



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.



@CYMH\_ON

# Travaillons ensemble pour la santé mentale dans nos écoles



# La santé mentale des enfants et des jeunes: Une question d'importance

- 1 jeune sur 5 est aux prises avec une maladie mentale (13-25%).
- Les problèmes de santé mentale se développent souvent pendant l'adolescence (70% avant 18 ans, 50% avant 14 ans)
- Chez les jeunes de 16 à 24 ans, le suicide se classe au 2e rang des causes de décès (Statistique Canada, 2002).
- Au Canada, les troubles mentaux sont les principaux problèmes de santé des enfants et des jeunes après le stade de la petite enfance.
- C'est complexe chez les jeunes (40% ont multiples problèmes)



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.

# La santé mentale, c'est...

« Un état de complet bien être physique, mental et de bien-être, et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité. »

« État de bien-être dans lequel l'individu réalise ses propres capacités, peut faire face aux tensions ordinaires de la vie, et est capable de contribuer à sa communauté »



**Organisation mondiale de la santé**

# Les déterminants de la santé



Mikkonen et Raphael, 2012



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# Mal d'oreille

- Symptômes?
- Où iriez-vous?
- Que feriez-vous?
- Combien de temps attendriez-vous avant de faire appel à de l'aide?
- À qui le diriez-vous?
- Combien de temps cela prendrait-il pour obtenir de l'aide?

(Peggy Austen, 2005)



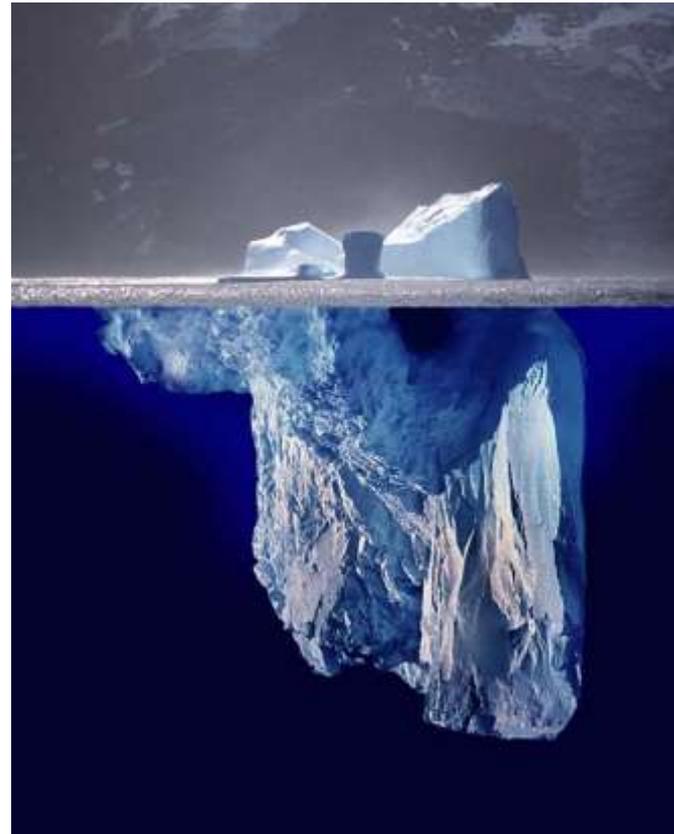
Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# La santé mentale est comme un iceberg

Comportements

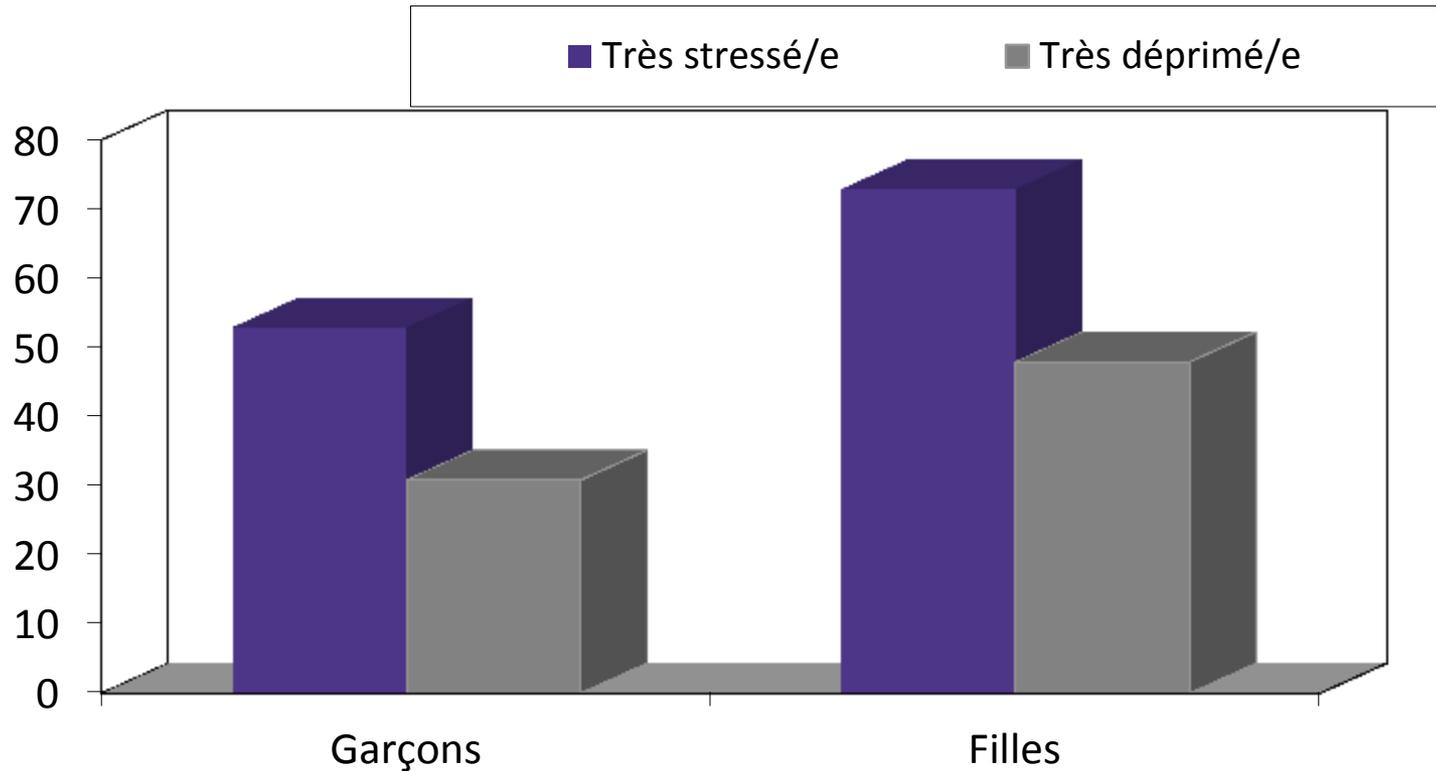
Pensées  
Sentiments



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# Comment te sens-tu?



Taille de l'échantillon d'étudiants du secondaire = 19,996

(Youth Net/Réseau Ado, 2009)



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.

# Quand faut-il s'inquiéter?

Signes potentiels d'un trouble latent de santé mentale:

- Intensification des symptômes
- Persistance des symptômes
- Les symptômes ne conviennent pas à l'âge de la personne
- Les symptômes nuisent au fonctionnement quotidien

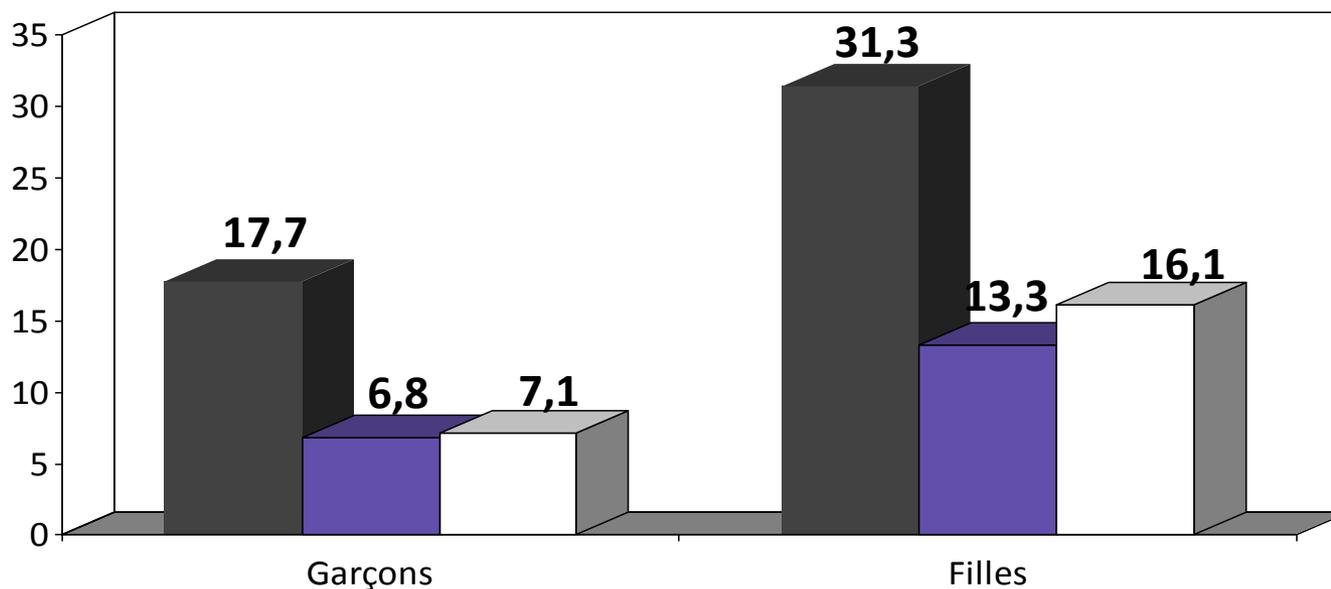


Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*



# Pensées et comportement suicidaires



Taille de l'échantillon = 19996

Youth Net/Réseau Ado, 2009



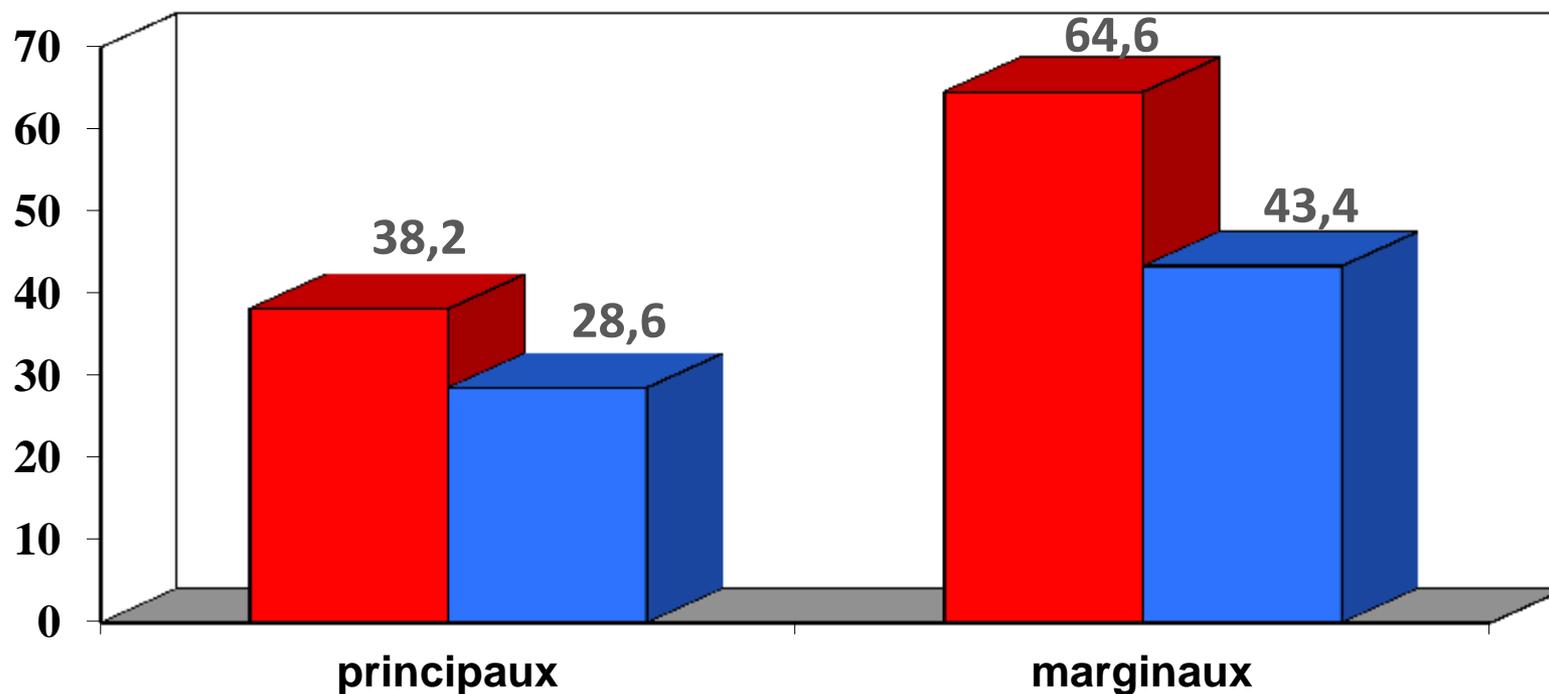
Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.

# Utilization de services en santé mentale

■ anglophones

■ francophones



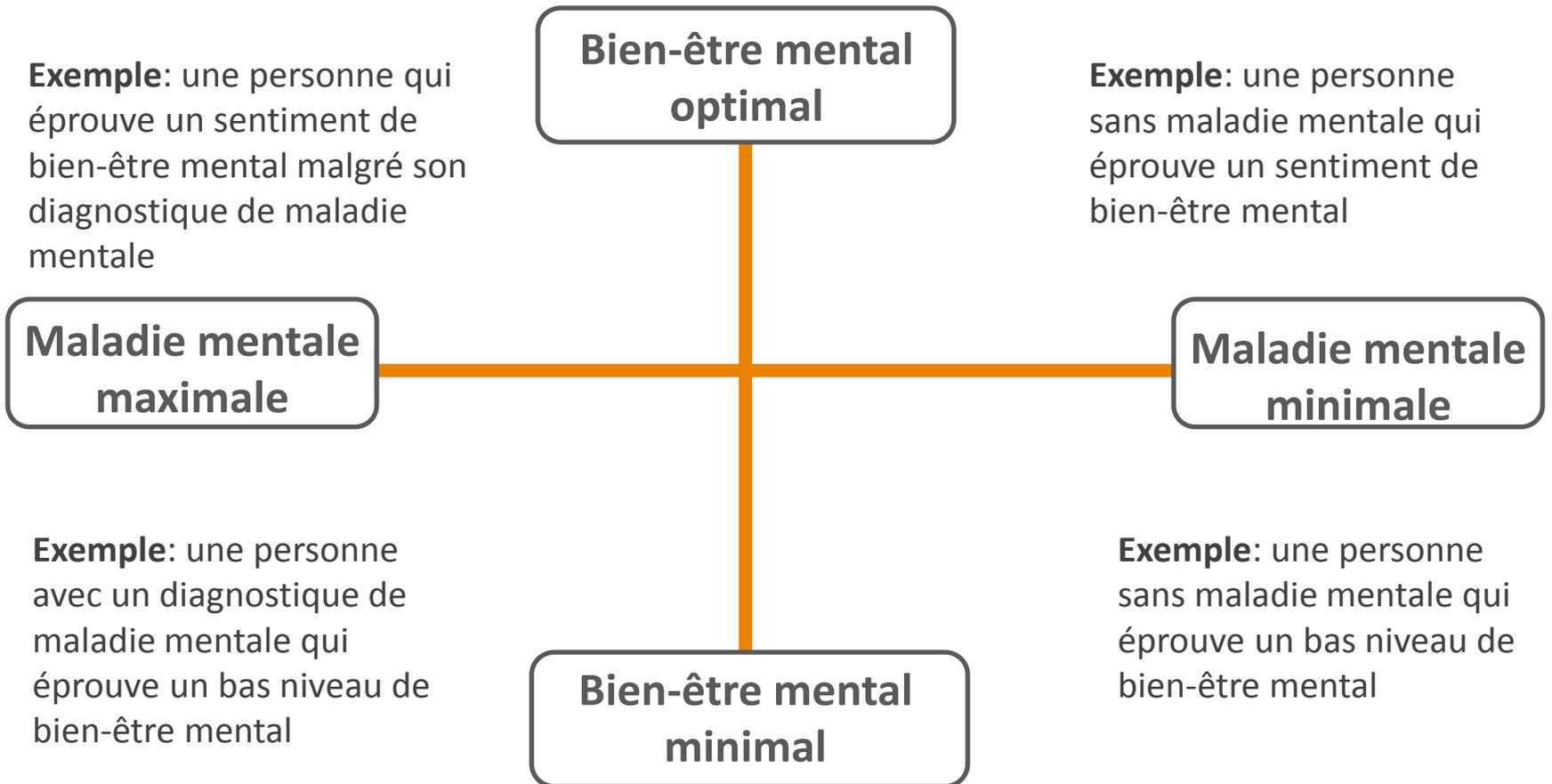
(YN/RA) 2001 N = 9563



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

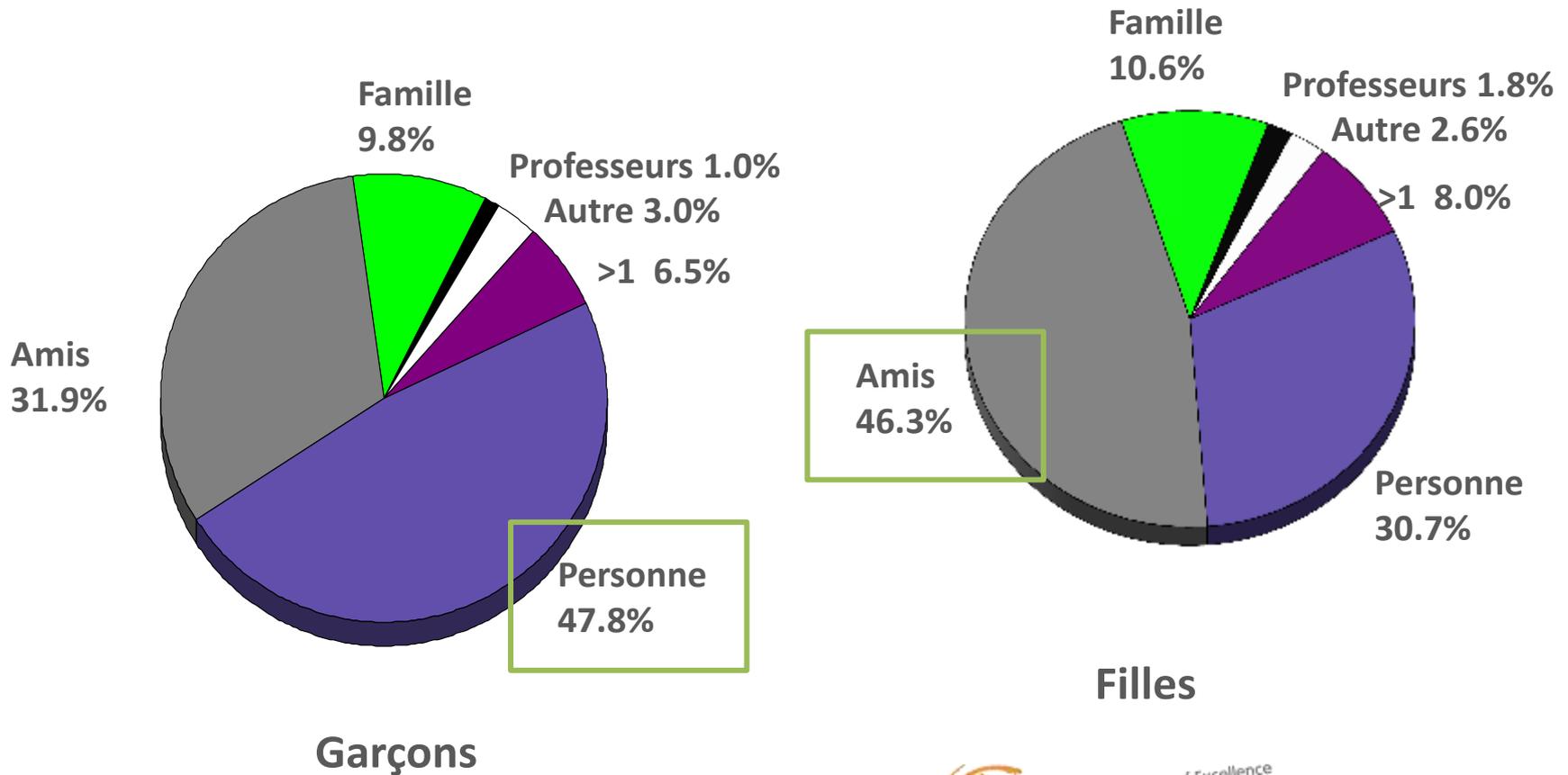
Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.

# Un modèle pour la santé mentale



(Keyes, 2003)

# À qui te confies-tu?



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.

# La stigmatisation

La stigmatisation des maladies mentales est souvent considérée comme un obstacle et une raison pour laquelle les enfants, les adolescents et leurs parents ou tuteurs peuvent éviter ou tarder de recourir aux services en santé mentale, ou ne pas y accéder.

**Seulement 1 enfant ou adolescent sur 6 obtient l'aide dont il a besoin.**



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# La Stigmatisation





REDPATH PS  
2005-2006  
GRADE 3&4  
ROOM 311

# Nous devons travailler ensemble pour combattre la stigmatisation



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

*Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.*

“Une intervention individuelle est insuffisante pour adresser un défi à la santé publique tel que la santé mentale”

Rob Santos, 2013



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

*Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.*

# Élèves avec un sentiment de bien-être:

- se sentent bien physiquement, nourris et actifs
- se sentent physiquement et psychologiquement en sécurité
- se sentent aimés, acceptés, appréciés et appuyés à la maison, à l'école et au sein de la communauté
- se sentent capables de participer à des activités productives, y compris avoir un bon rendement scolaire
- se sentent capables d'établir et de soutenir de saines relations avec des adultes et des pairs
- se sentent capables de faire face à l'adversité – ils ne se laissent pas abattre
- ont l'impression que les adultes se soucient de leur bien-être



Ils sont épanouis!



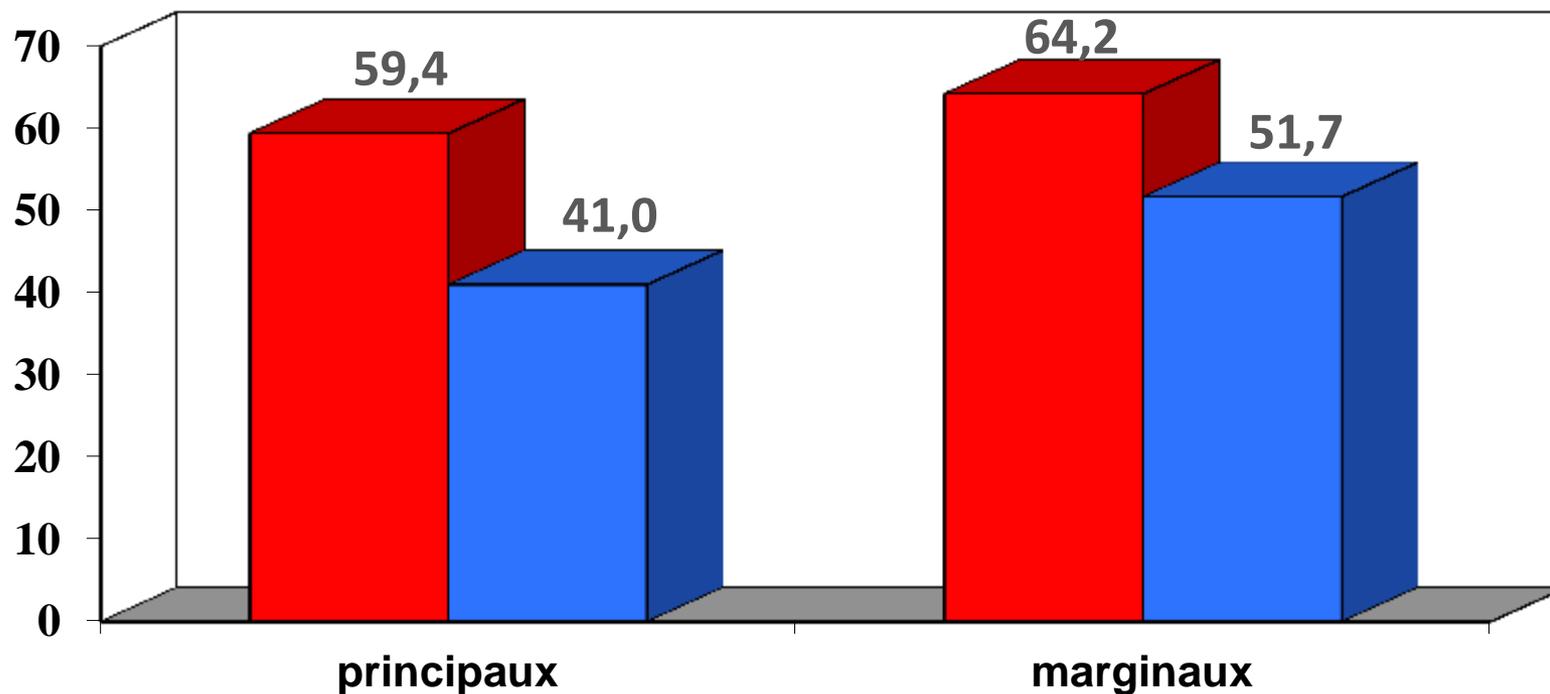
Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.

# Ados indiquant qu'ils/elles s'aiment

■ anglophones

■ francophones



(YN/RA) 2001 N = 9563



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.

# La résilience

- La résilience c'est la capacité de rebondir dans la présence d'adversité
- 2 choses sont requises:
  - L'adversité
    - biologique, environnementale, ...
    - Soudaine, chronique, épisodique
  - L'abilité de surmonter l'adversité et de s'épanouir
    - ressources internes et externes
    - techniques pour faire face (gérer) le stress
- Toujours mieux d'avoir un bon départ mais les choses peuvent s'améliorer en chemin



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.

# La résilience



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# La résilience commence dès l'enfance



# Facteurs promouvant la résilience et le bien-être mental

## Sur le plan individuel

- Intelligence émotionnelle
- Estime de soi
- Aptitudes à résoudre des problèmes
- Résultats scolaires
- Sociabilité

## Communauté

- Lien avec l'école
- Assiduité scolaire
- Soutiens scolaires
- Solidarité des camarades
- Quartiers sûrs
- Traditions culturelles/spirituelles

## Famille

- Relations constructives
- Cohésion et soutien de la famille
- Participation à des activités communes

Schwartz et al., 2009



Centre d'excellence de  
en santé mentale des  
enfants et des adoles  
Rassembler les gens



# L'engagement des jeunes

L'engagement des jeunes dans des activités qui leur sont importantes promeut le bien-être et réduit les comportements de risques ainsi que les symptômes de dépression et de suicide.

Armstrong et Manion, 2007



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# Youth Net/Réseau Ado



- Programme créé pour les adolescents par des adolescents et des alliés adultes
- Accroître la sensibilisation
- Favoriser la communication
- Diminuer la stigmatisation

- Détection précoce
- Lien avec un réseau de professionnels / filet de secours
- Services personnalisés
- Donner aux jeunes une autonomie accrue



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*



# Programme Oser rêver

- Programme destiné aux adolescents et financé par une subvention de promotion de la santé mentale chez les adolescents
- Mieux faire connaître la santé mentale et encourager la mobilisation des adolescents
- Établir des liens entre les adolescents et les adultes



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# Il y a une relation significative entre la santé mentale et le rendement scolaire



Comment pouvons-nous avoir du succès dans notre travail en éducation sans considérer la santé mentale?



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

*Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.*

*“les conseils scolaires ne sont pas responsables pour combler tous les besoins de leurs étudiants. Cependant, quand le besoin a un effet direct sur l’apprentissage, l’école doit adresser le défi”*

Carnegie Council Task Force on Education of Young Adolescents, 1989



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.

# Une chance unique pour les écoles

- Promouvoir une bonne santé mentale
- Favoriser l'acquisition de compétences socio-émotionnelles
- Prévenir les problèmes de santé mentale dans les groupes à risque élevé
- Réduire la stigmatisation
- Repérer les élèves en besoin et initier les voies d'accès aux services
- Offrir des services au besoin
- Soutenir le personnel car c'est un travail difficile



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

**Aperçu global de la pratique en matière de santé  
mentale dans le milieu scolaire**

Short, Ferguson, & Santor, 2009

**La santé mentale à l'école : politiques et santé mentale  
en milieu scolaire en Ontario**

Santor, Short, & Ferguson, 2009

[http://www.onthepoint.ca/products/product\\_policypapers.htm](http://www.onthepoint.ca/products/product_policypapers.htm)



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.

# Le Consortium National pour la Santé Mentale et la Lutte Contre les Toxicomanies en Milieu Scolaire



- 40 membres à travers le Canada
- Mené par le Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents
- 4 activités clés:
  - Revue systématique
  - Sondage nationale
  - Revue nationale
  - Échange de connaissances

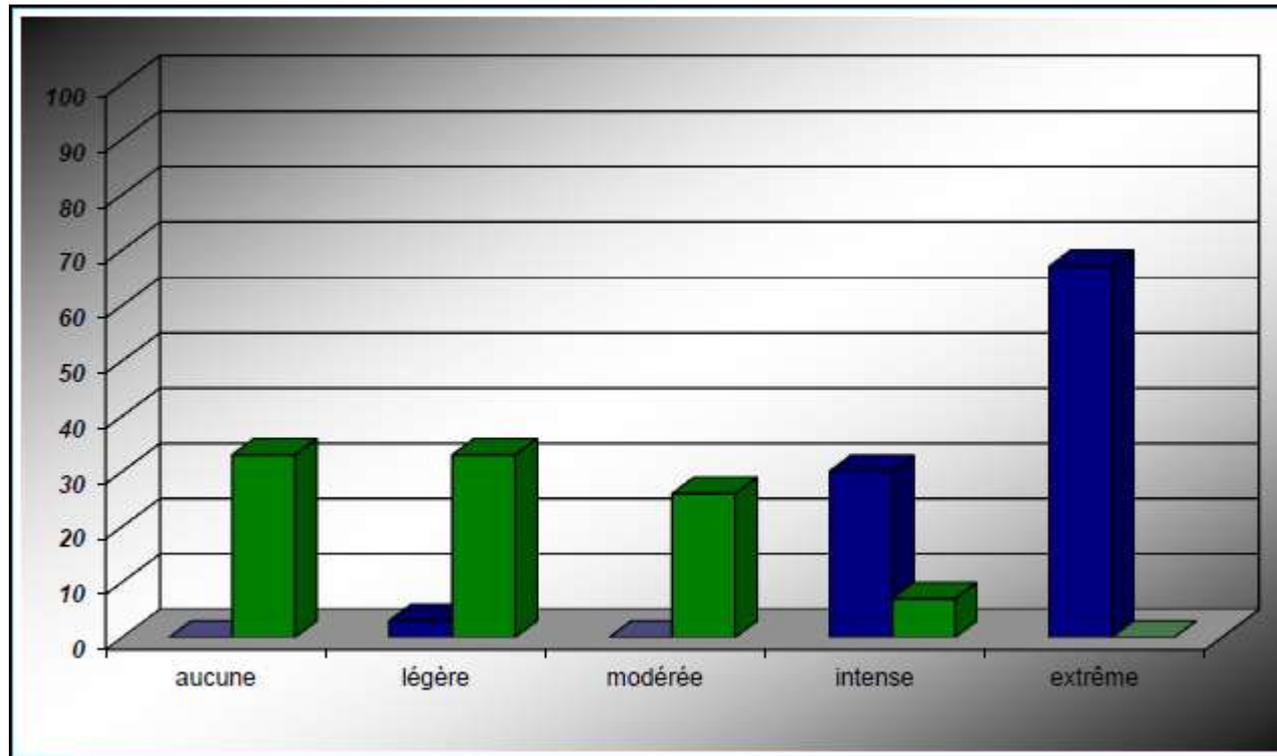


Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.

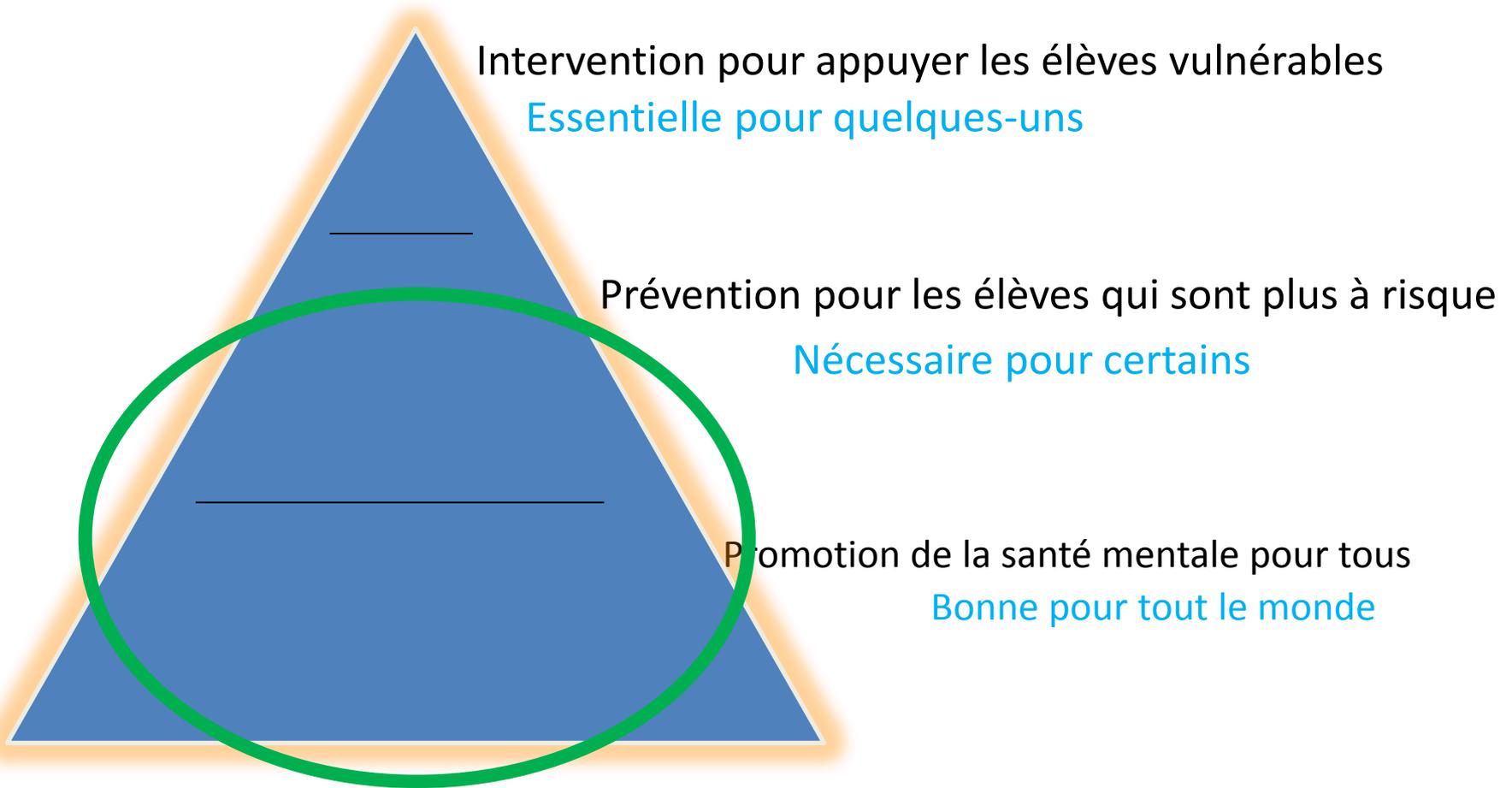
# Connaissances en santé mentale

Inquiétudes au sujet de la santé mentale...



Degré de préparation du personnel enseignant...

# Continuum de soutiens à l'école



***Certains élèves ont besoin d'une « dose plus forte » de bien-être à l'école***

# Observations / conclusions



- Trop d'emphasis sur sur la rémédiation de problèmes
  - Investir dans la promotion de la santé mentale
- Formation professionnelle systématique en santé mentale destinée aux enseignants
- Développer un répertoire de programmes et de pratiques en santé mentale dans les écoles fondées sur les données probantes
  - Outils de prise de décision
  - Identifier les facteurs clés
- Évaluation rigoureuse
- Établir les conditions organisationnelles propices à la mise en place de programmes en santé mentale dans les écoles
- Partage de connaissances (à tout les niveaux en éducation, entres secteurs, provinces, pays)



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.

# La santé mentale n'est pas un nouvel enjeu en milieu scolaire...

- Cela fait des dizaines d'années que les écoles et communautés du Canada et d'ailleurs sont confrontées à ces problèmes.
- Les solutions manquent de cohérence et d'uniformité, mais certaines sont excellentes...
- Un nouvel espoir : les milieux de la recherche, de l'établissement de politiques et de la formulation de pratiques sont déterminés à trouver une solution intégrée à ce problème complexe.



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

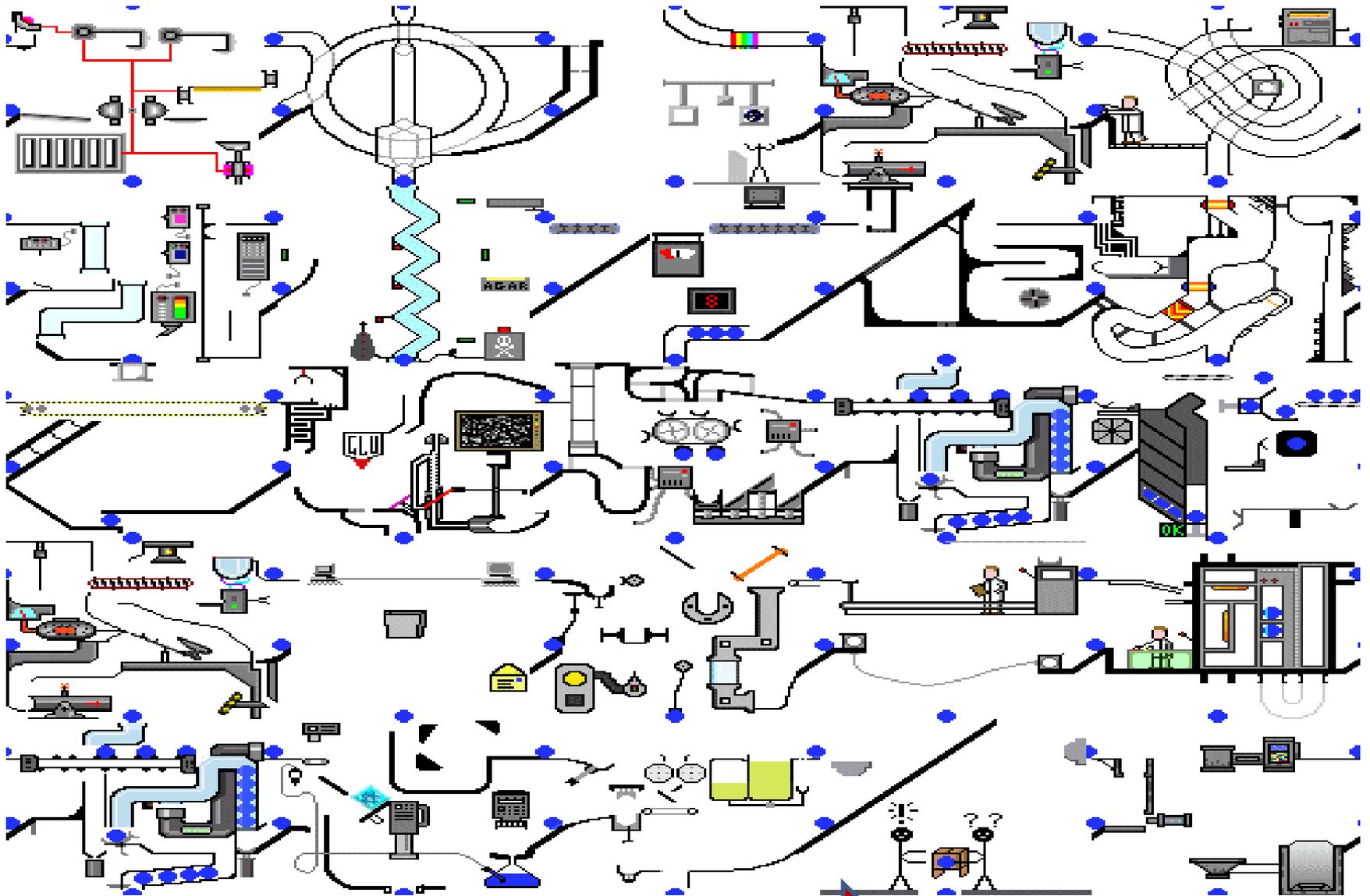
Quel changements au niveau de système(s)(education, santé mentale, santé, ...) sont nécessaires pour accomplir nos buts en santé mentale?



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

*Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.*

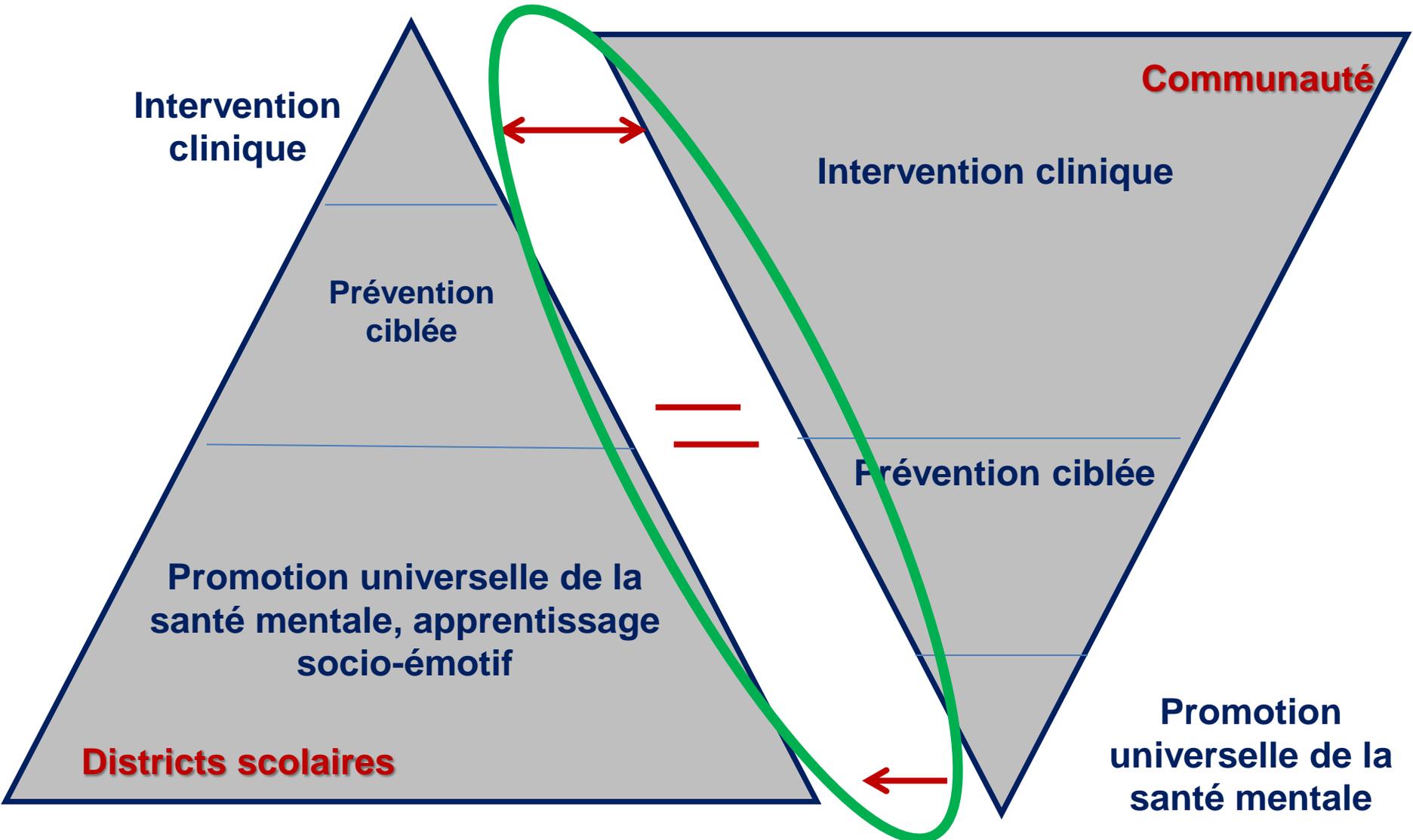
# Quand ceci est notre contexte?



**But** →

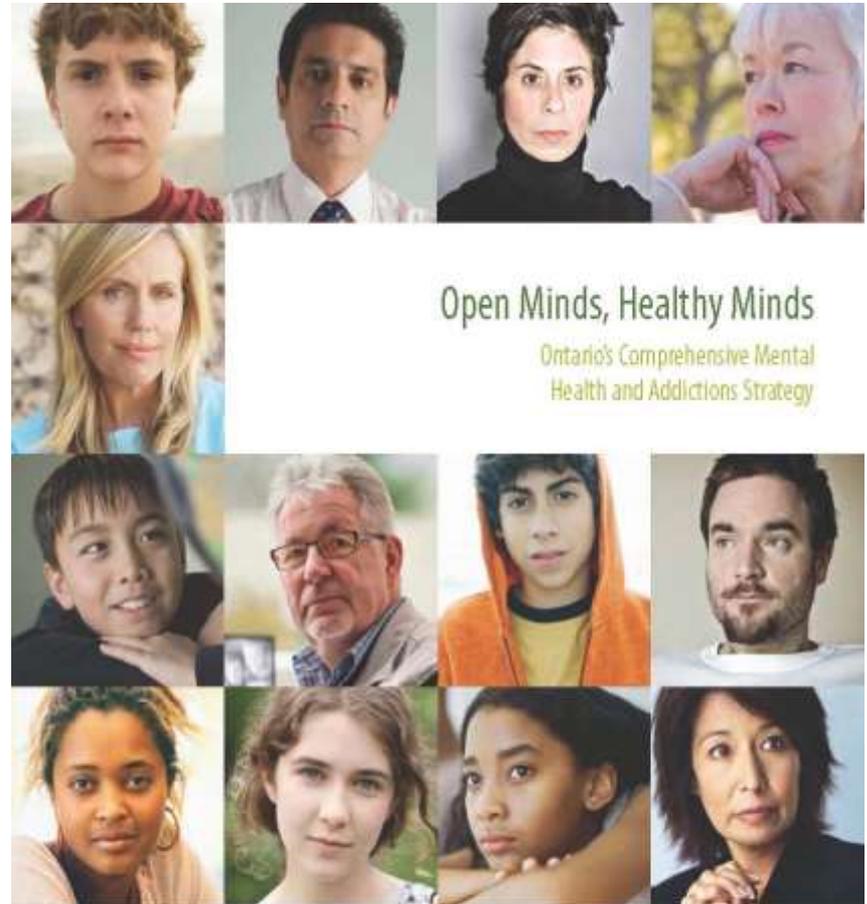
Bien-être de nos jeunes

# Vers un système de soins cohésif et cohérent au service des enfants et des familles



# Ça bouge en Ontario!

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





# Pour l'avancement de la santé mentale

## Transformation du système

- Le MSEJ transforme sa partie du système de soins
- 34 aires de services réparties entre 5 régions
- 16 organismes responsables annoncés
  - un plan de prestation des services de base
  - un plan de services communautaires de santé mentale
- Des services communes dans chaque aire de service



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

*Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.*



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

...est une équipe provinciale pour aider les conseils scolaires à renforcer la capacité relativement à la santé mentale et au bien-être des élèves

...est axée sur le leadership et la mise en œuvre de stratégies fondées sur des données probantes



# Services de l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles

## **Leadership en santé mentale dans les écoles à l'échelle provinciale**

- Méthodique, collaboratif, intentionnel, explicite, nuancé, innovant, fondé sur les données probantes

## **Coaching à la mise œuvre et apprentissage professionnel**

- À l'échelle provinciale, régionale et au niveau des conseils scolaires

## **Développement des ressources**

- Sensibilisation, connaissances de base, savoir-faire

# À Bout de Ligne

- Il y a rien de neuf ici
  - vous faites du bon travail qui sur lequel nous bâtissons
- Nous changeons ensemble
  - Restez sur la piste, il y a des outils pour vous aider en chemin (e.g., outil pour la prise de décisions)
- Il y a un plan qui cherche à intégrer les efforts parmi les ministères
- Les choses s'avancent (lentement mais de façon assurée)
- Il nous faut des leaders en education à tous les niveaux



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.

Changer nos systèmes n'est pas facile et souvent est épuisant!



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

*Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.*



Que feriez-vous?



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# Santé Mentale au Milieu de Travail

- Un sujet délicat en education
- Peut provoquer des émotions intenses
- On est pas obligé de se sentir confortable
- On peut servir d'exemple en education si on est prêt
  - Formation précoce
  - Attitudes et supports
- Nous (et nos leaders) devons avoir l'oeil ouvert à ce sujet



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.

# Prendre Soins de notre Personnel

## Mener une vie saine

- Sommeil
- Exercice
- Ami(e)s
- Famille

## Identifier les signes

- Redouter le travail
- Syndrome d'épuisement professionnel

## Demander de l'aide

- Médecin de famille
- System de support
- Professionnel en santé mentale
- PAE



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.

# Assurer la santé du personnel dans mon école

**Il s'agit avant tout de relations!**

Qui est mon personnel?

Comment sont les relations entre les membres du personnel?  
Sont-elles fondées sur la générosité? la confiance? la collaboration?

Comment les membres du personnel perçoivent-ils leurs emplois?

Comment les membres du personnel perçoivent-ils les élèves?

Comment puis-je les amener à saisir cette nouvelle vision?



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# Les besoins de tout nos étudiants?

- d'un accueil chaleureux
- d'un sourire
- de la possibilité d'apprendre
- d'un endroit sûr où prendre des risques
- d'un lien avec un adulte attentionné, tous les jours
- de quelqu'un qui s'aperçoit que quelque chose ne va pas
- de quelqu'un qui tend le bras lorsqu'il s'aperçoit que quelque chose ne va pas
- de quelqu'un qui écoute et essaie de leur trouver de l'aide
- de quelqu'un qui croit en eux et qui leur donne espoir



(Kathy Short)



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

*Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.*

# Les relations sont importants

“Nos jeunes peuvent contourner des problèmes si ils ont une destination dans leur cheminement et quelqu’un pour leur accompagner sur le chemin”

Tito in  
*Urban Sanctuaries*  
(McLaughlin, Irby &  
Langman, 1994)



Centre d'excellence de l'Ontario  
en santé mentale des  
enfants et des adolescents

Rassembler les gens et les connaissances pour renforcer les soins.

# Merci! Questions?



[centre@cheo.on.ca](mailto:centre@cheo.on.ca)

613-737-2297 x. 3316

[www.excellencepourenfantsados.ca](http://www.excellencepourenfantsados.ca)



Ontario Centre of Excellence  
for Child and Youth  
Mental Health

*Bringing People and Knowledge Together to Strengthen Care.*