

The background features several watercolor brushstrokes. A large blue stroke is in the center, with a lighter blue stroke below it. To the left, there are green and purple strokes. To the right, there is a dark blue stroke. The text is centered within a white-bordered box on the blue stroke.

Sensibilisation et prévention en santé mentale, par où commencer?

4^e Congrès provincial sur le climat scolaire positif
mars 2019

Qui sommes- nous?



Ann-Michelle McNulty, Leader en santé mentale
Conseil des écoles catholiques du Centre-Est



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

Chantal Wade, Leader en santé mentale
Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien

Sandra Barrette, Leader en santé mentale
Conseil scolaire de district catholique de l'Est ontarien



Description de l'atelier

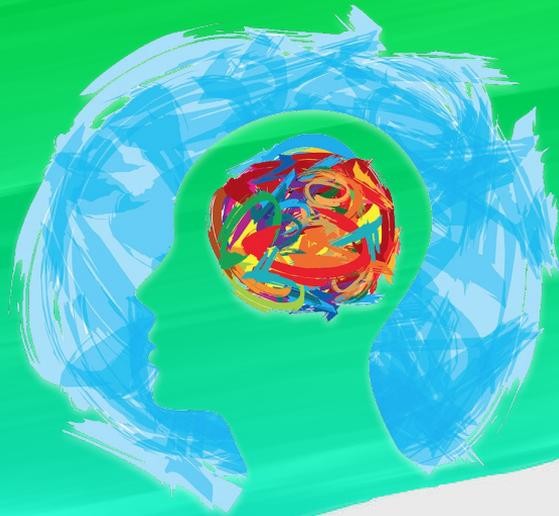
Cet atelier permettra au personnel scolaire de prendre connaissance de l'**Outil d'aide à la décision** en matière de santé mentale dans les écoles ainsi que d'autres **ressources** susceptibles de les aider dans la planification des activités de prévention au sein de l'école, de la salle de classe et en collaboration avec les partenaires communautaires.

1. Mise en contexte
2. Outil d'aide à la décision
 - 6 types d'initiatives de sensibilisation
 - Activité pratique
3. Outils complémentaires pour les écoles
 - Discussion
4. Mot de la fin



Ordre du jour

1. Mise en contexte







Les écoles
jouent un
rôle
essentiel...

- dans l'**amélioration** du bien-être des élèves.
- pour **reconnaître** lorsque les élèves éprouvent des difficultés.
- pour **faciliter l'accès aux services** de santé mentale et de toxicomanie appropriés.

Chaque conseil scolaire.
Chaque école.
Chaque salle de classe.

Rôle du personnel scolaire

Sensibilisation à la santé mentale	Connaissances de base en santé mentale	Expertise en santé mentale
<i>Information générale sur la santé mentale, adaptée aux publics des conseils scolaires.</i>	<i>Connaissances pratiques approfondies pour les personnes qui contribuent directement à la santé mentale des élèves (création d'environnements mentalement sains dans les écoles et les classes, dépistage des signes avant-coureurs).</i>	<i>Compétences et connaissances permettant aux professionnels de la santé mentale d'assurer efficacement la promotion, la prévention et l'intervention.</i>
TOUS	CERTAINS	QUELQUES



Ontario
College of
Teachers

Ordre des enseignantes
et des enseignants
de l'Ontario

Recommandation professionnelle

Favoriser la santé mentale des élèves



« La sensibilisation à la santé mentale vise à **améliorer les connaissances** sur le bien-être, à **favoriser des croyances et des attitudes saines**, à **réduire la stigmatisation**, à **aider à détecter** des problèmes de santé mentale et de toxicomanie et à **encourager la recherche d'aide.** »

- **Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles**

2. Outils d'aide à la décision





Objectifs

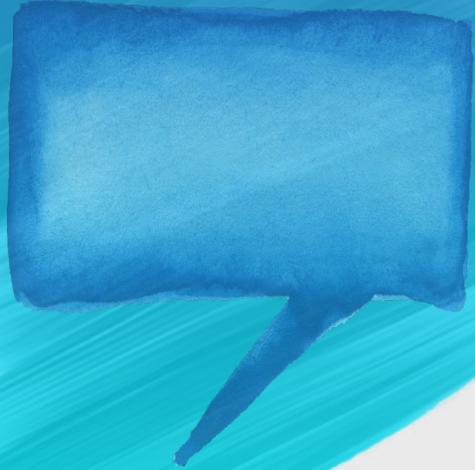
- **Présenter** les éléments essentiels d'une activité de sensibilisation à la santé mentale et aux dépendances
- **Faciliter** le processus décisionnel de l'équipe-école.
- **S'assurer** que l'initiative en santé mentale soit alignée avec la stratégie et le plan d'action en santé mentale et dépendances du conseil.



6 types d'initiatives de sensibilisation

- 1. Présentations uniques et conférenciers**
- 2. Vidéos sur la santé mentale**
- 3. Campagnes sur les médias sociaux**
- 4. Documents thématiques sur papier ou internet**
- 5. Activités de sensibilisation à la prévention du suicide**
- 6. Sondages sur la santé mentale**

1. Présentations uniques et conférenciers



- Santé mentale positive = grand public
- Maladie mentale = public restreint
- Jour et heure (APA)
- S'assurer que le conférencier s'appuie sur des données basées sur la recherche
- Des mesures de protection doivent être prises pour les élèves vulnérables
- Témoignages = un professionnel de la santé mentale DOIT passer en revue la présentation avant de la partager avec la communauté scolaire

Annexe B

Annexe B. Questions possibles à poser à l'entrevue aux éventuels conférenciers en santé mentale

- Veuillez décrire quelles ont été vos expériences de présentation précédentes liées à la santé mentale. (public cible, thèmes, quantité de présentations offertes, durée, rétroaction reçue)
- Veuillez fournir les noms de personnes qui vous ont déjà engagé pour vos présentations et seraient susceptibles de servir de référence.
- Quels messages clés espérez-vous transmettre?
- Quel est l'objectif de la présentation?
- Donnez-vous des informations factuelles sur la santé mentale? Si oui, veuillez fournir diverses sources dans lesquelles vous puisez votre information.
- Parlez-vous de votre expérience vécue? Si oui, est-ce que vous l'avez déjà présentée? Êtes-vous en mesure de véhiculer votre histoire de manière à ce que ce soit un message d'espoir pour l'auditoire?
- Quel genre d'activités de préparation et de suivi recommandez-vous?
- Comment transmettez-vous un sentiment d'espoir aux jeunes dans le public?
- Êtes-vous prêt à respecter la Stratégie et la politique en matière de santé mentale du conseil scolaire? (p. ex., accepterez-vous de limiter votre présentation, c'est-à-dire de ne pas offrir des informations liées aux gangs?)
- Êtes-vous prêt à rediriger toutes questions personnelles ou de crise des élèves, au professionnel de la santé mentale du conseil?
- Votre présentation comprend-elle des vidéos? Si oui, pourrions-nous les visionner?
- Pendant la présentation, faites-vous la promotion d'articles (livres, ressources, etc.)?



2. Vidéos sur la santé mentale



- **Visionner la vidéo avant** de la montrer aux élèves
- S'assurer que la vidéo a été produite ou commanditée par une **organisation reconnue** ou a été **approuvée** par une ou un professionnel de la santé mentale
- Choisir des présentations **vidéos courtes** et concises
- Placer la vidéo dans un **contexte d'apprentissage** (APA)
- Viser des vidéos liées à la santé mentale positive et à la promotion de la santé mentale versus les troubles de la santé mentale
- Le jour et l'heure
- **Éviter** de présenter des vidéos au sujet de **gens spécifiques**

3. Campagnes sur les médias sociaux



- Doivent être validées par un professionnel de la santé mentale afin de veiller à ce que les informations fournies soient exactes
- Les dirigeants scolaires doivent:
 - **S'interroger** sur la façon dont leur école contrôle l'information sur le web ;
 - **Connaître** la personne qui détient le monitoring ;
 - Savoir si l'information sur le site Web est instantanée en **temps réel** ;
 - Être au courant de la **fréquence des modifications** sur le site Web ;
 - S'assurer de la **sécurité de l'information**.

4. Documents thématiques



- Se référer à des **sources canadiennes** (idéalement ontariennes, par exemple, l'ACSM et CAMH) et des organismes reconnus
- Choisir des documents qui **s'alignent** avec les messages clés de **l'école et du conseil**
- Tenir compte du **stade de développement** et de **l'année d'études** des élèves
- **Éviter** les rapports **sensationnalistes** ou **subjectifs**
- Chercher de la documentation adaptée à la **culture de l'élève et de sa famille**

- Font partie d'un **plan global**, elles ne sont pas une présentation unique
- Sont **alignées** avec des initiatives en santé mentale de l'école et du conseil
- Se basent sur des **données probantes**
- Sont offertes d'une manière qui est **appropriée** au public cible
- Sont **adaptées** au public cible
- Sont **inclusives** et tiennent compte des spécificités culturelles

5. Activités de sensibilisation à la prévention du suicide



- Les parents/ tuteurs sont **informés** et ont offert leur **consentement**
- Tiennent compte des risques pour les **élèves vulnérables**
- Offrent un **suivi** / opportunité de débriefing
- Le message doit se terminer sur une note d'**espoir** et expliquer aux élèves comment **obtenir de l'aide**
- Tenir compte de l'**effet de contagion**, il faut éviter de glorifier un comportement suicidaire



- Il est important d'éviter les messages qui **simplifient la cause** du suicide
- Éviter de spécifier le nom ou afficher des images des personnes qui sont mortes du suicide, de mentionner le moyen utilisé pour se donner la mort, d'émettre des messages «*il est mieux où il est*»
- Éviter les organismes qui vendent des articles arborant le nom ou la photo du disparu





GUIDE DE PRATIQUE EN CLASSE

Littératie en santé mentale pour le personnel enseignant Aborder la question du suicide avec les élèves

Le suicide est l'un des problèmes les plus tragiques et préoccupants de notre époque. Fournir des informations factuelles sur ce sujet complexe et dissiper les mythes est un élément important qui contribue à la prévention efficace du suicide. Le personnel scolaire a une formidable occasion de renforcer les connaissances des élèves, dans le cadre d'un programme des écoles secondaires ou en réponse à des événements connexes ou pour donner suite à des demandes de renseignements d'élèves. Les enseignants sont souvent hésitants lorsqu'il s'agit de discuter du suicide à l'école avec les élèves parce qu'ils craignent de dire peut-être ce qu'il ne faut pas ou de faire mal les choses. Le *Guide de pratique* fournit des informations sur la façon d'aborder ce sujet à l'école, d'une manière réfléchie, proactive, sûre et adaptée au niveau de développement des élèves. Le présent guide peut être particulièrement utile pour les enseignants qui abordent, de façon régulière, des sujets plus difficiles avec les élèves (p. ex., enseignants en éducation physique et santé, personnel enseignant chargé de la réussite des élèves, enseignants ressource et chargés de l'orientation, etc.). Pour plus de renseignements, consultez votre leader en santé mentale ou un autre professionnel de la santé mentale en milieu scolaire et (ou) référez-vous aux politiques, procédures et directives de votre conseil scolaire.

Parler du suicide en classe

Bien qu'il puisse être utile de partager de l'information sur la santé mentale et le mieux-être lors des rassemblements à l'école, il est préférable d'éviter de parler de maladie mentale et de suicide en utilisant ce format parce qu'il est difficile de surveiller les réactions des élèves et de leur fournir un soutien approprié. Aborder ces sujets complexes en classe, dans le cadre d'une relation confiance enseignant-élève, est plus approprié. Le programme-cadre au secondaire présente de bonnes occasions pour présenter des informations précises sur la maladie mentale et les moyens d'y faire face. Le thème du suicide est abordé directement en neuvième année et analysé plus en détail dans les années ultérieures du programme d'études en santé et en éducation physique. Ce sujet peut également survenir lors d'un cours de français, d'anglais ou d'art dramatique lorsqu'il s'agit de livres, d'histoires et de pièces de théâtre à l'étude qui comprennent le thème de suicide.

Compte tenu du caractère sensible de l'enseignement et de l'apprentissage du suicide, il est important de planifier à l'avance et d'aborder le sujet de façon proactive avec des rappels sur les compétences d'adaptation et de résilience. Cadrer le sujet dans le contexte plus large de la littératie en santé mentale peut aussi être utile (p. ex., enseigner comment préserver une bonne santé mentale, reconnaître les signes liés aux problèmes de santé mentale courants, acquérir de bonnes habitudes d'adaptation et trouver des services efficaces). Même aux niveaux de l'élémentaire, le personnel enseignant peut commencer à renforcer les connaissances dans ce domaine en favorisant l'acquisition de compétences socio-émotionnelles tout comme la reconnaissance et la gestion des émotions, le maintien de l'optimisme et l'élargissement du répertoire de stratégies d'adaptation appropriées à l'âge. Pour les élèves plus âgés, l'apprentissage de la gestion du stress, la recherche d'aide efficace et l'aide agencée fournie par les pairs sont également d'excellentes bases pour des discussions sur la santé mentale, la maladie mentale et le suicide.

Fournir de l'enseignement généralisé en classe sur le suicide doit être traité avec une plus grande sensibilité. Même si la plupart des élèves peuvent gérer le contenu, cela pourrait toutefois être un élément déclencheur pour ceux qui sont aux prises avec

une maladie mentale ou d'autres vulnérabilités si le matériel est trop graphique ou « personnel ». Il est préférable de maintenir l'enseignement à un niveau élevé et viser à fournir des informations factuelles, dissiper les mythes, décrire les signes avant-coureurs et communiquer des informations sur les soutiens scolaires et les voies d'accès aux services locaux. Réfléchissez attentivement à la façon de soutenir les élèves qui souhaitent aborder le thème du suicide dans des dissertations ou des devoirs, afin que les élèves vulnérables ne se plongent pas dans ce sujet de façon isolée, ce qui les mettrait en danger. Évitez également de partager vos expériences personnelles avec le suicide ainsi que les sujets connexes avec les élèves.

Le suicide est un sujet difficile pour les élèves et le personnel. Prenez le temps de réfléchir à vos propres réactions, de prendre soin de vous-même et de demander de l'aide si vous pensez que vous pourriez avoir besoin de soutien.

ÉLÉMENTS UTILES

METTRE L'ACCENT SUR LES BONNES STRATÉGIES D'ADAPTATION

Fournir des informations factuelles

Dissiper les mythes

Communiquer les signes avant-coureurs

Décrire les soutiens et voies existants

Encourager et modéliser l'auto-gestion de la santé et la résilience

Susciter l'espoir





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

FICHE-INFO

Littératie en santé mentale
pour le personnel enseignant

Aborder la question du suicide avec les élèves

Le suicide est l'un des problèmes les plus tragiques et préoccupants de notre époque. Offrir des informations factuelles sur ce sujet complexe et dissiper les mythes constituent des éléments importants qui contribuent à la prévention efficace du suicide. Le personnel scolaire a une formidable occasion de renforcer les connaissances des élèves, dans le cadre d'un programme d'études régulier et (ou) en réponse à des événements connexes ou pour donner suite à des demandes de renseignements d'élèves. Les enseignants sont souvent hésitants lorsqu'il s'agit de discuter du suicide à l'école avec les élèves parce qu'ils craignent de dire peut-être ce qu'il ne faut pas ou de faire mal les choses. Cette fiche-info fournit quelques orientations au personnel enseignant qui aborde ce sujet difficile à l'école, soit dans le cadre d'un cours, soit lorsque cette question est soulevée par un élève ou un petit groupe d'élèves. Pour en savoir plus, consultez le *Guide de la pratique* : *Aborder la question du suicide avec les élèves* et le leader en santé mentale de votre conseil scolaire ou encore un professionnel de la santé mentale en milieu scolaire. Référez-vous également aux politiques, procédures et directives de votre conseil scolaire.

Points importants pour discuter du suicide en classe

- ✓ **Connaître le public cible** – Évitez de fournir de l'information sur la maladie mentale et le suicide en format d'assemblée, car il est difficile de surveiller les réactions de chaque élève et de fournir un soutien approprié.
- ✓ **Penser à chaque élève** – Même si la plupart des élèves peuvent gérer les émotions associées à ce sujet, cela pourrait néanmoins être un élément déclencheur pour ceux qui sont aux prises avec une maladie mentale ou d'autres vulnérabilités si le matériel est trop graphique ou « personnel ».
- ✓ **Se préparer** – Organisez les choses afin de minimiser les révélations en classe sur les comportements suicidaires, mais soyez prêt à écouter et à soutenir les élèves qui vous approchent parce qu'ils ont une préoccupation par rapport à eux-mêmes ou au sujet d'un ami. Suivez le protocole de votre école si vous vous préoccupez d'un élève (consultez votre direction d'école si vous ne connaissez pas le protocole).
- ✓ **Mettre en évidence l'adaptation et la résilience** – Au lieu de se concentrer sur le sujet du suicide, il est préférable de profiter de l'occasion pour renforcer les connaissances des élèves en matière des maladies mentales, de la santé mentale et du bien-être, ainsi que des façons saines de gérer les difficultés de la vie.
- ✓ **Prendre soin de soi** – Le suicide est un sujet difficile et délicat pour le personnel et les élèves, alors prenez le temps de vous assurer que vous êtes prêt sur le plan affectif pour ces conversations avec les élèves.

Avant d'aborder le sujet...

Est-ce le bon moment pour parler de suicide?

À qui s'adresser pour obtenir un appui?

Comment collaborer avec l'administration?

Comment faire participer les parents ou tuteurs?

Connaissez-vous les voies et les soutiens locaux?

Comment préparer la classe pour ce sujet?

À FAIRE	À NE PAS FAIRE
FURNIR des informations factuelles sur le suicide	NE PAS utiliser des images ou des histoires qui glorifient le suicide
DISPENSER les mythes	NE PAS souligner les décès de célébrités par suicide
COMMUNIQUER les signes avant-coureurs	NE PAS montrer des images de personnes qui sont mortes par suicide
DÉCRIRE les soutiens et voies existants	NE PAS discuter des méthodes de suicide ou raconter vos histoires personnelles à propos de suicide
ENCOURAGER et MODÉLISER l'autogestion de la santé et la résilience	NE PAS proposer des explications simples pour un comportement suicidaire
ENCOURAGER les élèves à rechercher de l'aide d'un adulte bienveillant	NE PAS faire du suicide le seul sujet d'un travail ou d'une dissertation
FURNIR des numéros de lignes d'aide et les noms des adultes bienveillants qui peuvent les aider	NE PAS utiliser un langage inapproprié (par exemple, dire mourir par le suicide et non pas commettre un suicide)
SUSCITER l'espoir	NE PAS présenter le suicide comme un moyen de résoudre les problèmes ou de se venger

Pendant les discussions en classe en matière du suicide

- Comment surveiller les réactions des élèves pendant qu'ils réfléchissent sur ce contenu difficile?
- Comment réagir si les élèves deviennent perturbés?
- À qui s'adresser si vous avez des préoccupations à propos d'un élève?
- Comment répondre si un élève signale une préoccupation relative à un de leurs pairs?

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

Clavardage : <https://jeunessejecoute.ca>



6. Sondages sur la santé mentale



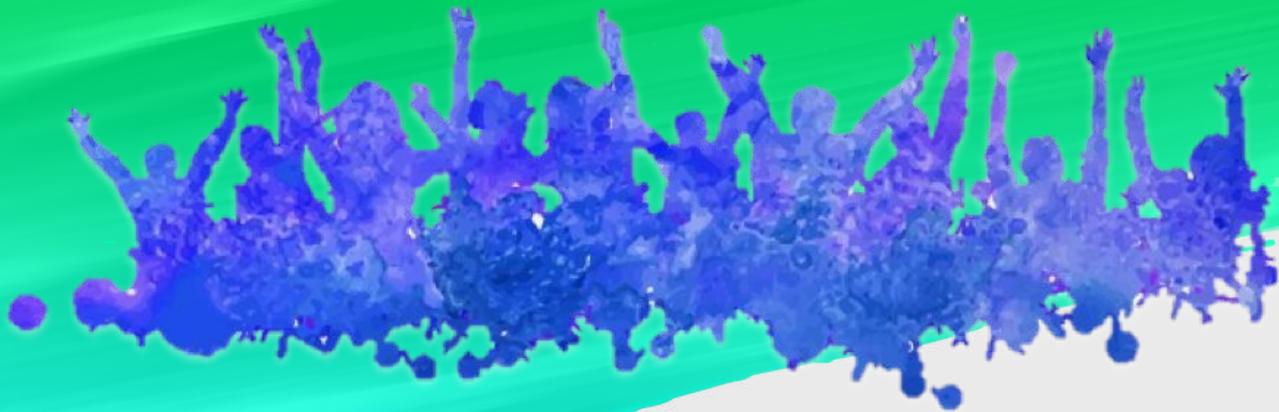
Les travaux de recherche externes doivent :

- Avoir été **approuvés** par un établissement appliquant l'éthique de la recherche avec des êtres humains ;
- Être soumis au **protocole d'examen** de recherche du conseil scolaire ;
- Être **régis** par les mêmes normes ;



- Considérer le **consentement et la confidentialité** ;
- Respecter l'importance du **consentement parental** concernant les sondages ;
- **Éviter** de mener des sondages qui incluent des questions **anonymes** sur la **détresse**, en particulier sur le comportement suicidaire.

Activité pratique



Devrait-on présenter cette vidéo à nos élèves?

13 raisons pourquoi

Si **non**, pourquoi?

Si **oui**, dans quel contexte?

Devrait-on présenter cette vidéo à nos élèves?

S'engager en prévention du suicide

Si **non**, pourquoi?

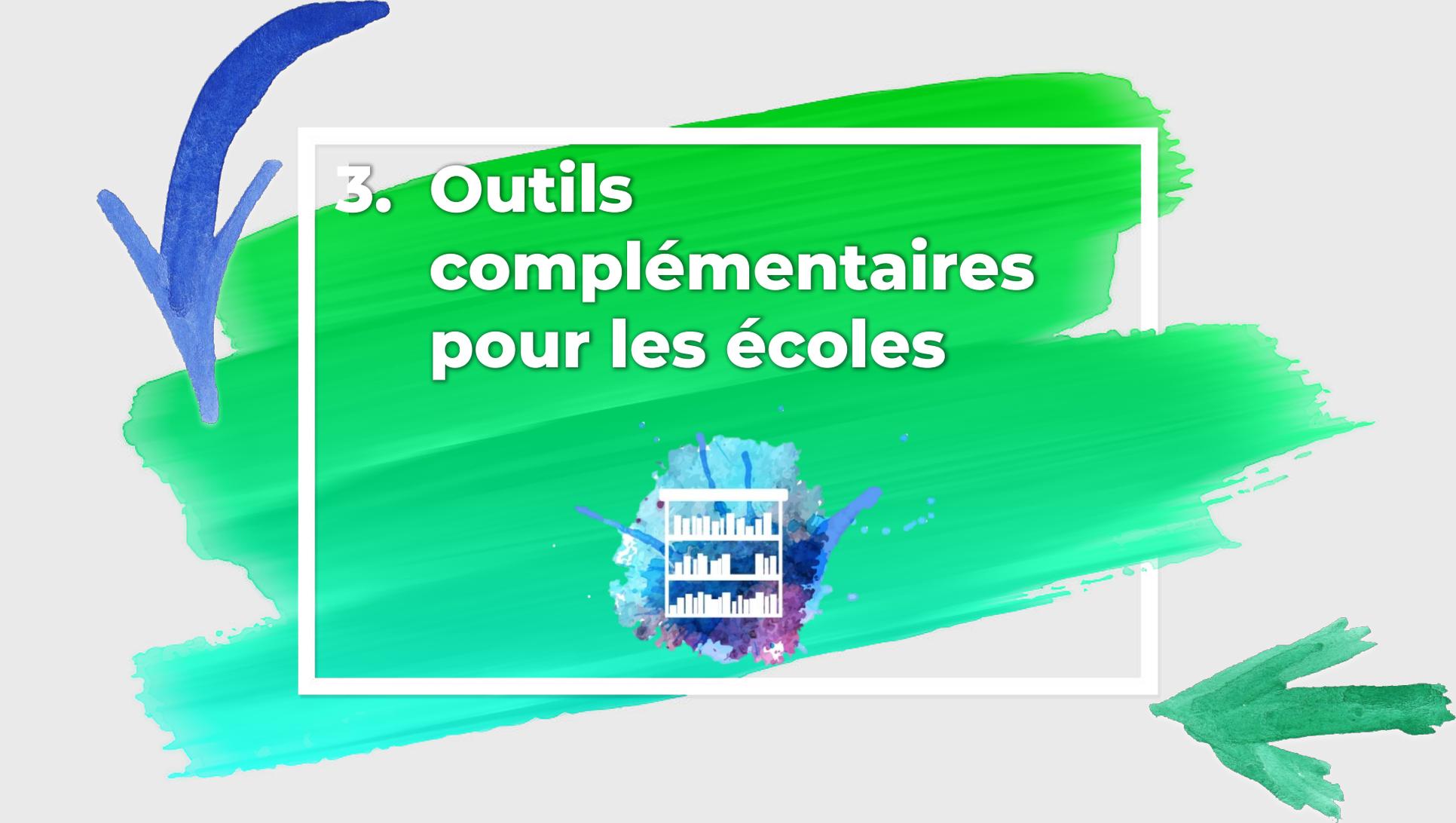
Si **oui**, dans quel contexte?

Outil d'aide à la décision:

Conclusion

- Outil pour vous appuyer
- Questionnaires à la fin du document pour vous aider dans vos décisions
- Si vous n'êtes pas certains de votre décision, consultez un travailleur en santé mentale ou le leader en santé mentale de votre conseil scolaire.

Les initiatives en santé mentale peuvent être risquées!

The background features large, expressive brushstrokes in shades of green and blue. A white rectangular frame is centered on the page, containing the main text. Below the text, there is a circular graphic element composed of blue and purple splatters, with a white icon of a bookshelf inside it. A blue brushstroke is visible in the top left corner, and a green brushstroke is in the bottom right corner.

3. Outils complémentaires pour les écoles



DEMANDE D'APPROBATION D'UNE ACTIVITÉ EN MILIEU SCOLAIRE

Le formulaire de demande d'approbation d'une activité en milieu scolaire est conçu afin de permettre aux partenaires communautaires de contribuer à la **promotion du bien-être des élèves**. Ce formulaire s'applique à des ateliers ou des conférences portant sur la santé mentale, la santé et la sécurité, la violence et l'intimidation ainsi qu'en matière d'équité et d'inclusion.

Ces activités peuvent s'offrir dans le cadre du Curriculum de l'Ontario, en contexte pastoral ou dans les domaines de la construction identitaire. Les activités doivent être basées sur des **données probantes** et assurer une **considération de la population vulnérable**. Pour de plus amples informations sur les pratiques de prévention en milieu scolaire, consultez l'[Outil d'aide à la décision](#).

Dans le cadre de leur **Stratégie en santé mentale**, les conseils scolaires de l'Ontario s'engagent à offrir une vaste gamme d'activités de prévention reconnues, sécuritaires et coordonnées. Les leaders scolaires s'assurent ainsi de mettre en place des activités systémiques, explicites et intentionnelles. Merci de remettre votre demande d'approbation à la personne à la direction de l'école ou au leader en santé mentale du Conseil scolaire.

A. INFORMATION SUR L'AGENCE ET LES ANIMATEURS(TRICES)

Nom de l'institution/organisme

Nom de la personne contact

Courriel de la personne contact

Qualifications professionnelles des animateurs(trices)*

*Fournir une preuve de vérification du dossier judiciaire de l'animateur(trice)

GRILLE D'ÉVALUATION

DEMANDE D'APPROBATION D'UNE ACTIVITÉ EN MILIEU SCOLAIRE

A. INFORMATIONS SUR L'ORGANISME ET LES ANIMATEURS

Nom de l'institution / organisme :

Personne contact :

Courriel de la personne contact :

Qualifications professionnelles des animateurs, animatrices :

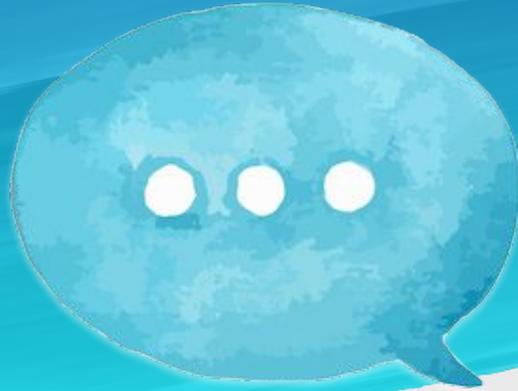
*Fournir une preuve de vérification du dossier judiciaire des animateurs, animatrices

B. DESCRIPTION ET DÉTAILS DE L'ACTIVITÉ

DESCRIPTION ET CONTENU		
Brève description de l'activité en tenant compte des éléments suivants: <ul style="list-style-type: none"> - Titre, thème, type d'activité; - Date envisagée, temps requis, coûts prévus; - Données probantes, documents à l'appui; - Bailleurs de fonds, autres conseils impliqués. 		
Objectifs visés.	1	
	2	
	3	
ALIGNEMENT ET PERTINENCE		
Thème	Oui/ Non	Commentaires
L'activité est conforme aux politiques et priorités du Conseil scolaire de langue française de l'Ontario.		
L'activité se rapporte directement à l'enseignement ou à l'apprentissage du Curriculum de l'Ontario.		
L'activité est pertinente pour l'éducation en général.		
L'activité bénéficie directement à court terme les élèves, les écoles ou le Conseil scolaire de langue française de l'Ontario.		



Questions fréquentes et discussion





4. Mot de la fin

À retenir...



L'activité de sensibilisation...

- Fait partie d'un plan global; ce n'est pas une présentation unique.
- Est alignée avec les initiatives liées à la santé mentale de l'école et du conseil scolaire.
- Se base sur des données probantes.
- Est adaptée au public cible.

- Est inclusive et tient compte des spécificités culturelles.
- Informe les parents/tuteurs et s'assure d'obtenir leur consentement, le cas échéant.
- Tient compte des risques pour les élèves vulnérables.
- Offre un suivi de soutien et une occasion de débriefage.



MERCI !



Sandra Barrette

sandra.barrette@csdceo.org

Ann-Michelle McNulty

mcnula@ecolecatholique.ca

Chantal Wade

chantal.wade@cepeo.on.ca