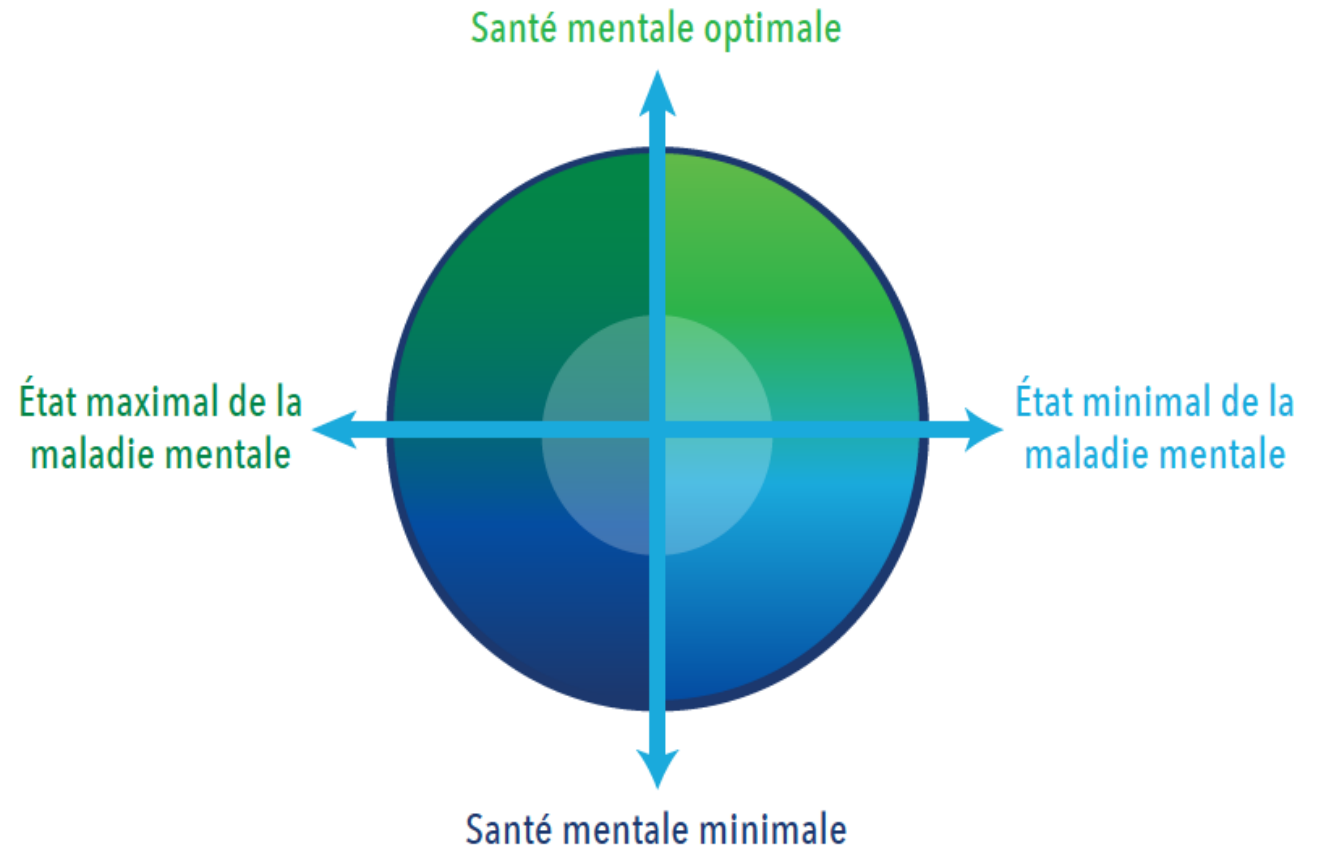


# LE MODÈLE À DEUX CONTINUUMS DU BIEN-ÊTRE MENTAL ET DE LA MALADIE MENTALE

On peut simultanément souffrir d'une maladie mentale et éprouver un bien-être mental!

De nombreux problèmes de santé mentale sont chroniques ou récurrents.

L'intervention précoce, la gestion de la maladie et le soutien sont essentiels!



# COMPRENDRE LE BIEN-ÊTRE MENTAL



- Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations
- Équilibre entre les aspects mental, physique, spirituel et émotionnel
- Lorsque nous jouissons du bien-être mental, nous avons **un but** dans notre vie quotidienne, nous entretenons **un espoir** pour l'avenir et éprouvons un **sentiment d'appartenance** et d'attachement, mais aussi le sentiment que la vie a **un sens** et que nous comprenons de quelle façon notre vie s'inscrit dans la création et dans une histoire riche.





VERS LA RÉSILIENCE

# RÉSILIENCE

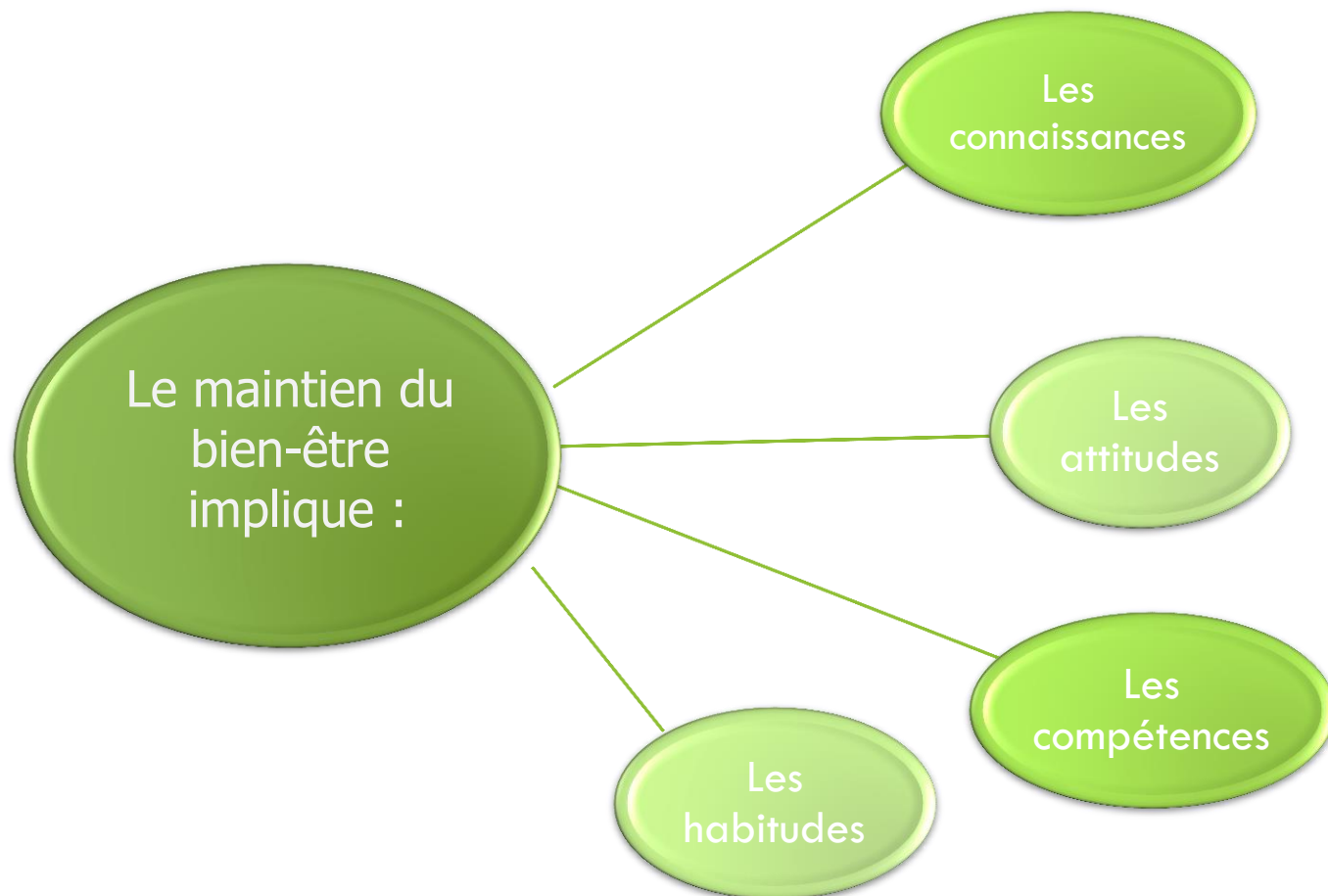
**Le pouvoir de la  
capacité de se relever  
d'une épreuve difficile et de  
surmonter l'adversité**



Notre rôle à l'école est d'aider les élèves à acquérir les compétences, les attitudes, les connaissances et les habitudes qui favorisent la croissance de la résilience pour la vie... et de remarquer et de soutenir les élèves en difficulté.



# TERMES RELATIFS À LA SANTÉ MENTALE ET AU BIEN-ÊTRE



Le regroupement de ces concepts dans **un cadre** offre un moyen utile de favoriser la santé mentale à l'école et en classe.



# CONNAISSANCES

- Le bien-être personnel, la résilience et les soins personnels
- Les signes et les symptômes lorsque ça ne va pas chez soi ou chez les autres
- Une connaissance des services et des voies d'accès vers les services
- Une connaissance de base en santé mentale
- La compétence médiatique dans un monde numérique



# ATTITUDES

- Une identité positive, la détermination, l'espoir
- L'optimisme, la persévérance, la flexibilité
- L'empathie
- L'appartenance
- La gratitude



# HABILETÉS SOCIO-AFFECTIVES

- La conscience de soi et monitoring
- La conscience sociale
- La gestion de soi
- Les habiletés relationnelles
- La prise de décision responsable

Que faites-vous déjà pour soutenir le développement des habiletés dans ces domaines dans votre classe?





# HABITUDES

- De bonnes habitudes soutiennent notre santé mentale et notre bien-être global
- Ces habitudes se développent avec de la pratique régulière
- Ces habitudes peuvent être intégrées à notre vie quotidienne



# MESSAGES À RETENIR

-  La santé mentale est tout à fait possible en présence d'une maladie mentale!
-  L'enseignement et l'accompagnement explicite des compétences, des attitudes, des connaissances et des habitudes peuvent favoriser la résilience et la santé mentale chez nos élèves



## LE MODÈLE DE SOUTIEN ÉCHELONNÉ





# LE MODÈLE DE SOUTIEN ÉCHELONNÉ

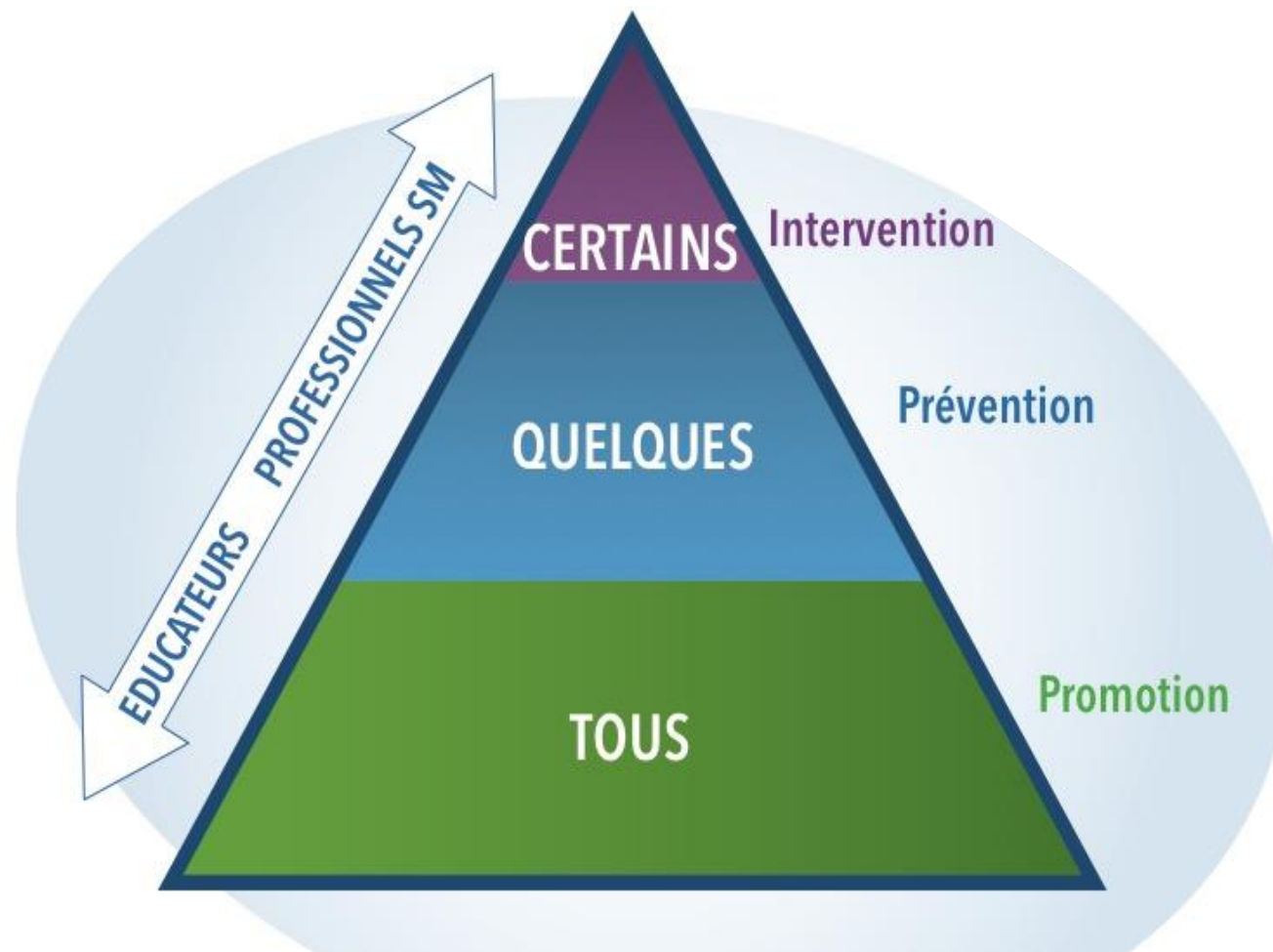


## Messages à retenir

- Le modèle de soutien échelonné démontre les étapes de promotion, de prévention, et d'intervention pour la santé mentale et le bien-être en milieu scolaire.
- Nous avons chacun un rôle à jouer dans le système de soins.

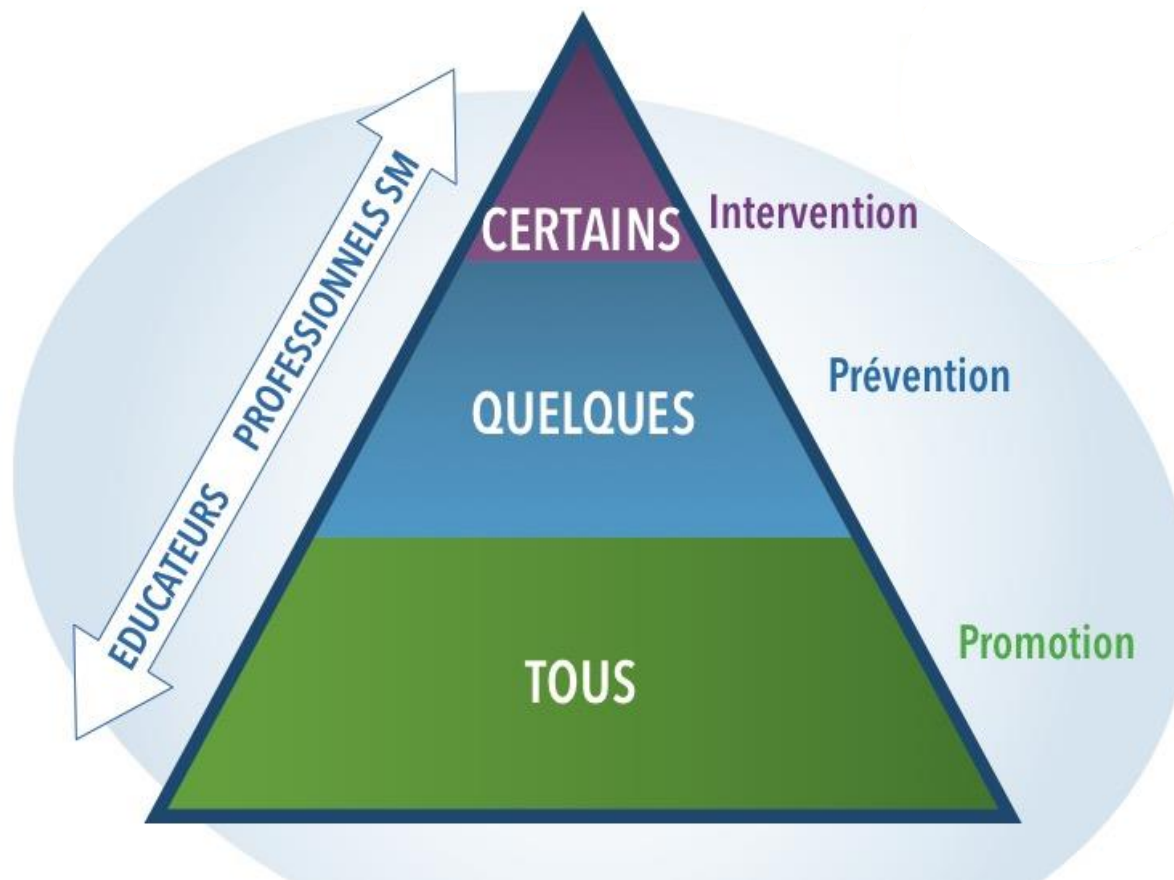


# L'APPROCHE ÉCHELONNÉE

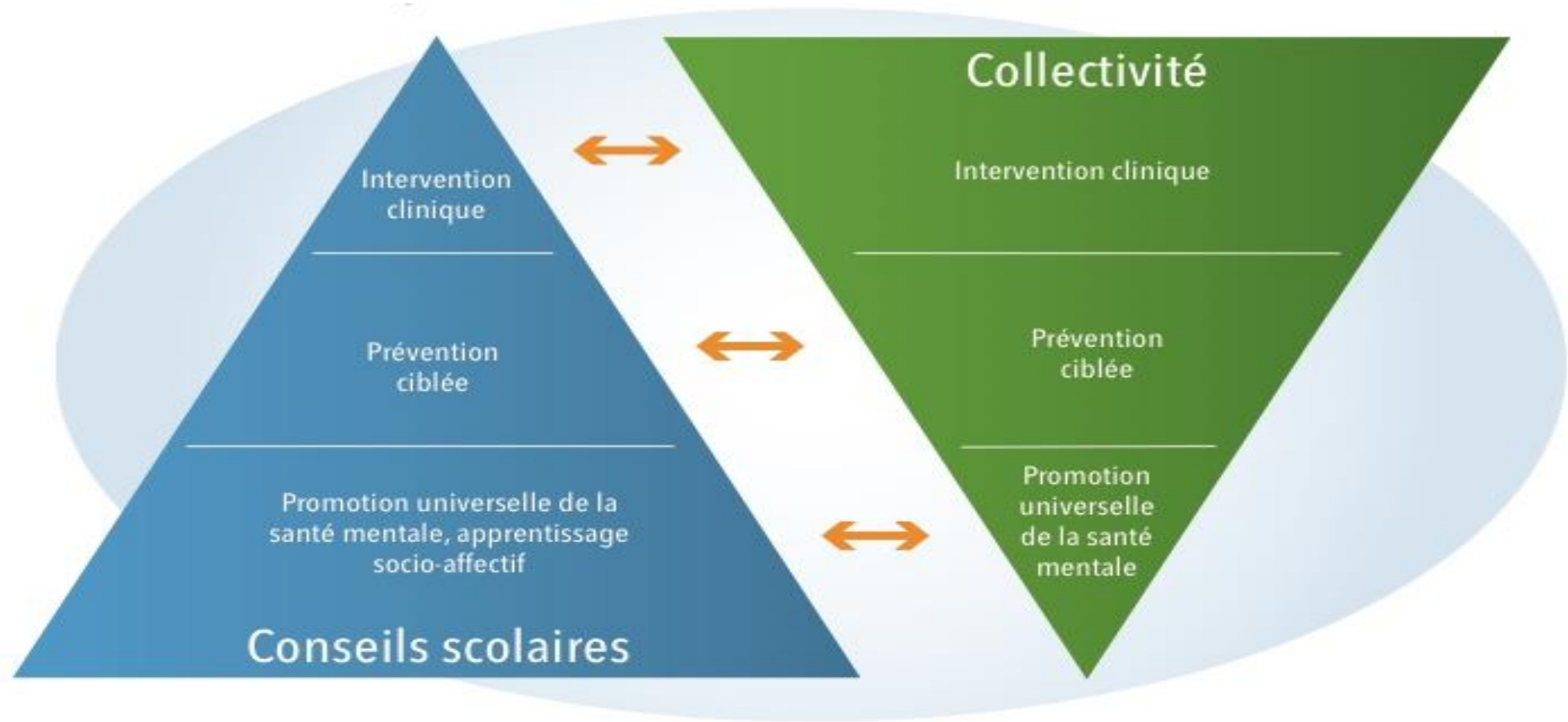


# LES SYSTÈMES À PLUSIEURS NIVEAUX SONT FAMILIERS

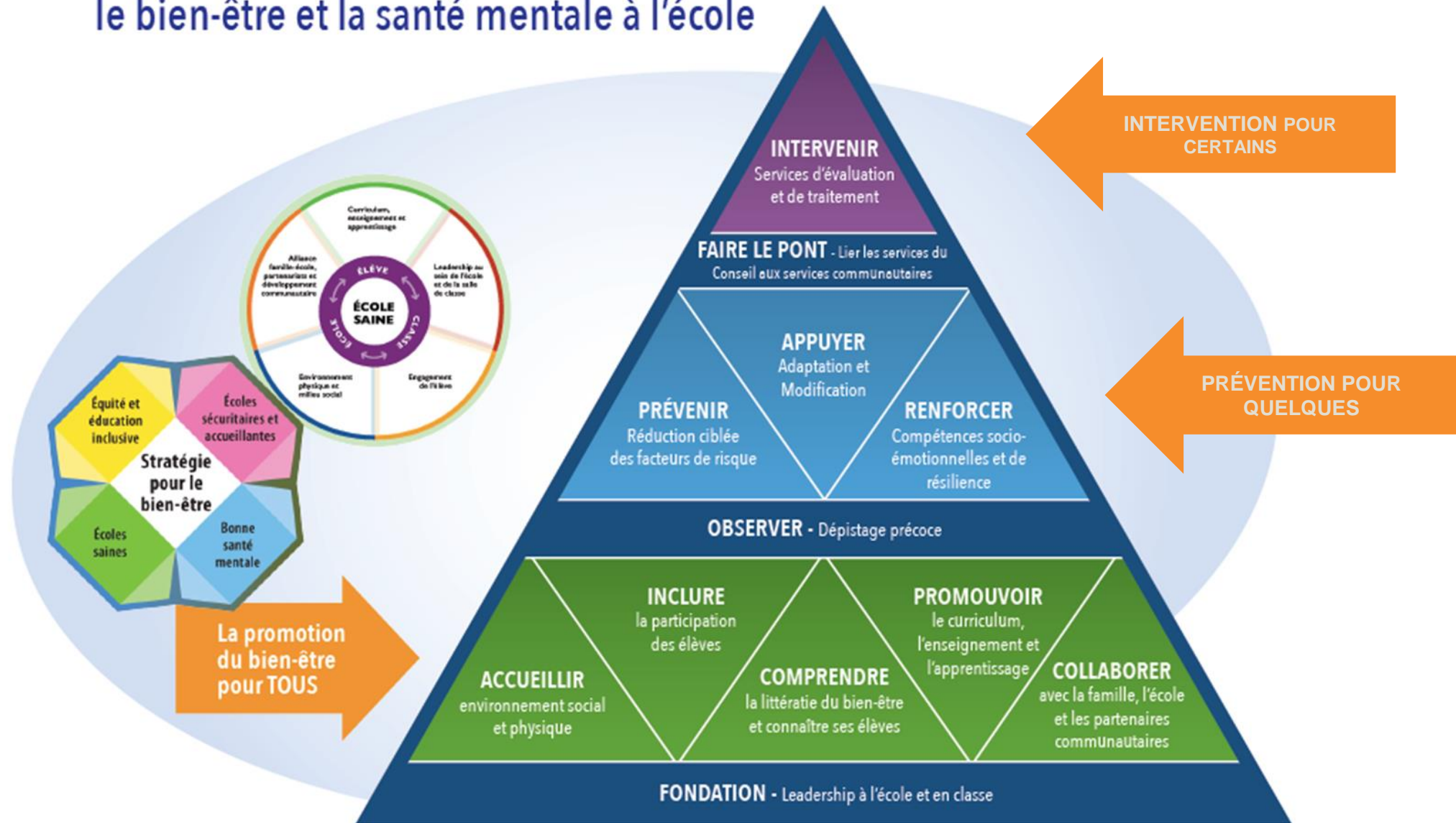
Quelles stratégies pédagogiques utilisez-vous pour diminuer la propagation du rhume et la grippe dans votre classe?



# UNE VISION POUR UN SYSTÈME DE SOINS INTÉGRÉ



# Modèle harmonisé et intégré pour le bien-être et la santé mentale à l'école



# RÉFLEXION

- Comment votre communauté scolaire peut créer de manière pratique et efficace une culture qui favorise la santé mentale positive et le bien-être pour TOUS les élèves?
- Quels sont les soutiens et les accommodements fournis pour CERTAINS élèves qui sont à risque pour développer des problèmes de santé mentale?
- Quelles sont les voies d'accès vers les services au sein de votre conseil et de votre communauté pour les QUELQUES élèves les plus vulnérables?



# MESSAGES À RETENIR



Le modèle de soutien échelonné démontre les étapes de promotion, de prévention, et d'intervention pour la santé mentale et le bien-être en milieu scolaire.



Nous avons chacun un rôle à jouer dans le système de soins.



## PRATIQUES QUOTIDIENNES VISANT LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET DU BIEN-ÊTRE





# PRATIQUES QUOTIDIENNES VISANT LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET DU BIEN-ÊTRE



## Messages à retenir:

- Les 5 éléments de base liées aux pratiques quotidiennes pour favoriser le bien-être et la santé mentale en classe sont:
  - Accueillir
  - Inclure
  - Comprendre
  - Promouvoir
  - Collaborer
- Il est important de mettre en oeuvre des stratégies de façon explicite, intentionnelle et systématique



# DE QUOI EST-CE QUE TOUS LES ÉLÈVES ONT BESOIN À L'ÉCOLE?



Un accueil chaleureux

Un sourire

Un lien avec un adulte bienveillant, tous les jours

Une occasion d'apprendre

Un endroit sécuritaire pour prendre des risques

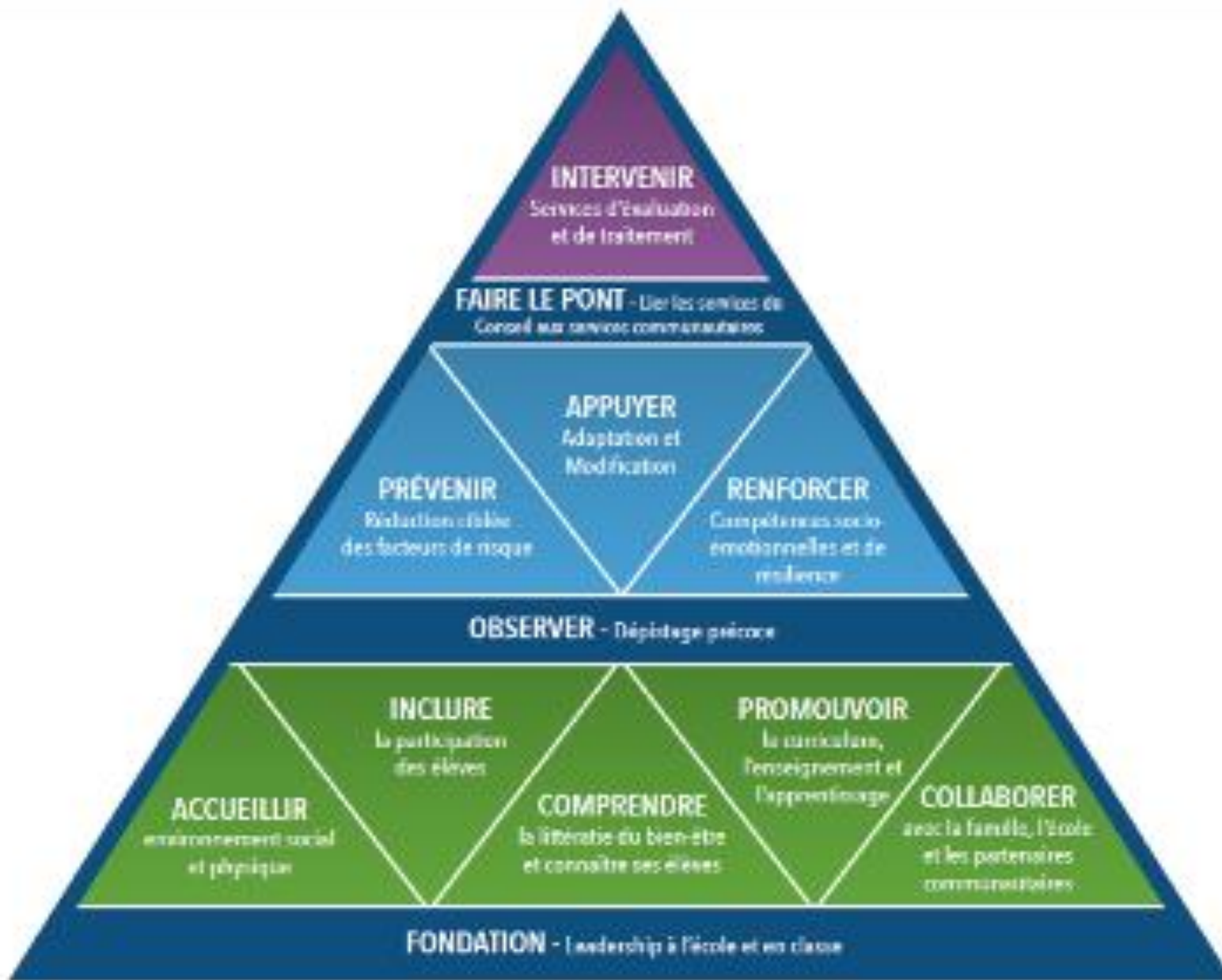
Quelqu'un qui remarque lorsque quelque chose ne va pas

Quelqu'un qui tend la main lorsqu'il ou elle remarque quelque chose

Quelqu'un qui est à l'écoute et cherche à trouver de l'aide

Quelqu'un qui croit en eux et qui inspire de l'espoir





# ACCUEIL

## Environnements sociaux et physiques



### Comment y parvenir?

- ✓ Instaurer un climat chaleureux et positif en classe
- ✓ Maintenir des pratiques pédagogiques qui favorisent un comportement de sécurité, d'acceptation, d'inclusion et de respect
- ✓ Utiliser un langage et des exemples inclusifs et respectueux
- ✓ Surveiller les environnements sociaux et physiques
- ✓ Régler les conflits de façon rapide et équitable
- ✓ Pratiquer l'autogestion de la santé



# INCLUSION

## Engagement des élèves



Comment y parvenir?

- ✓ Offrir une approche intéressante pour l'apprentissage quotidien en classe
- ✓ Différencier l'enseignement afin qu'il corresponde aux atouts uniques des élèves, à leurs besoins et aux styles d'apprentissage
- ✓ Offrir des moyens à tous les élèves afin qu'ils puissent participer aux initiatives liées à la promotion de la santé mentale
- ✓ Pratiquer l'autogestion de la santé en montrant l'exemple



# COMPRÉHENSION

Littératie sur le bien-être et connaître vos élèves



Comment y parvenir?

- ✓ Acquérir des connaissances et la confiance de connaissances de base en santé mentale grâce à l'apprentissage intégré à la pratique
- ✓ Connaître le processus d'accès au soutien d'un professionnel de la santé mentale, si nécessaire.
- ✓ « Connaître ses élèves »- voir l'Apprentissage pour Tous pour obtenir des stratégies spécifiques sur la meilleure façon d'aborder les besoins d'apprentissage particuliers de chaque élève. Soyez curieux de chaque élève.
- ✓ Soyez présent, et écouter ce que les élèves vous disent par les paroles et les actes
- ✓ S'efforcer de comprendre les pratiques quotidiennes pour le bien-être mental et la façon de les utiliser au quotidien
- ✓ Différencier la pédagogie et offrir des possibilités de leadership aux élèves.
- ✓ Maintenir un esprit de croissance.



# PROMOTION

Programme, enseignement, et apprentissage



Comment y parvenir?

- ✓ Examiner le programme cadre et y intégrer des objectifs en santé mentale et bien-être
- ✓ Intégrer explicitement, intentionnellement et systématiquement les pratiques que vous pouvez utiliser au quotidien, qui favorisent la santé mentale et le bien-être et en parler aux élèves.
- ✓ Assister aux séances d'apprentissage professionnel liées à l'enseignement de la santé mentale et du bien-être offert par des sources crédibles afin de rassembler les documents connexes pour appuyer l'enseignement (par exemple, EDUsource, Équipe d'appui, Ophea, Santé publique de l'Ontario, CAMH ).
- ✓ Comprendre la relation corps-esprit
- ✓ Chercher des occasions pour enseigner des compétences sociales et affectives
- ✓ Consulter le ou la leader en santé mentale de votre conseil scolaire ou professionnel de la santé mentale en milieu scolaire affecté à votre école, si vous avez besoin de soutien pour offrir l'enseignement dans ce domaine.



# COLLABORATION

Famille, école, partenaires communautaires



Comment y parvenir?

- ✓ Assurer une communication fréquente entre la maison et l'école afin d'appuyer l'apprentissage et le bien-être, en vue d'améliorer le confort des parents ou des tuteurs avec le milieu scolaire
- ✓ Décrire des observations sur l'apprentissage ou les problèmes émotionnels des élèves aux parents ou tuteurs de manière objective et compatissante
- ✓ Montrer de la compassion et la compréhension en ce qui concerne le bien-être des familles lorsque les élèves sont aux prises avec des problèmes de santé mentale
- ✓ Connaître le processus du Conseil concernant les voies de soutien au sein du district et de la communauté scolaires
- ✓ Encourager des relations solides avec des partenaires en vue de faciliter la transition entre les différents milieux de soins.





# LA CLÉ D'UNE MISE EN ŒUVRE EFFICACE

**EXPLICITE**

**INTENTIONNELLE**

**SYSTÉMATIQUE**

Au niveau du conseil ...au niveau de l'école... au niveau de l'école!

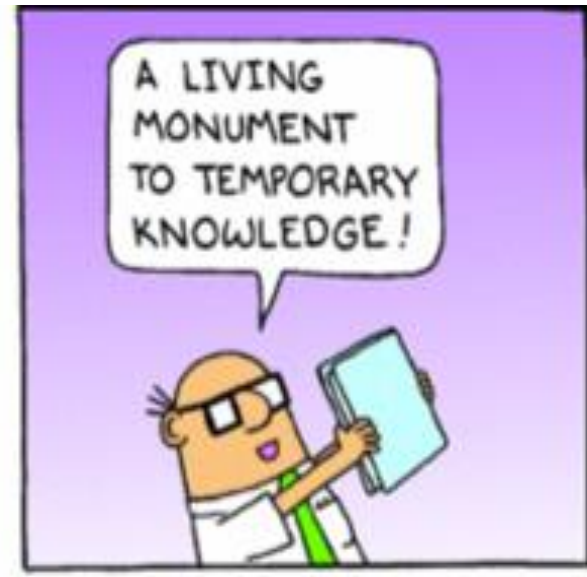


# PARMI LES CINQ STRATÉGIES...RÉFLÉCHISSEZ



- QUE FAITES-VOUS DÉJÀ de façon explicite , systématique et intentionnelle?
- QU'AIMERIEZ-VOUS FAIRE DIFFÉREMMENT DÈS LA SEMAINE PROCHAINE ?
- QUELLE SERA VOTRE PREMIÈRE ÉTAPE POUR Y ARRIVER ?






S. Adams' E-mail: SCOTTADAMS@AOL.COM

# MESSAGES À RETENIR

 Les 5 éléments de base liées aux pratiques quotidiennes pour favoriser le bien-être et la santé mentale en classe sont:

- Accueillir
- Inclure
- Comprendre
- Promouvoir
- Collaborer

 Afin d'être efficaces, les stratégies doivent être mises en œuvre de façon explicite, intentionnelle et systématique



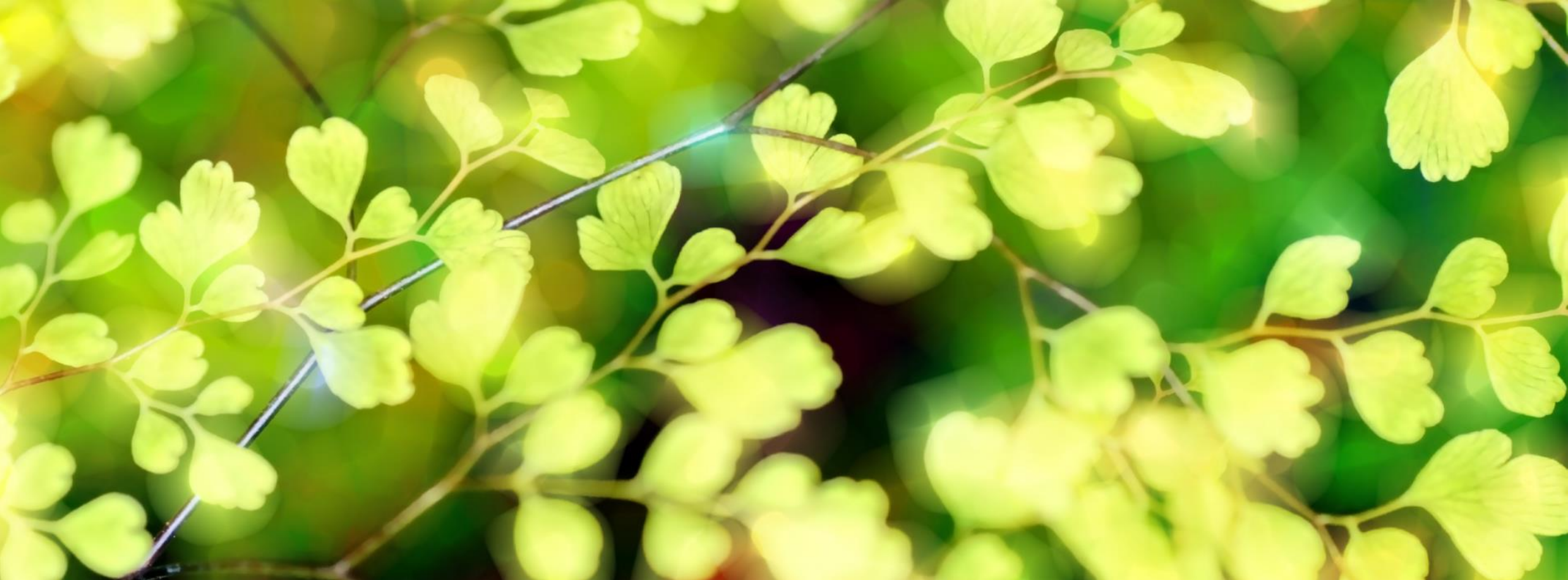
**QUESTIONS, COMMENTAIRES | SUGGESTIONS !**

# POUR NOUS JOINDRE

Andréanne Fleck Saito, BSW TSI  
Coach pour le leadership et la mise en œuvre  
[aflecksaito@smh-assist.ca](mailto:aflecksaito@smh-assist.ca)  
<http://smh-assist.ca/>

Chantal Wade  
Leader en santé mentale  
Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario  
[chantal.wade@cepeo.on.ca](mailto:chantal.wade@cepeo.on.ca)





**VENEZ NOUS VISITER EN LIGNE!**

Suivez-nous sur Twitter **@SMHASSIST**



**SCHOOL MENTAL HEALTH-ASSIST**  
ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ  
MENTALE DANS LES ÉCOLES

<http://smh-assist.ca/>

# RESSOURCES D'AIDE OU D'APPUI

