

# À vos côtés

Engagement des parents et des  
aidants naturels pour soutenir la santé  
mentale de chaque famille

# Ordre du Jour

- Aperçu de Santé mentale en milieu scolaire Ontario
- Affirmation identitaire en matière de l'engagement des parent et aidants naturels
- Développement de À vos côtés
- Carrefour d'apprentissage pour les parents et aidants naturels
- Boîte à outils pour le personnel scolaire



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# Santé mentale en milieu scolaire Ontario

## Qui sommes-nous?

6<sup>e</sup> ÉDITION





**Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves**



 @SMHO\_SMSO

 @smhosmso

 School Mental Health Ontario

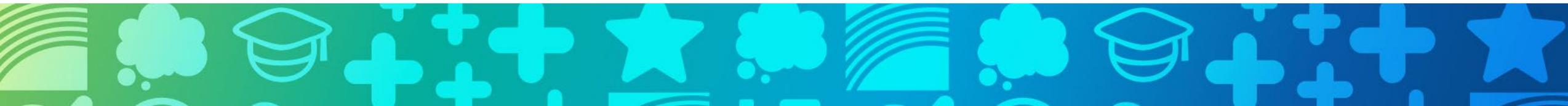
 @ThriveSMH

 School Mental Health Ontario

[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)

<https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/>

Soyez informé! [Inscrivez-vous](#) afin de recevoir les tout derniers renseignements, les résultats des recherches récentes et les toutes dernières ressources dans votre boîte de réception.



# Soutiens et services offerts par Santé mentale en milieu scolaire Ontario



Leadership et orientation au niveau provincial



Accompagnement en matière de mise en œuvre



Développement de ressources spécifiques aux rôles



Apprentissage et formation spécifiques aux rôles



Promotion de la santé mentale et programmes de littératie



Protocoles cliniques brefs et éclairés par les données probantes



Recherche, évaluation et surveillance



Collaboration et partenariats au sein du système

# Le rôle des parents/aidants naturels dans le soutien à la santé mentale des élèves

- Partenaires essentiels dans le soutien à la santé mentale des élèves.
- Les parents et aidants naturels sont ceux qui connaissent le mieux leur(s) enfant(s).
- Ils contribuent au développement d'une bonne santé mentale à travers les soins et interactions quotidiens, en renforçant l'identité et l'estime de soi grâce à la culture familiale et communautaire, et en modélisant des habitudes favorisant le bien-être (ex. : routines stables, temps de repos et de loisirs, etc.).
- Ils peuvent détecter des changements dans les émotions ou les comportements de leur enfant pouvant indiquer un problème de santé mentale, s'ils disposent des informations nécessaires pour savoir quoi observer.
- Ils peuvent partager avec l'école les stratégies efficaces mises en place à la maison pour soutenir l'élève dans son bien-être et son apprentissage.

# L'affirmation identitaire en matière de l'engagement des parents et aidants naturels

6<sup>e</sup> ÉDITION



# Fondements de l'engagement des parents/ aidants naturels

L'engagement des parents et des aidants naturels repose sur des relations solides. Pour les établir, le personnel scolaire et du système éducatif doit prendre en compte les obstacles personnels, structurels et systémiques.

Des relations **authentiques et bidirectionnelles** sont essentielles pour que l'expertise et les expériences vécues des familles occupent une place centrale dans la promotion et le soutien de la santé mentale.

# L'affirmation identitaire en matière de l'engagement des parents et aidants naturels

- Reconnaît et respecte les connaissances, expériences et compétences des familles.
- Reconnaît que les familles prennent plusieurs formes.
- Garantit que la prestation de services et le partage d'informations à tous les niveaux sont accessibles, culturellement pertinents et sensibles.
- Réfléchit aux séquelles persistantes de la colonisation, de l'esclavage, du racisme institutionnalisé et de la discrimination, et comprend que le traumatisme qui en résulte a produit des disparités et de la méfiance dans l'éducation et les soins de santé mentale.



# L'humilité culturelle

L'humilité culturelle nous invite à nous décentrer nous-mêmes et nos propres expériences de pouvoir et de privilège et à être ouverts à apprendre des parents et des aidants naturels.



# Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle



Adapté de l'outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle du Central Toronto Youth Services (CTYS).

## Utilisation de l'outil d'autoévaluation et d'autoréflexion :

- Lisez chaque énoncé des sections Sensibilisation, Connaissances et Compétences. Cochez la colonne appropriée à droite de chaque énoncé pour vous situer. Prenez le temps nécessaire pour réfléchir honnêtement à chaque élément.
- Vos réponses sont confidentielles et personnelles, vous ne devez les montrer à personne.

## Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle à l'intention du personnel scolaire

Le présent outil d'autoréflexion a été conçu pour vous aider à explorer votre propre humilité culturelle et à y réfléchir en tant que membre du personnel scolaire. Cet outil d'autoréflexion vous invite à tenir compte de vos compétences, de vos connaissances et d'une prise de conscience personnelle lorsque vous soutenez les élèves et que vous interagissez avec les parents/aidants naturels et vos collègues dont les identités socioculturelles ne sont pas les mêmes. À cet effet, l'examen approfondi de vos propres valeurs, croyances et préjugés est une étape importante qui permet de fournir aux élèves des appuis fondés sur l'affirmation identitaire. Lorsque vous entrez dans une relation avec une certaine humilité culturelle, il est possible de tisser des liens plus authentiques qui contribuent à améliorer la santé mentale des élèves que vous appuyez.

Bien évidemment, un outil d'autoréflexion ne peut pas, en tant que tel, susciter l'humilité culturelle. C'est un instrument qui peut vous aider à reconnaître vos capacités, vos connaissances et votre niveau de confiance dans ce domaine, et à repérer des éléments pour lesquels vous pourriez bénéficier de formation et d'approfondissement professionnel. En outre, cet outil peut vous permettre de réfléchir à la question de l'identité et des identités multiples croisées dans les rapports avec vos élèves et vos collègues.

Il convient de noter que le terme « culture » ne se limite pas nécessairement à la race, à l'origine ethnique et à l'ascendance. En effet, au sens large, la culture englobe les croyances, les expériences communes et les façons d'être dans le monde qui sont partagées par des personnes ayant des mêmes caractéristiques, comme les personnes handicapées, les membres de communautés religieuses et spirituelles, les personnes s'identifiant comme 2S/LGBTQIA+, etc.

Enfin, il est important de noter que l'autoréflexion sur l'humilité culturelle fait partie d'un processus élargi d'apprentissage et de croissance. L'individu, le dialogue avec les collègues, les occasions d'apprentissage professionnel, les échanges entre collègues, font partie des moyens de développer les compétences et les appuis nécessaires à l'appui axé sur l'affirmation

## Qu'entend-on par « humilité culturelle » ?

Le terme « humilité culturelle » a été créé par Melanie Tervalon et Jann Murray-Garcia (1998). Ce concept a été initialement mis au point pour identifier et corriger le problème du déséquilibre des pouvoirs dans le domaine des soins de santé. Aujourd'hui, le concept d'humilité culturelle est répandu dans divers secteurs qui soutiennent les élèves, y compris celui de l'éducation. L'humilité culturelle comprend des principes tels que :

1. L'engagement à vie en faveur de l'autoévaluation et de l'auto-critique.
2. Le redressement de la dynamique du pouvoir et la suppression des inégalités tout en créant

Du point de vue individuel, c'est-à-dire celui du clinicien, l'humilité culturelle [traduction] « correspond à une orientation vers la prise en charge des patients basée sur : l'autoréflexivité et l'évaluation, la reconnaissance de l'expertise des patients par rapport au contexte social et culturel de leur vie, la volonté d'établir des relations équilibrées en termes de pouvoir avec les patients, et un engagement à apprendre tout au long de la vie. L'humilité culturelle consiste à admettre que l'on ne sait pas et que l'on est prêt à apprendre des expériences des patients, tout en étant conscient d'être soi-même ancré dans une ou plusieurs cultures » (Lekas, Pahl, et Lewis, 2020).

## Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle à l'intention des professionnels de la santé mentale en milieu scolaire

Le présent outil d'autoréflexion a été conçu pour vous aider à explorer votre propre humilité culturelle et à y réfléchir en tant que professionnel de la santé mentale en milieu scolaire. Cet outil d'autoréflexion vous invite à tenir compte de vos compétences, de vos connaissances et d'une prise de conscience personnelle lorsque vous soutenez les élèves et que vous interagissez avec les membres du personnel dont les identités socioculturelles ne sont pas les mêmes. À cet effet, l'examen approfondi de vos propres valeurs, croyances et préjugés est une étape importante qui permet de fournir aux élèves des services fondés sur l'affirmation identitaire. Lorsque vous entamez le processus thérapeutique avec une certaine humilité culturelle, il est possible de tisser des liens plus authentiques qui contribuent à améliorer la santé mentale des élèves que vous appuyez.

Bien évidemment, un outil d'autoréflexion ne peut pas, en tant que tel, susciter l'humilité culturelle. C'est un instrument qui peut vous aider à reconnaître vos capacités, vos connaissances et votre niveau de confiance dans ce domaine, et à repérer des éléments pour lesquels vous pourriez bénéficier de formation et d'approfondissement professionnel. En outre, cet outil peut vous permettre de réfléchir à la question de l'identité et des identités multiples croisées dans les rapports avec vos élèves et vos collègues.

Il convient de noter que le terme « culture » ne se limite pas nécessairement à la race, à l'origine ethnique et à l'ascendance. En effet, au sens large, la culture englobe les croyances, les expériences communes et les façons d'être dans le monde qui sont partagées par des personnes ayant des mêmes caractéristiques, comme les personnes handicapées, les membres de communautés religieuses et spirituelles, les personnes s'identifiant comme 2S/LGBTQIA+, etc.

## Qu'entend-on par « humilité culturelle » ?

Le terme « humilité culturelle » a été créé par Melanie Tervalon et Jann Murray-Garcia (1998). Ce concept a été initialement mis au point pour identifier et corriger le problème du déséquilibre des pouvoirs dans le domaine des soins de santé. Aujourd'hui, le concept d'humilité culturelle est répandu dans divers secteurs qui soutiennent les élèves, y compris celui de l'éducation. L'humilité culturelle comprend des principes tels que :

1. L'engagement à vie en faveur de l'autoévaluation et de l'auto-critique.
2. Le redressement de la dynamique du pouvoir et la suppression des inégalités tout en créant

## Utilisation de l'outil d'autoévaluation et d'autoréflexion :

- Lisez chaque énoncé des sections Sensibilisation, Connaissances et Compétences. Cochez la colonne appropriée à droite de chaque énoncé pour vous situer. Prenez le temps nécessaire pour réfléchir honnêtement à chaque élément.
- Vos réponses sont confidentielles et personnelles, vous ne devez les montrer à personne.

Le présent outil d'autoréflexion a été conçu pour vous aider à explorer votre propre humilité culturelle et à y réfléchir en tant que professionnel de la santé mentale en milieu scolaire. Cet outil d'autoréflexion vous invite à tenir compte de vos compétences, de vos connaissances et d'une prise de conscience personnelle lorsque vous soutenez les élèves et que vous interagissez avec les membres du personnel dont les identités socioculturelles ne sont pas les mêmes. À cet effet, l'examen approfondi de vos propres valeurs, croyances et préjugés est une étape importante qui permet de fournir aux élèves des services fondés sur l'affirmation identitaire. Lorsque vous entamez le processus thérapeutique avec une certaine humilité culturelle, il est possible de tisser des liens plus authentiques qui contribuent à améliorer la santé mentale des élèves que vous appuyez.

Il convient de noter que le terme « culture » ne se limite pas nécessairement à la race, à l'origine ethnique et à l'ascendance. En effet, au sens large, la culture englobe les croyances, les expériences communes et les façons d'être dans le monde qui sont partagées par des personnes ayant des mêmes caractéristiques, comme les personnes handicapées, les membres de communautés religieuses et spirituelles, les personnes s'identifiant comme 2S/LGBTQIA+, etc.



10 Cultural Humility, Health Service Insights, 13(1) 117863292970580. doi:10.1177/117863292970580

Suis-je sensible à la façon dont mon point de vue et mes expériences culturels influencent mon jugement sur les comportements, les valeurs et les styles de communication « appropriés », « normaux » ou « supérieurs » ?

# Processus de développement d'À vos côtés

Ressources pour les parents et les aidants naturels afin de soutenir l'apprentissage en santé mentale et le bien-être dans chaque famille.

6<sup>e</sup> ÉDITION

# En quoi consiste À vos côtés?



Santé mentale en milieu  
scolaire Ontario **À vos côtés**

Ressources destinées aux parents/aidants  
naturels pour favoriser l'apprentissage de la  
santé mentale et le bien-être de chaque famille

À vos côtés est un ensemble de ressources et d'outils qui soutient la littératie en matière de santé mentale des parents et des aidants naturels de toute la province.

L'ensemble de ressources et d'outils inclut :

- Carrefour d'apprentissage pour les parents/aidants naturels
- Boîte à outils pour le personnel scolaire



# Pourquoi ont-elles été élaborées?

- Les parents et les aidants naturels jouent un rôle essentiel dans le soutien de la santé mentale de leurs enfants.
- Les élèves veulent que leurs parents et aidants naturels en apprennent davantage sur la santé mentale. ([ONecoute 2021](#))
- Les parents et les aidants naturels nous ont fait part de leurs difficultés à trouver des solutions pour soutenir la santé mentale de leurs enfants et à obtenir des informations éclairées par des données probantes.
- Le personnel des écoles nous a fait part de la nécessité de disposer de ressources adaptées à la culture et affirmant l'identité afin d'engager les parents et les aidants naturels dans des discussions constructives sur la santé mentale et le bien-être des élèves.



# Qui est-ce qui participe au projet **À vos côtés**?

La ressource **À vos côtés** a été co-créeée par des parents/aidants naturels et des professionnels de la santé mentale en milieu scolaire de l'Ontario.

**À vos côtés** fait partie d'un projet plus vaste visant à améliorer la littératie en santé mentale des parents/aidants naturels dans toute la province, qui implique :

- Santé mentale pour enfants Ontario
- La coalition pour la santé mentale des enfants et des jeunes
- Le Cercle de bien-être des Premières Nations



# Engagement et consultation

## Parents et aidants naturels

- Enquête à l'échelle de la province et groupes de discussion, dirigés par la Coalition ontarienne pour la santé mentale des enfants et des adolescents.
- Groupe de collaboration des parents et des aidants naturels, SMS-ON
- Groupe de consultations de parents
- Organisations provinciales de parents (OFHSA, PPE, OAPCE)

## Élèves

- Groupes de référence des élèves SMS-ON
- Enquête et groupes de discussion à l'échelle de la province, dirigés par la Coalition ontarienne pour la santé mentale des enfants et des adolescents



# Engagement et consultation

## Partenaires de l'éducation

- Directions et directions adjointes des écoles
- Personnel enseignant
- Professionnels de la santé mentale en milieu scolaire
- Personnel de soutien aux élèves
- Directions

## Partenaires en santé mentale

- Équipes de leadership en santé mentale
- Organisations de santé mentale pour enfants et adolescents

## Services et soutiens adaptés à l'identité

- Réunions de discussion avec les communautés autochtones de parents/aidants naturels
- Consultations avec des organisations axées sur l'équité



**Qu'avez-vous entendu des parents et des aidants naturels au sujet de leurs besoins et de leurs préférences en matière d'apprentissage en matière de santé mentale?**

# Voici ce que disent les parents et les aidants naturels sur leurs besoins et préférences en matière d'apprentissage en santé mentale

Les élèves souhaitent que leurs parents, aidants naturels et familles en apprennent davantage sur la santé mentale.

Les parents et aidants chercheraient de l'aide pour leur enfant si nécessaire, mais ne savent pas toujours où trouver des ressources fiables.

Les 5 sujets sur lesquels ils aimeraient avoir le plus d'information :

- Aider à gérer les conflits
- Gérer le stress
- Gérer l'anxiété
- Développer de bonnes habitudes en matière de santé mentale
- Développer des relations saines

Désir d'apprendre des autres parents et aidants naturels

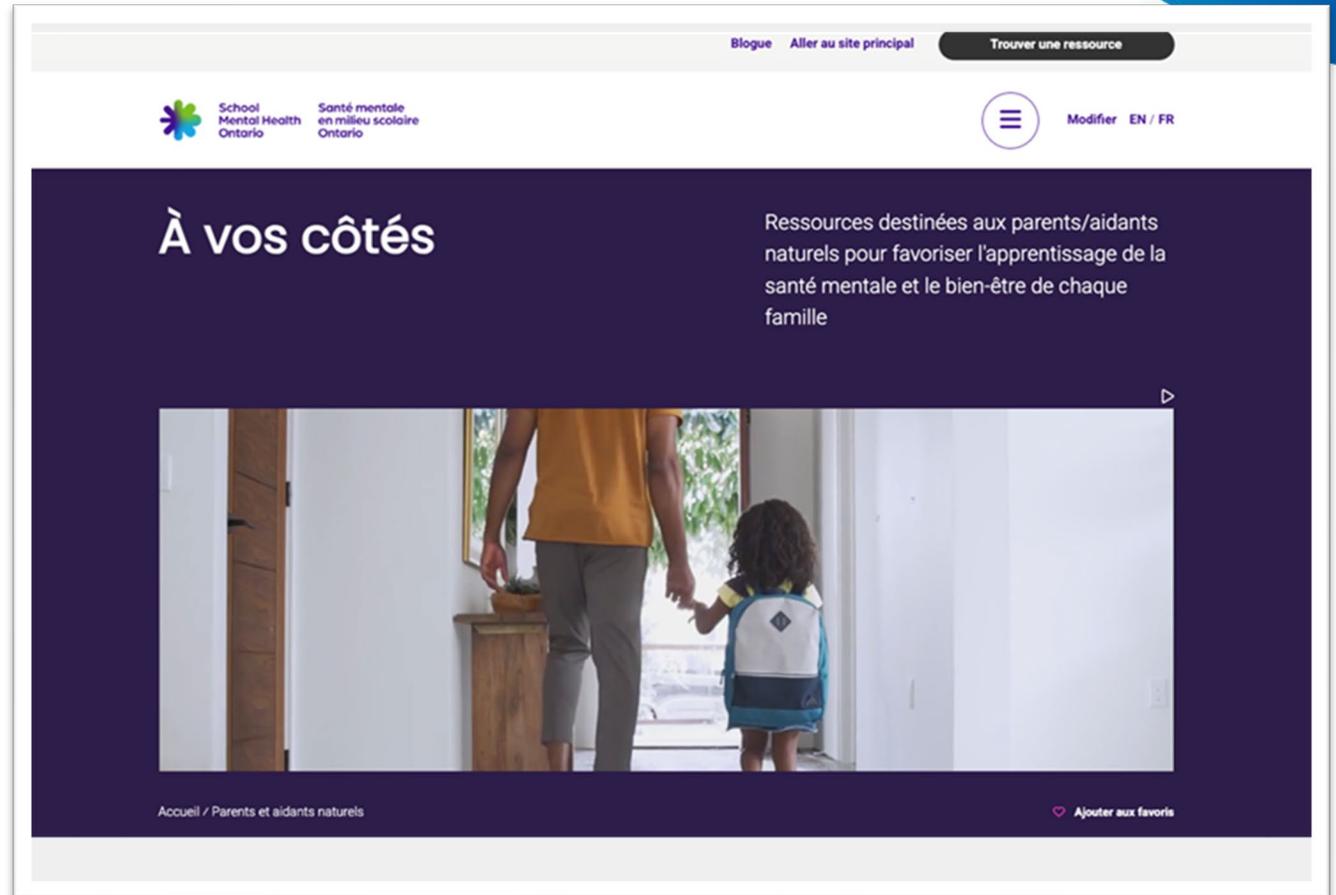
Les courriels et les sites web sont les canaux préférés pour recevoir de l'information.



# À vos côtés

## Carrefour d'apprentissage pour les parents/aidants naturels

# Où puis-je trouver le **Carrefour d'apprentissage** pour les parents/aidants naturels?



<https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/>

# Aperçu du Carrefour d'apprentissage

- Un centre de ressources en ligne conçu pour répondre aux divers besoins des familles de l'Ontario
- Des ressources faciles à comprendre, adaptées à la culture et affirmant l'identité
- Fournit des informations et des stratégies qui favorisent la santé mentale et le bien-être au foyer
- Ressources et mesures de soutien disponibles dans plusieurs formats différents :
  - Contenu web
  - Fichiers PDF
  - Vidéos



# Thèmes principaux

- Comprendre la santé mentale
- La santé mentale à la maison
- La santé mentale à l'école
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Prévention de la consommation de substances
- Apprendre à bien se servir de la technologie numérique
- Demander de l'aide

# Soutenir votre enfant face au stress et à l'anxiété scolaire





# À vos côtés Boîte à outils



Santé mentale en milieu  
scolaire Ontario **À vos côtés**

Ressources destinées aux parents/aidants  
naturels pour favoriser l'apprentissage de la  
santé mentale et le bien-être de chaque famille

# Où puis-je trouver la boîte à outils?



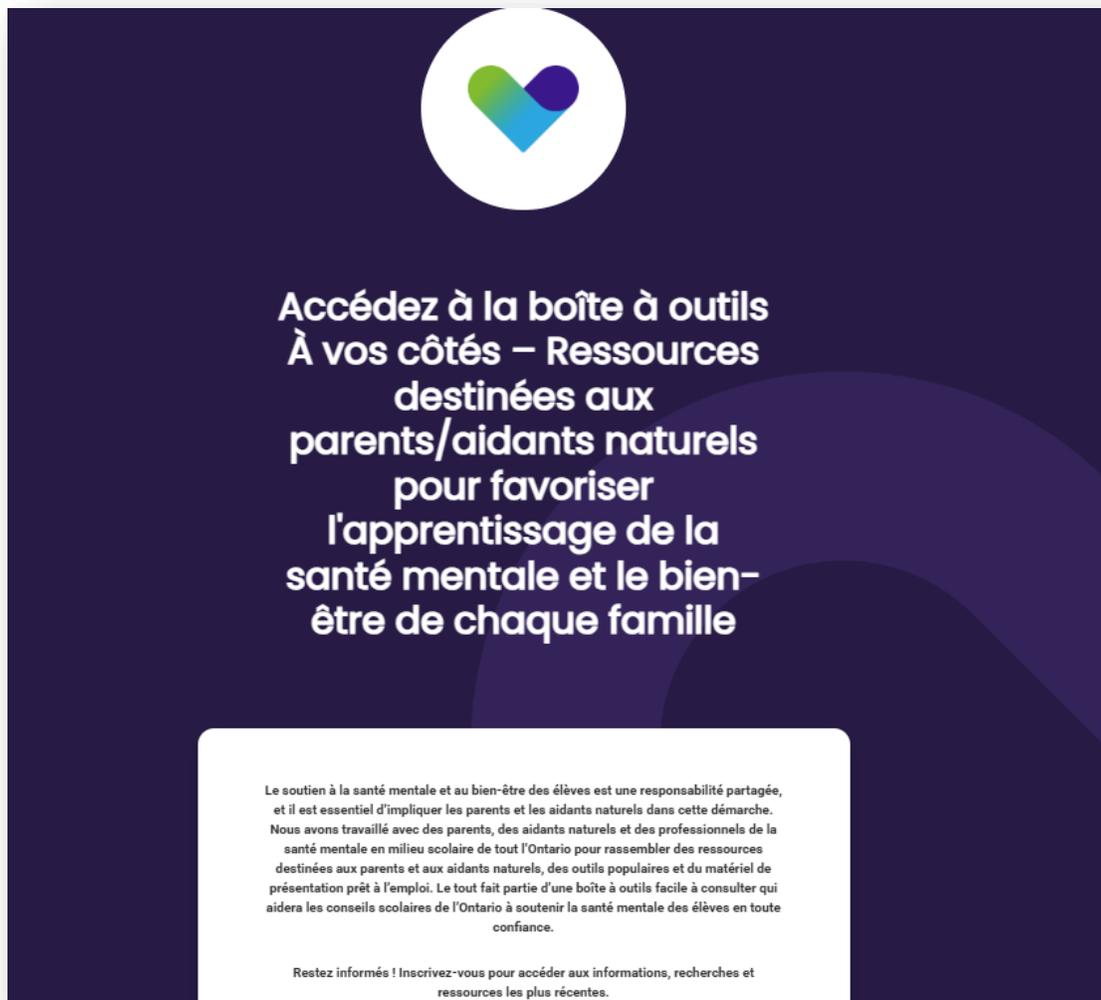
Accédez à la boîte à outils  
À vos côtés – Ressources  
destinées aux  
parents/aidants naturels  
pour favoriser  
l'apprentissage de la  
santé mentale et le bien-  
être de chaque famille



# Aperçu de la Boîte à outils

- Cette boîte à outils complète comprend les éléments suivants :
  - Des **fiches info** et de **courtes vidéos** conçues pour les parents et aidants naturels
  - Des **diaporamas**, des **articles pré-écrits** et des **modèles de communication** pour faciliter la mobilisation des familles et la rendre plus efficace
  - Des conseils continus pour vous offrir **des astuces**, **un soutien** et de **nouvelles ressources** tout au long de votre parcours

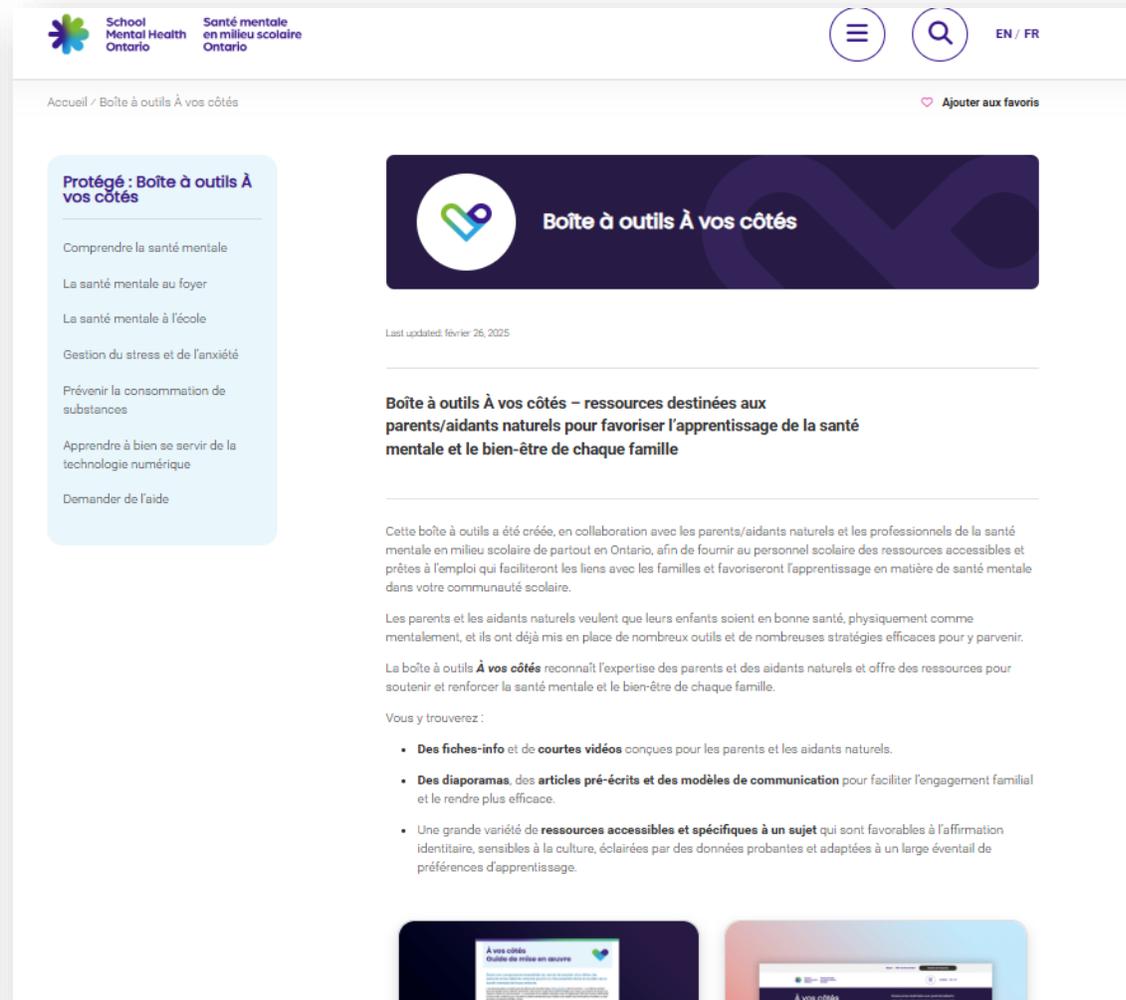
# Visite guidée de la Boîte à outils



Accédez à la boîte à outils  
À vos côtés – Ressources  
destinées aux  
parents/aidants naturels  
pour favoriser  
l'apprentissage de la  
santé mentale et le bien-  
être de chaque famille

Le soutien à la santé mentale et au bien-être des élèves est une responsabilité partagée, et il est essentiel d'impliquer les parents et les aidants naturels dans cette démarche. Nous avons travaillé avec des parents, des aidants naturels et des professionnels de la santé mentale en milieu scolaire de tout l'Ontario pour rassembler des ressources destinées aux parents et aux aidants naturels, des outils populaires et du matériel de présentation prêt à l'emploi. Le tout fait partie d'une boîte à outils facile à consulter qui aidera les conseils scolaires de l'Ontario à soutenir la santé mentale des élèves en toute confiance.

Restez informés ! Inscrivez-vous pour accéder aux informations, recherches et ressources les plus récentes.



Accueil / Boîte à outils À vos côtés

Protégé : Boîte à outils À vos côtés

- Comprendre la santé mentale
- La santé mentale au foyer
- La santé mentale à l'école
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Prévenir la consommation de substances
- Apprendre à bien se servir de la technologie numérique
- Demander de l'aide

Boîte à outils À vos côtés – ressources destinées aux parents/aidants naturels pour favoriser l'apprentissage de la santé mentale et le bien-être de chaque famille

Cette boîte à outils a été créée, en collaboration avec les parents/aidants naturels et les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire de partout en Ontario, afin de fournir au personnel scolaire des ressources accessibles et prêtes à l'emploi qui faciliteront les liens avec les familles et favoriseront l'apprentissage en matière de santé mentale dans votre communauté scolaire.

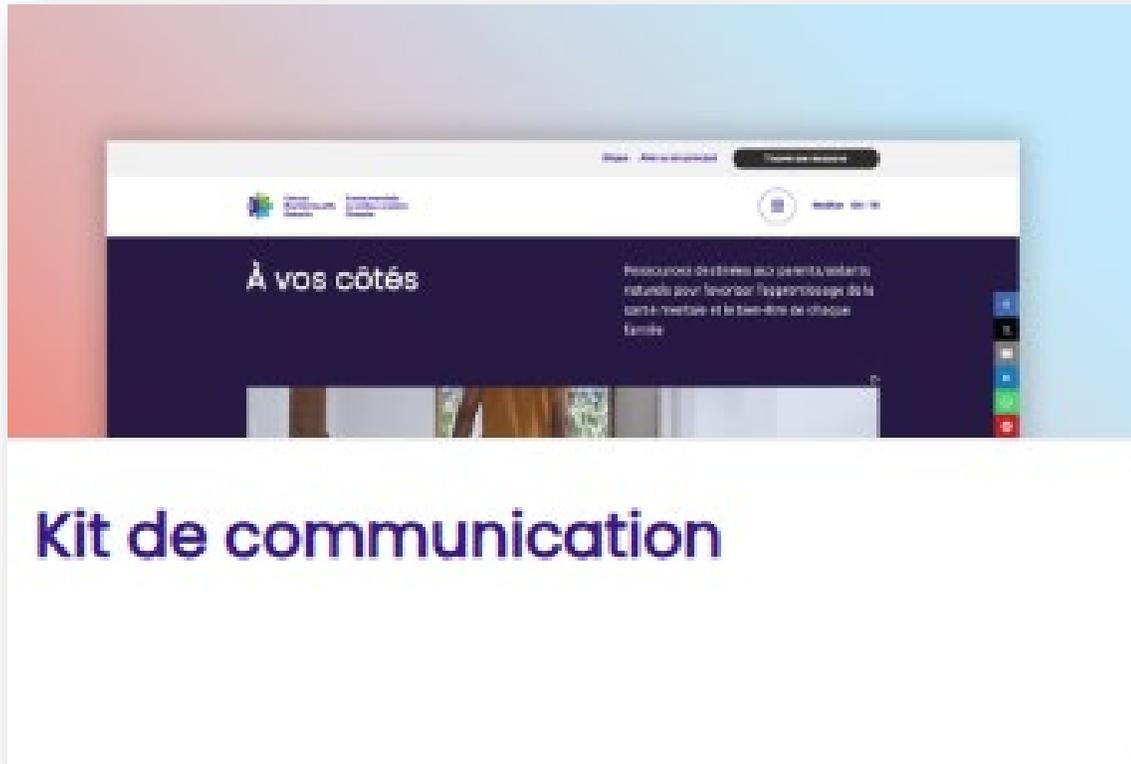
Les parents et les aidants naturels veulent que leurs enfants soient en bonne santé, physiquement comme mentalement, et ils ont déjà mis en place de nombreux outils et de nombreuses stratégies efficaces pour y parvenir.

La boîte à outils **À vos côtés** reconnaît l'expertise des parents et des aidants naturels et offre des ressources pour soutenir et renforcer la santé mentale et le bien-être de chaque famille.

Vous y trouverez :

- Des **fiches-info** et de **courtes vidéos** conçues pour les parents et les aidants naturels.
- Des **diaporamas**, des **articles pré-écrits** et des **modèles de communication** pour faciliter l'engagement familial et le rendre plus efficace.
- Une grande variété de **ressources accessibles et spécifiques à un sujet** qui sont favorables à l'affirmation identitaire, sensibles à la culture, éclairées par des données probantes et adaptées à un large éventail de préférences d'apprentissage.

# Modèles de communication



	Name <span>▼</span>
	À vos côtés - Mobilisation (Équipes de LSM)
	À vos côtés - Mobilisation (Partenaires)
	À vos côtés - mémo - MHLT.docx
	À vos côtés - mémo - partenaires.docx



# Des ressources élaborées pour soutenir votre travail

- Les ressources sont destinées à améliorer le travail que vous faites pour impliquer les familles et soutenir leur apprentissage en matière de santé mentale.
- Elles harmonisent et soutiennent le travail que vous effectuez dans votre école pour soutenir la santé mentale des élèves.
- Du matériel prêt à l'emploi pour gagner du temps.

# Discussion

Comment envisagez-vous utiliser la boîte à outil **À vos côtés** et le carrefour d'apprentissage pour les parents/aidants naturels selon votre rôle?

# Questions?



## À venir!

- Ressources conçues spécifiquement pour les parents et les aidants naturels qui s'identifient comme autochtones (SMS-ON en partenariat avec le First Peoples Wellness Circle)
- Ressources conçues pour soutenir les parents/aidants naturels d'enfants/jeunes confrontés à des difficultés de santé mentale (Parents for Children's Mental Health)
- Série de webinaires pour les parents/aidants naturels sur la prévention des dépendances

Restez à l'écoute pour d'autres soutiens à venir dans le cadre de **À vos côtés!**



**Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves**



 @SMHO\_SMSO

 @smhosmso

 School Mental Health Ontario

 @ThriveSMH

 School Mental Health Ontario

[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)

<https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/>

Soyez informé! [Inscrivez-vous](#) afin de recevoir les tout derniers renseignements, les résultats des recherches récentes et les toutes dernières ressources dans votre boîte de réception.



6<sup>e</sup> ÉDITION

# Merci!



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# Déclaration d'accessibilité

L'accessibilité et la santé mentale sont reliées. Le fait d'assurer l'inclusion dans les écoles de l'Ontario et la société contribue à favoriser la santé mentale des individus. Nous tenons fermement au principe de l'égalité d'accès à nos ressources et à l'application des normes définies dans la Loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO). Nous nous efforçons d'éliminer les obstacles afin de répondre aux besoins de nos intervenants et de les faire participer pleinement au processus. Si un document ne répond pas à vos besoins en matière d'accessibilité, veuillez communiquer avec nous et nous vous fournirons d'autres formats sur demande.

