



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

**Naviguer le changement : soutenir les élèves dans leur transition vers le secondaire et le postsecondaire**



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario



# Santé mentale en milieu scolaire Ontario

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



**Soyez informé!**

Inscrivez-vous ([smho-smso.ca/accueil/#connectwithus](https://smho-smso.ca/accueil/#connectwithus))  
afin de recevoir les tout derniers renseignements, les résultats  
des recherches récentes et les toutes dernières ressources  
dans votre boîte de réception.

 @smhosmso  
 @SMHO\_SMSO  
 company/smhosmso  
 @ThriveSMH  
 School Mental Health Ontario

# Que préférerais-tu?

Être capable de voler ou de vivre sous l'eau?



# Que préférerais-tu?

**Être capable de parler le langage des chiens ou de pouvoir grimper aux arbres comme un écureuil?**



CHERCHER DE L'AIDE

Que connais-tu de Jeunesse, J'écoute?

Carte 5

 School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario [www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)

Amorces de conversation en classe

 School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario [www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)

POUR UN SOMMEIL SAIN

Quels moyens pourrais-tu utiliser pour t'aider à t'endormir le soir?

Carte 13

 School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario [www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)

COMMENT AIDER UN AMI

Si, lors d'une conversation en ligne, un ami te confie des choses qui te font craindre pour sa sécurité, que devrais-tu faire?

Carte 10

 School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario [www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)



# Notre temps ensemble

- Les diverses transitions
- Transitions et stress
- Célébration, préparation et création des liens



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

**Soutenir  
les élèves  
qui vivent  
une  
transition**

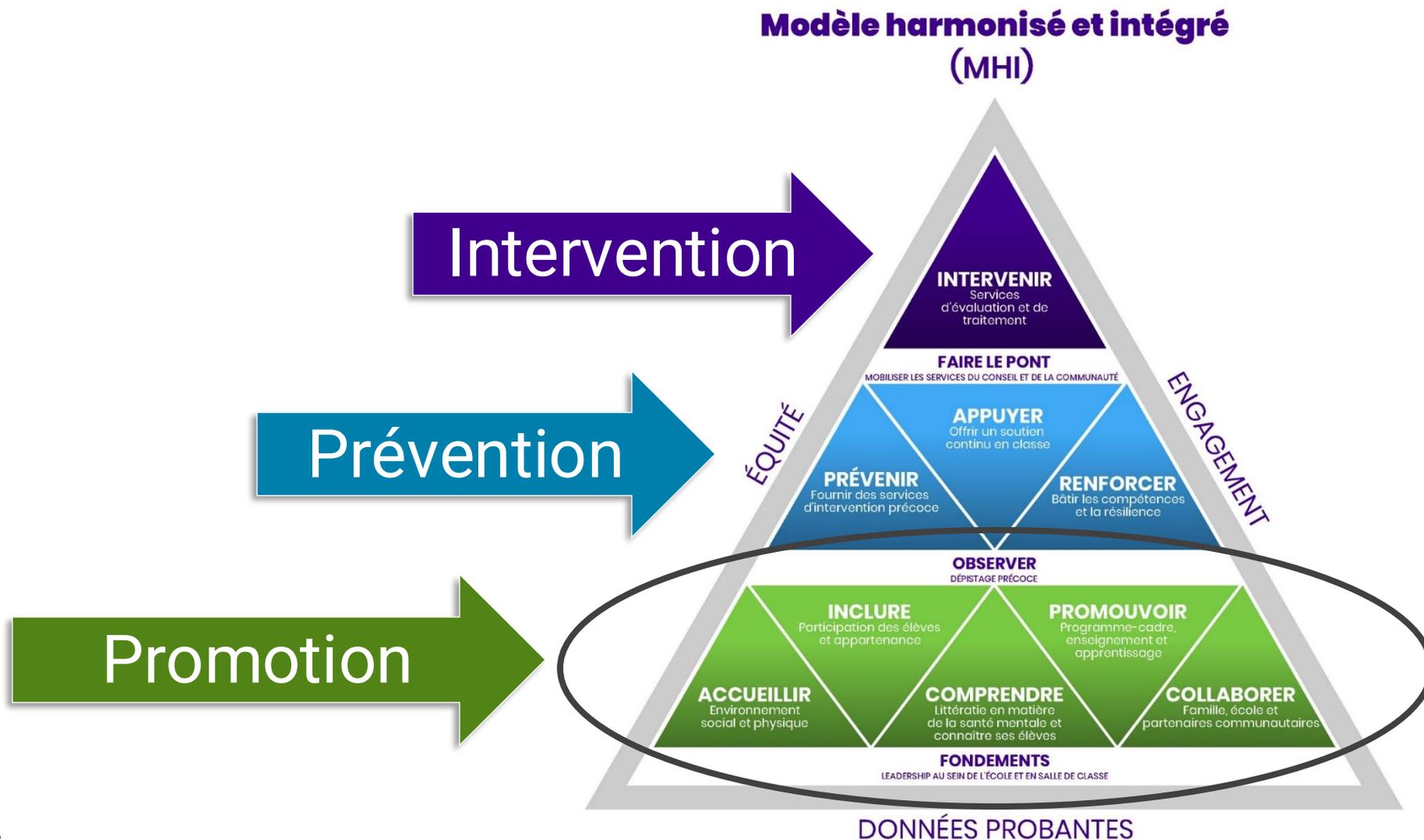


# TRANSITION : De l'école élémentaire à l'école secondaire

- La transition vers l'école secondaire peut être une période difficile pour certains élèves.
- Des recherches ont montré que cette transition peut se traduire par une dégringolade des notes de cours, un manque d'attachement à l'école, une augmentation du sentiment de solitude et du stress (Benner et coll., 2017; Evans et coll., 2018).
- Les élèves peuvent éprouver des sentiments divers et contradictoires.
- Un fort sentiment d'appartenance, ainsi que des relations de soutien établies avec des adultes et des pairs, peuvent avoir un impact positif sur le bien-être des élèves lorsqu'ils entrent à l'école secondaire (Benner et coll., 2017).



# Modèle d'intervention échelonné pour les mesures de soutien en milieu scolaire



# La voix des élèves

- Les élèves ont indiqué qu'ils avaient l'impression d'être moins bien informés sur la gestion des facteurs de stress majeurs et des transitions.
- Les élèves ont indiqué que l'une des compétences la plus importante à acquérir était d'être capable de gérer les changements ou les transitions et le stress aigu.
- Les élèves veulent avoir un meilleur accès aux outils et aux ressources qui leur permettraient de gérer les transitions et le stress aigu.



**#ONecoute:**

**Point de vue des élèves ontariens sur la  
santé mentale en milieu scolaire**

2021



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# Transitions et stress





# PADLET :

Au moment où les élèves font la transition vers l'école secondaire ou post-secondaire ...

Qu'attendent-ils avec  
impatience?

Qu'est-ce qu'ils  
trouvent stressant?



Utilisez le code  
QR ci-dessous  
pour partager vos  
réflexions.



[Lien au padlet](#)

# Transition vers le secondaire : une période de changement

Pour de nombreux élèves, la transition de l'école élémentaire vers l'école secondaire est une période riche en changements. Ces derniers peuvent penser à :

- des changements concernant l'environnement scolaire (par exemple, trouver son chemin, être à l'heure en classe, choisir l'endroit où manger, les nouvelles activités parascolaires)
- des changements concernant l'expérience d'apprentissage (par exemple, charge de travail, gestion du temps, choix de classes différentes, travail avec des pairs et des enseignants différents)
- de nouvelles attentes (par exemple, maturité, indépendance accrue)
- des changements sociaux (par exemple, nouveaux enseignants, nouvelles relations, évolution du sentiment d'identité)

# Transition vers le monde postsecondaire : une période de changement

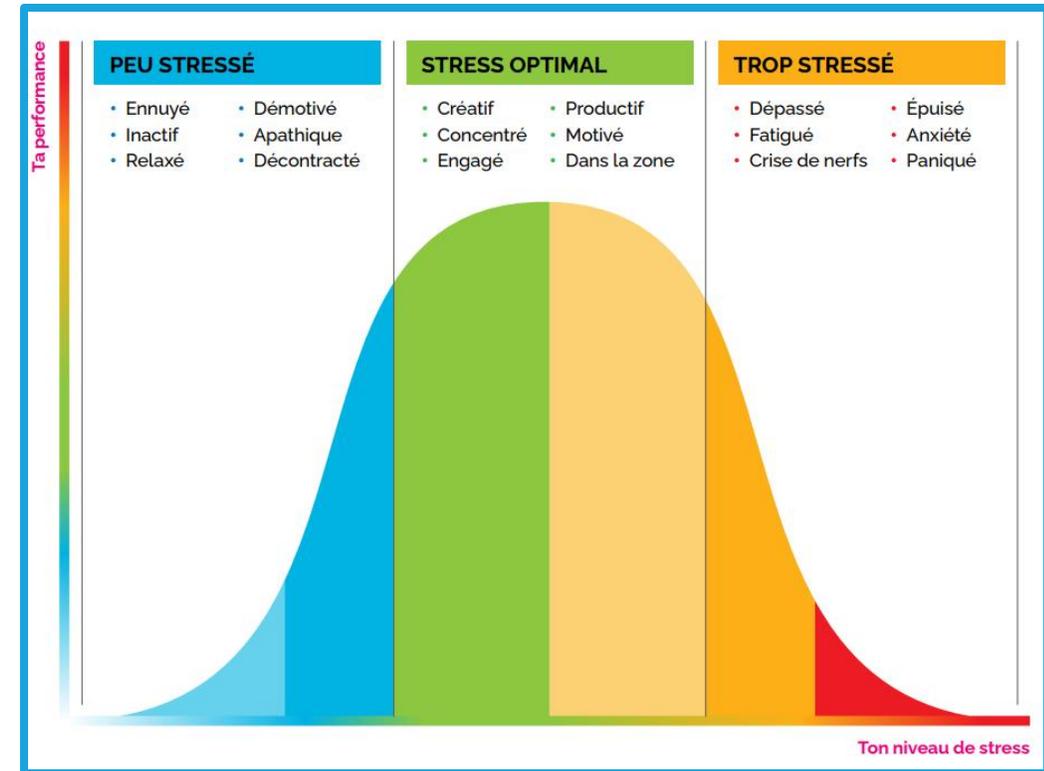
De même, lors de la transition de l'école secondaire vers le monde du travail et/ou les établissements postsecondaires plusieurs élèves nous ont dit penser à:

- La difficulté de naviguer l'équilibre entre les responsabilités scolaire et/ou professionnelle et la vie privée
- L'indépendance et la liberté accrue
- Des nouvelles responsabilités et attentes (par ex. les finances)
- Leurs plans et objectifs futurs (par rapport aux études et/ou à la carrière)
- Des changements dans leurs cercles de soutien (par ex. les déménagements qui les éloignent de leur réseau social ou familial)

# Stress

- La plupart des transitions saines s'accompagnent d'un certain stress.
- La vie quotidienne comporte une certaine dose de stress.
- Certaines formes de stress peuvent être positives voire utiles.
- Un excès de stress peut avoir des répercussions sur la santé mentale et physique.

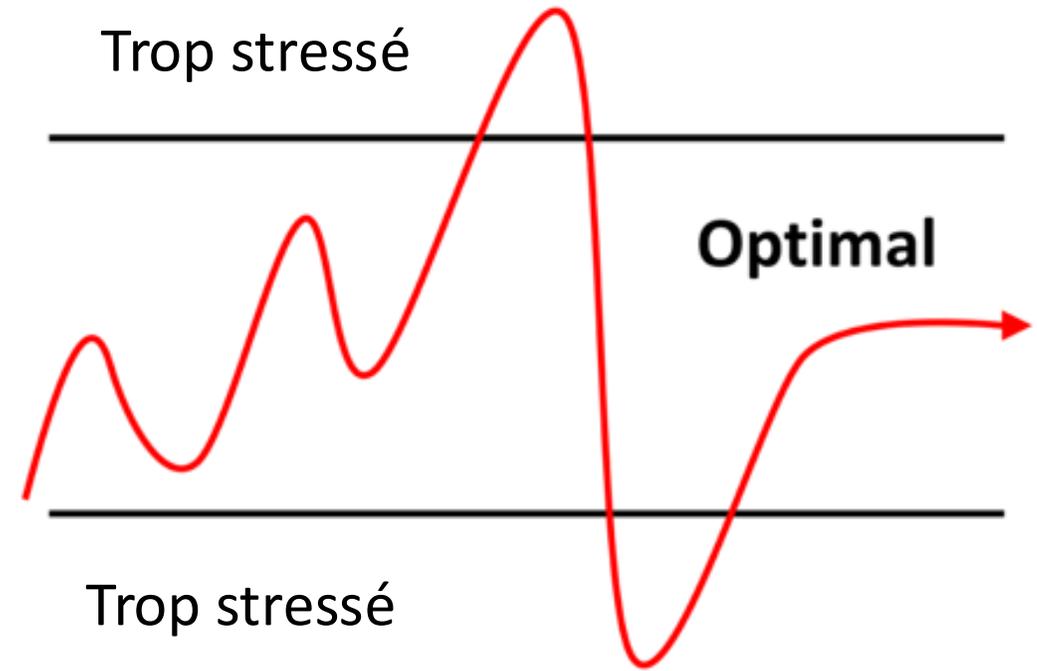
« Nous ne ressentons pas le stress de la même manière »  
- Un élève de l'Ontario



Source de l'image : Modules de littératie en santé mentale pour les élèves de la 7e et 8e année, Ministère de l'Éducation

# Fenêtre de tolérance

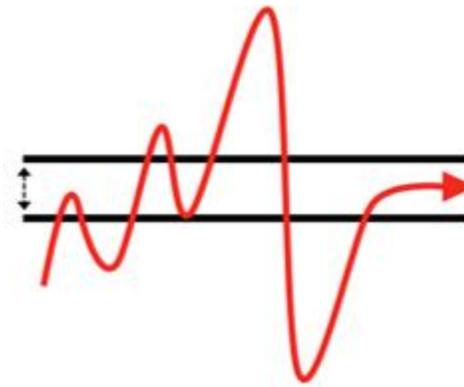
- modèle de la fenêtre de tolérance : comprendre comment le corps réagit aux périodes et aux situations stressantes
- dans votre fenêtre de tolérance, c'est-à-dire vous êtes à l'aise, vous maîtrisez la situation et vous êtes capable d'y faire face
- le fait de sortir trop souvent de la fenêtre de tolérance peut entraîner une augmentation des problèmes de santé mentale



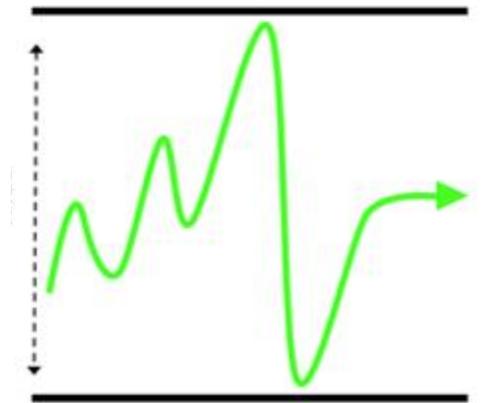
# Aider les élèves à élargir leur fenêtre de tolérance

- La fenêtre de tolérance de chacun est différente.
- Une fenêtre de tolérance étroite indique une capacité limitée à gérer le stress.
- Une fenêtre de tolérance plus large nous permet en revanche de recourir à nos compétences et stratégies pour faire face aux facteurs de stress de manière plus efficace.
- Le fait d'envisager diverses stratégies de gestion du stress peut aider les élèves à élargir leur fenêtre de tolérance et à préserver leur santé mentale.

## Élargir votre fenêtre de tolérance



**Zone optimale étroite :**  
Capacité limitée à gérer le stress



**Zone optimale large :**  
Résistant et plein de ressources  
en cas de stress





# Comprendre la santé mentale et la maladie mentale

## Santé mentale

...un sentiment positif de bien-être émotionnel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interconnexions et de la dignité personnelle.

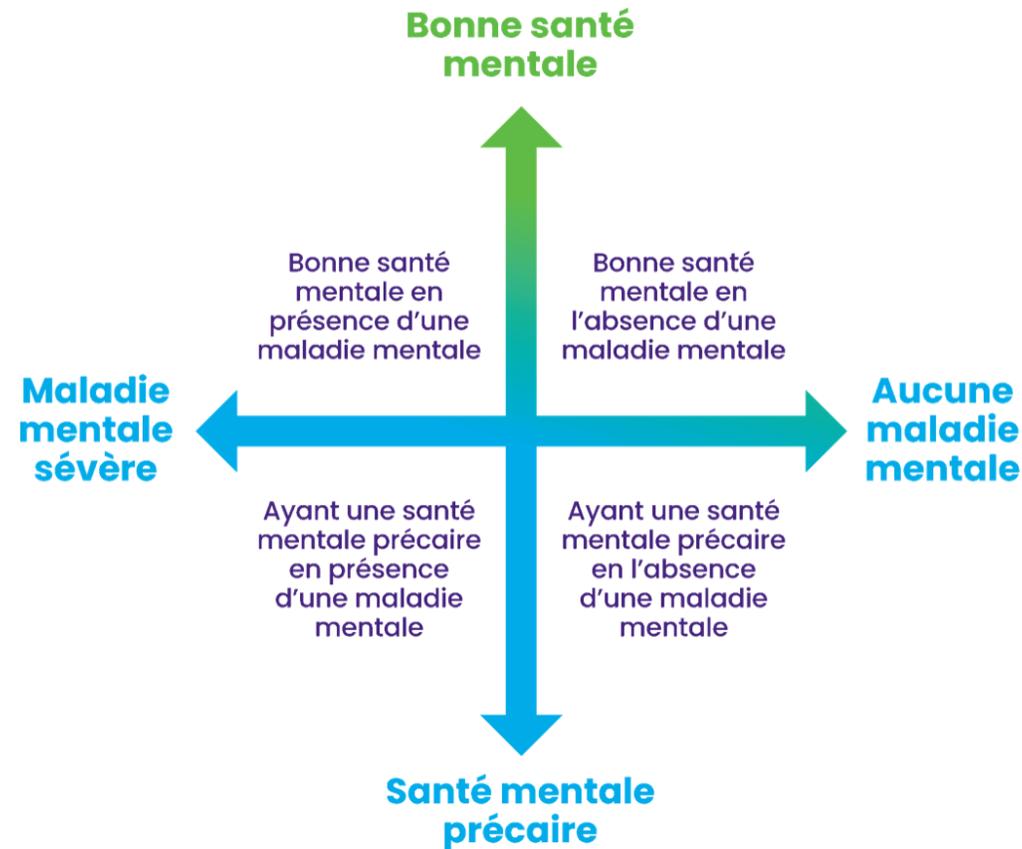
## Maladie mentale

...un large éventail de troubles de la santé mentale caractérisés par des altérations de la pensée, de l'humeur ou du comportement associées à une détresse importante et à une altération du fonctionnement.

**Il est important de considérer que la santé mentale et la maladie mentale sont deux concepts différents, mais qu'il existe une relation entre eux.**



# Comprendre la santé mentale et la maladie mentale



Penser à la santé mentale en utilisant un continuum double démontre comment on peut avoir une maladie mentale tout en étant mentalement bien, tout comme on peut avoir une maladie physique tout en menant une vie saine et épanouie.



# Remarquer



## FRÉQUENCE

les préoccupations se manifestent souvent



## DURÉE

les préoccupations sont présentes depuis un certain temps  
(p. ex., plus que 2 semaines)



## IMPACT

les préoccupations ont un impact sur les activités de la vie quotidienne et sur le bien-être



## INTENSITÉ

les préoccupations provoquent une détresse accrue

*Tenez compte de l'âge de l'élève et de son stade de développement*



# Signes permettant de savoir lors de la transition qu'un élève ressent un stress excessif

Vous pouvez remarquer les changements suivants par rapport à leur situation actuelle (qui peut varier d'un élève à l'autre) :

- assiduité irrégulière
- faible énergie et difficulté à se concentrer
- repli sur soi par rapport à ses camarades
- manque d'intérêt pour les activités qu'elle ou il aimait
- changements fréquents d'humeur ou d'émotions
- douleurs physiques comme des maux d'estomac ou des maux de tête



# Éléments à prendre en compte lorsque vous observez un élève

- Réfléchissez aux croyances et aux préjugés qui peuvent influencer votre façon de percevoir les émotions, les comportements et les préoccupations des élèves.
- Évitez les hypothèses et les stéréotypes. Rappelez-vous que chaque élève est unique.
- Restez curieux et ouvert aux facteurs qui peuvent avoir une incidence sur la santé mentale de l'élève.
- Travaillez en collaboration avec l'élève, le(s) parent(s), le(s) aidant(s) naturel(s) et d'autres membres du personnel scolaire qui font partie de la vie de l'élève, afin de comprendre en profondeur les changements que vous remarquez.
- Soyez prêt à mettre l'élève et/ou sa famille en contact avec d'autres services de soutien, si nécessaire.

## À vos côtés

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



Accueil / Parents et aidants naturels

♥ Ajouter aux favoris

Nous voulons tous que nos enfants se sentent bien physiquement et mentalement, pour qu'ils puissent grandir et apprendre à gérer les défis de la vie. Cependant, il est parfois difficile de savoir quoi faire. Nous sommes là pour vous aider.



Célébration,  
préparation et  
créations des  
liens



# Selon votre rôle...

## VOUS :

- pouvez valider les sentiments des élèves sans les juger et favoriser ainsi des relations sincères;
- appuyez les structures et les initiatives existantes afin d'aider les élèves à faire la transition vers l'école secondaire ou le monde postsecondaire;
- pouvez faire le lien entre les élèves, l'information et les ressources disponibles à l'école secondaire et/ou dans la communauté;
- pouvez remarquer qu'un élève a des problèmes de santé mentale et pourrait avoir besoin d'aide;
- pouvez aider les élèves à déterminer leurs besoins et les aider à obtenir de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.



# Personnel scolaire et transitions

Le personnel scolaire assure une transition vers l'école secondaire et le monde postsecondaire qui favorise la santé mentale, et ce, de différentes façons.

faciliter des discussions portant sur les transitions (au sein de la classe, en petit groupe, un à un)

explorer les stratégies de réduction du stress

créer des liens entre les élèves à l'élémentaire et le personnel scolaire dans les écoles secondaires

aider les élèves à acquérir des stratégies de recherche d'aide

les groupes de mise en œuvre sont chargés de préparer la transition

fournir aux élèves des informations sur les services de soutien qui sont disponibles hors du milieu scolaire

aider les élèves à identifier les personnes, les endroits et les choses qui font partie de leur cercle de soutien

# Célébration

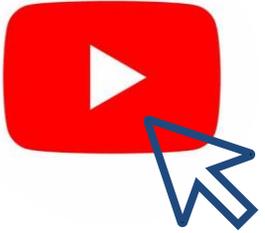
- La fin de l'école élémentaire ou secondaire constitue une occasion de faire le point, de réfléchir et de célébrer cette étape importante.
- Vous pouvez soutenir les élèves en faisant ce qui suit :
  - partageant des souvenirs
  - célébrant l'apprentissage
  - commémorant vos liens



# Fiche-conseils sur la célébration et la transition



# Excursion virtuelle : Gratitude



 **Outils à emporter**  
Des activités d'apprentissage simples à utiliser dans le cadre de vos pratiques de santé mentale au quotidien, à la maison ou en salle de classe.

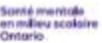
## Pratiquer la gratitude

 **Remarquer** – Fais une pause pour apprendre à connaître une personne, un lieu ou une chose que tu veux apprécier. As-tu bénéficié d'un acte de gentillesse? Est-ce que tu remarques quelque chose de simple dans ta vie qui t'apporte de la joie?

 **Réfléchir** – Pense à la raison pour laquelle tu as bénéficié de cet acte de gentillesse ou à ce que tu apprécies à propos de la chose pour laquelle tu es reconnaissant. Quelles sont les raisons pour lesquelles tu es reconnaissant envers cette personne ou pour cette chose?

 **Ressentir** – Quelles sont les émotions que tu ressens? Lorsque tu penses à cette personne spéciale envers qui tu es reconnaissant ou à cette chose spéciale pour laquelle tu es reconnaissant, comment te sens-tu? Heureux, excité, calme, fier...?

 **Agir** – C'est l'action que tu entreprends pour exprimer ta reconnaissance! Que peux-tu faire pour exprimer ta gratitude envers cette personne, ce lieu ou cette chose?

 School Mental Health Ontario  Santé mentale en milieu scolaire Ontario



 **Remarquer**

 **Réfléchir**

 **Ressentir**

 **Agir**

Voici quatre étapes que tu peux suivre

# Préparation

Au lieu de parler de la santé mentale au cours d'une semaine ou d'une journée seulement, on devrait parler de la santé mentale, du stress et de la recherche d'aide au moins une fois par semaine.

Et, tu sais, ils peuvent nous montrer comment faire pour nous prendre en charge et où aller si nous avons besoin d'aide.

Normaliser les conversations sur la santé mentale et mettre en pratique des stratégies tout au long de l'année.

# Excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation

Intermédiaire

## Excursion virtuelle Gestion du stress et adaptation

Table des matières

- 1 Introduction
- 2 Plan de leçon
- 3 Lettre



 School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario | 

Intermédiaire

Excursion virtuelle  
Gestion du stress  
et adaptation

Stratégies de  
respiration

Télécharger

Intermédiaire

Excursion virtuelle 2  
Gestion du stress  
et adaptation

Stratégies de  
relaxation  
musculaire

Télécharger

Intermédiaire

Excursion virtuelle 3  
Gestion du stress  
et adaptation

Stratégies de  
visualisation

Télécharger

Intermédiaire

Excursion virtuelle 4  
Gestion du stress  
et adaptation

Stratégies de  
distraction

Télécharger

Intermédiaire

Excursion virtuelle 5  
Gestion du stress  
et adaptation

Stratégies pour  
recadrer ses  
pensées

Télécharger

Intermédiaire

Excursion virtuelle 6  
Gestion du stress  
et adaptation

Stratégies pour  
exprimer la  
gratitude

Télécharger



# Dix conseils pour réussir ta rentrée scolaire

Varisha Shakeel, membre de ThriveSMH, notre groupe de référence pour les élèves anglophones, a rédigé ce billet de blogue pour nous faire part de quelques-uns de ses conseils les plus utiles concernant la transition lors de la rentrée scolaire.

1. Commence tôt
2. Organise tes fournitures scolaires
3. Fixe-toi des objectifs
4. Aménage-toi un espace d'étude
5. Établis une routine
6. Apaise ton anxiété
7. Concentre-toi sur les choses positives
8. Prévois de participer à des activités parascolaires
9. Communique avec les enseignantes et
10. Célèbre la rentrée scolaire

# Modules de littératie en santé mentale

MODULES DE LITTÉRATIE EN **Santé Mentale**  
POUR LES ÉLÈVES DE LA 7<sup>E</sup> ET 8<sup>E</sup> ANNÉE



MODULES DE LITTÉRATIE EN **Santé Mentale**  
POUR **EXPLORATION DE CARRIÈRE (GLC20)**



# SM Lit: le défi du changement

## Objectif

Aider les élèves à acquérir des connaissances et des compétences pour mieux se préparer à la transition après l'école secondaire.

## Public cible

Les élèves

## Valeur

Gestion du stress



### Écrire une lettre au futur toi l'an prochain

Mentionnez aux élèves qu'ils pourraient souhaiter inclure certains des éléments suivants :

- Des rappels sur la manière dont ils ont traversé des moments difficiles par le passé et les stratégies qu'ils ont employées.
  - Des rappels que parfois les choses ne se sont pas passées comme on s'y attendait, que tout s'est bien déroulé et a même mené à des apprentissages, à des progrès ainsi qu'à d'autres retombées positives.
  - Des mesures de soutien pour gérer leurs attentes.
  - Des rappels de leurs forces, des choses dont ils peuvent être fiers et des mots d'encouragement.
  - Le constat des éléments positifs, même si ce n'est pas ce que l'élève espérait ou ce à quoi il s'attendait.
- 



# Plan personnel de gestion du stress

## Objectif

*Plan personnel de gestion du stress* – un outil destiné à aider les élèves à élaborer un plan personnel pour gérer le stress lié à la transition.

**Public cible**  
Les élèves

**Valeur**  
Gestion du stress

**ÉTAPE 1: DEMANDE DE L'AIDE L'ORIGINE**

Comment sais-tu que ce que je ressens est lié à la transition? Comment sais-tu que ça t'est lié?

Exemples:

- Je me sens stressé depuis quelques semaines.
- Cela affecte ma vie quotidienne et ma santé.

Comment puis-je contribuer à réduire le stress?

Exemples:

- Je pourrais me rappeler qu'un tiers de cours de l'année scolaire pour un projet.
- Je pourrais me rappeler qu'il y a des amis qui peuvent m'aider à gérer le stress.

**ÉTAPE 2: PRISE EN CHARGE LE STRESS**

As-tu d'utiliser au moment opportun mes stratégies pour gérer le stress?

Exemples:

- Je me sens irrité par des choses qui me stressent.
- Mes habitudes de sommeil et d'alimentation.

Comment ai-je géré le stress dans le passé?

Stratégies que je pourrais probablement continuer à utiliser l'année prochaine:

Exemple:

- écouter de la musique

Stratégie difficile à utiliser l'année prochaine:

Exemple:

- aller à l'école

**ÉTAPE 3: ANTICIPER LE STRESS ET PRÉPARER TOI À L'AVENIR**

Nous savons qu'une saine transition implique souvent du stress. Voici quelques étapes qui peuvent t'aider à gérer ce stress. N'hésite pas à les personnaliser.

Quelles actions pourrais-je faire maintenant pour me préparer au stress relié à la transition?

Exemples:

- Je peux commencer à adopter une saine routine de sommeil.
- Je peux créer un solide cercle de soutien.

Qu'est-ce qui contribue à me sentir au mieux de ma forme, afin que je sois en mesure de gérer adéquatement les situations stressantes?

Exemples:

- Rester en contact avec mon cercle de soutien.
- Donner la priorité aux stratégies de gestion du stress et les utiliser régulièrement.



# SM Lit: stress des tests et examens

## Objectif

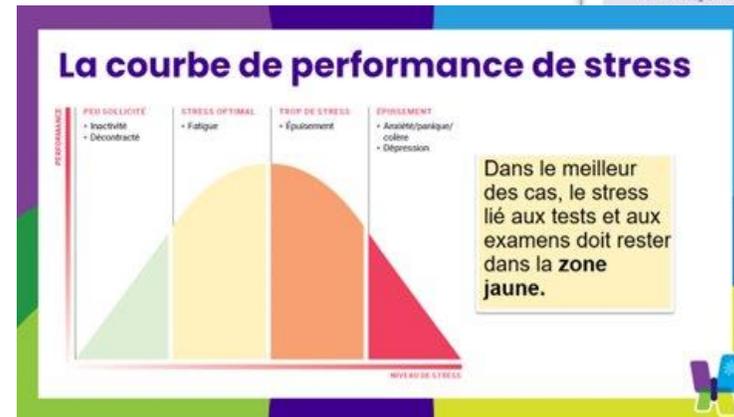
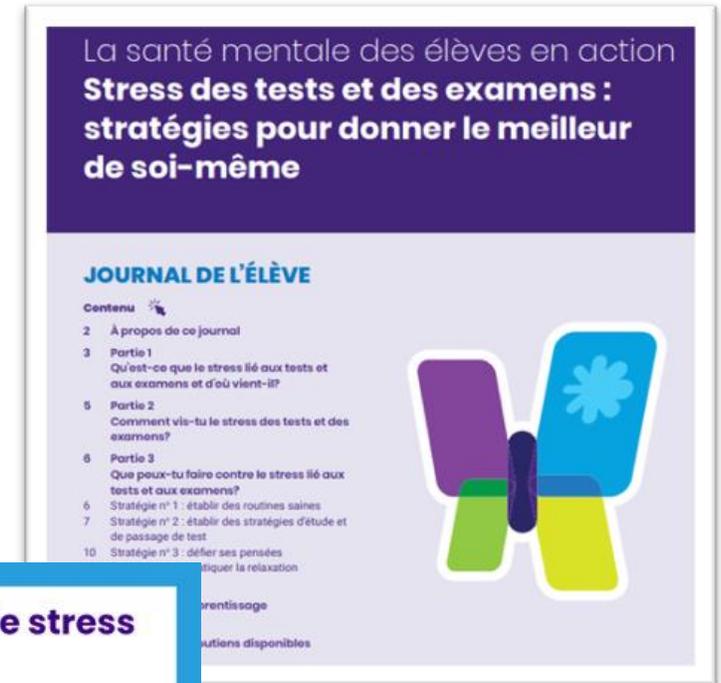
Aider les élèves à acquérir des connaissances et des compétences pour mieux gérer le stress associé aux tests, aux examens et à d'autres situations basées sur la performance.

## Public cible

Les élèves

## Valeur

Gestion du stress



# La création de liens

Il est extrêmement important de savoir, quelles ressources sont disponibles

Commencez par établir des liens et des relations, la santé mentale suivra.

# Création des liens

- La transition vers l'école secondaire ou le postsecondaire peut être plus facile si l'on a un fort sentiment d'appartenance et des liens positifs avec des adultes bienveillants et des pairs.
- Vous pouvez soutenir les élèves en faisant ce qui suit :
  - en les aidant à identifier les personnes qui font partie de leur cercle de soutien
  - en les mettant en contact avec les services de soutien de leur future école secondaire/postsecondaire
  - en les informant au sujet des ressources locales
  - en les encourageant à explorer les nouvelles possibilités qui leur sont offertes à l'école secondaire ou postsecondaire (par exemple, les clubs ou les activités extrascolaires)



# Cercle de soutien – Livre de poche

## Objectif

*Mon cercle de soutien* – Un outil pour aider les élèves à identifier les personnes, les lieux et les choses qui les soutiennent lorsqu'ils en ont besoin.

*Aucun problème n'est trop grand ni trop petit* – Une ressource de recherche d'aide pour les élèves.

## Public cible

Élèves

## Point de mire

Recherche d'aide



# Mon cercle de soutien : Livre de poche ressource

## Des idées pour l'emploi

Mettre en place d'autres mesures pour accéder à cette ressource (p. ex., en ce qui concerne l'audio, le virtuel, le visuel).

Mettre à disposition des exemplaires imprimés du livre de poche à emporter.

Mettre des exemplaires imprimés dans les sacs à main/trousses de bien-être des élèves de 8e année.

Animer des ateliers en classe ou en groupe portant sur le thème du « Cercle de soutien ».

Utiliser cette ressource pour aider les élèves ayant des problèmes de santé mentale

Cette ressource est très utile lorsqu'un élève se sent seul... Il se surprend souvent à dresser la liste des personnes qui l'aiment et le soutiennent.



# La recherche d'aide | Aucun problème n'est trop grand ni trop petit

## LA RECHERCHE D'AIDE



**Tu te dis probablement ceci :**

Je ne pense pas que mes problèmes soient importants ou assez importants pour en parler à qui que ce soit... **J'ai peur d'être étiqueté ou que les gens me jugent...**

Pas du tout! Il est préférable de tendre la main et de parler à quelqu'un. Nous tenons tous à améliorer notre santé mentale et en parler est l'une des façons qui nous permettent d'en prendre soin! Demander de l'aide peut être gênant, mais tu te sentiras probablement soulagé après l'avoir fait.

**Comment entamer la conversation?**  
Voici quelques suggestions qui aideront à entamer la conversation :

« Je ne sais pas si tu peux m'aider, mais j'espère que tu pourras m'aider à trouver quelqu'un qui peut le faire. » **« Je me sens... ces derniers temps. Peux-tu m'aider? »**

« J'ai une situation difficile, ça me dérange vraiment... Puis-je t'en parler? » **« Je n'arrive pas à surmonter ce que je ressens. Je voulais demander de l'aide avant que les choses empirent. »**

Pour entamer une conversation difficile, il peut être plus facile de « briser la glace » en notant des choses sur le papier ou en les écrivant sous forme de textes. Tendre la main pour parler à quelqu'un ne doit pas nécessairement être en personne.

Par exemple : « Salut \_\_\_\_\_, c'est \_\_\_\_\_, As-tu du temps pour discuter avec moi demain? Je voudrais te parler d'un problème qui me préoccupe... ».

**\* Si tu es en situation de crise ou si tu connais une personne qui est en situation de crise, tu dois composer le 9-1-1 ou te rendre au service d'urgence le plus proche.**

**\* Tu peux aussi communiquer avec Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868 ou en envoyant le message texte PARLER au 686868.**

**\* Si tu es en situation de crise ou si tu connais une personne qui est en situation de crise, tu dois composer le 9-1-1 ou te rendre au service d'urgence le plus proche.**

**\* Tu peux aussi communiquer avec Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868 ou en envoyant le message texte PARLER au 686868.**

**avoir demandé de l'aide?**  
sans à un adulte de confiance.

Ils devront peut-être fixer un rendez-vous pour que tu puisses voir quelqu'un d'autre qui puisse t'aider.

Ilmes demeurent sans solution après avoir demandé de l'aide, que d'essayer. Tu trouveras quelqu'un qui pourra te soutenir et les pas seul.

**TropGrandOuTropPetit pour demander de l'aide**  
surmonter les obstacles et demander de l'aide? »

**Jeul. poses S es-en.**

 School Mental Health Ontario **Santé mentale en milieu scolaire Ontario**

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

## AUCUN PROBLÈME N'EST TROP GRAND NI TROP PETIT

pour chercher et demander de l'aide



**Nous avons tous une santé mentale, et l'un des moyens à utiliser pour en prendre soin est de parler de ce qui nous préoccupe**

**Voici quelques astuces pour démarrer la discussion :**

« Je vis une situation difficile, ça m'embête vraiment... Puis-je en parler avec toi? » **« On dirait que mes émotions sont plus fortes que moi. Je voulais chercher de l'aide avant que les choses empirent. »**

**« COMME, il peut être plus facile de « briser la glace » en envoyant une lettre ou un message texte »**

**? Où aller pour obtenir de l'aide :**

**Dans ton école**  
Le personnel enseignant • Le personnel enseignant responsable des activités sportives • Le personnel enseignant en orientation

**Tu peux aussi commencer ici**

**Dans ta communauté**  
Un leader religieux • Un aîné • Un médecin de famille • Un travailleur social • Un psychologue

**Dans ta vie personnelle**  
Un membre de ta famille • Des amis

**Il peut te sembler bizarre de demander de l'aide, mais tu te sentiras probablement mieux après l'avoir fait. Il y a des gens autour de toi à qui tu peux demander de l'aide.**

**CHERCHER DE L'AIDE**  
**Jeunesse, J'écoute**  
Tu peux communiquer avec un intervenant professionnel clinique de Jeunesse, J'écoute, 24 heures par jour et 7 jours par semaine, en appelant au 1 800 668-6868 ou en envoyant le mot **PARLER** au **686868**. [JeunesseJecoute.ca](http://JeunesseJecoute.ca)



 School Mental Health Ontario **Santé mentale en milieu scolaire Ontario**

Pour plus d'informations et de ressources pour les élèves, consultez le site de Santé mentale en milieu scolaire Ontario [www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)



# Éléments à partager sur les médias sociaux

## Créer un réseau de soutien

Stratégies pour les élèves nouveaux arrivants, par des élèves nouveaux arrivants



### 01. Rejoins des clubs et des activités

Rejoins des clubs et des activités extrascolaires pour rencontrer des gens qui ont les mêmes intérêts que toi.

### 02. Assiste aux événements organisés par l'école

Participe aux événements de l'école comme les jeux sportifs, les danses et les festivals culturels. Ce sont d'excellents endroits pour rencontrer de nouvelles personnes.



## RECONNAÎTRE ET DÉJOUER LES PENSÉES NÉGATIVES

Réfléchis à tes pensées des derniers jours. Y a-t-il des pensées négatives ou anxiogènes récurrentes? Es-tu pris avec une pensée particulière qui revient constamment?

Essaie de reconnaître cette pensée négative qui revient souvent. Essaie de reconnaître cette pensée négative qui revient souvent. Essaie de reconnaître cette pensée négative qui revient souvent. Essaie de reconnaître cette pensée négative qui revient souvent. Essaie de reconnaître cette pensée négative qui revient souvent.

Voici des exemples de pensées négatives que tu peux transformer en pensées positives :



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est parfois un très bon moyen de se distraire. L'exercice peut aider notre corps à traiter des sensations de tension tout en concentrant notre esprit sur l'activité en question.

**Voici quelques suggestions d'exercices :**

- faire une longue marche
- aller courir
- faire des pompes (push-ups) tous les matins et tous les soirs avant d'aller au lit
- faire des étirements le matin
- faire du yoga



Pour en savoir plus :  
[jack.org/covid](https://jack.org/covid)



# Éléments à partager sur les médias sociaux



01

School Mental Health Ontario / Santé mentale en milieu scolaire Ontario

### Valide tes sentiments

La fierté est un sentiment souvent lié à la communauté 2S/LGBTQIA+. Cependant, cela ne signifie pas que nous commençons tous à ce même point. Chacun d'entre nous a une manière unique de vivre, d'interpréter et d'exprimer ses émotions. Quelle que soit l'étape de ton parcours d'amour de soi et de découverte, tes sentiments sont précieux.



## Pratiques d'autobiennveillance pour les jeunes Noirs



### Prendre contact avec les personnes qu'on aime

Réservez du temps pour les personnes que vous aimez et qui vous aiment. Prenez des nouvelles les uns des autres et parlez de ce que vous éprouvez et des choses auxquelles vous pensez. Vous avez le droit que l'on vous soutienne et que l'on s'occupe de vous.

*« Hé, comment vas-tu aujourd'hui? »*

*« Hé, comment ça se passe de ton côté? »*

*« Hé, tu veux parler plus tard? »*

School Mental Health Ontario / Santé mentale en milieu scolaire Ontario



# Les 6Rs de la création de liens

- Décrit une approche relationnelle qui permet de réagir aux émotions, aux problèmes et aux préoccupations des élèves liés à la santé mentale.
- La ressource présente quelques considérations, des astuces pour la discussion et des ressources, ainsi que des questions de réflexion visant à appuyer la pratique du personnel enseignant en orientation.
- Elle peut toutefois être utile à **tous les membre du personnel scolaire.**



**Les 6R de la création de liens — une ressource à l'intention du personnel enseignant en orientation**  
(Révisé en 2024)

Souvent, les élèves considèrent les écoles comme étant des espaces où ils peuvent trouver un soutien dans le cadre de leur recherche d'aide. En tant que conseillers en orientation, vous êtes particulièrement bien placés pour répondre aux élèves qui recherchent un soutien social ou émotionnel. Le personnel enseignant en orientation peut contribuer à créer un espace sécuritaire et identitaire où les élèves peuvent trouver un adulte bienveillant qui peut les aider dans leur cheminement.

**Réfléchir**  
**Recevoir**  
**Respecter**  
**Réagir**  
**Référer**  
**Rédiger**

 School Mental Health Ontario | Santé mentale en milieu scolaire Ontario

PAGE 1  
[www.amho-amso.ca](http://www.amho-amso.ca)

# Points à retenir

- La plupart des transitions saines s'accompagnent d'un certain stress. Cependant, tous les élèves ne trouvent pas forcément que la transition vers l'école secondaire ou le postsecondaire est stressante.
- Les élèves souhaitent avoir un meilleur accès aux outils et aux ressources afin qu'ils puissent gérer le stress et les transitions.
- En tant que membre du personnel scolaire, vous pouvez soutenir la santé mentale des élèves en célébrant avec eux cette étape importante, en explorant des stratégies de gestion du stress pour les préparer au changement et en les mettant en contact avec divers services de soutien à mesure qu'ils progressent.
- Les interventions destinées à soutenir cette transition doivent viser à favoriser la création d'un environnement inclusif et bienveillant pour les élèves, tout en mettant l'accent sur les liens positifs avec les adultes et les pairs.





# Merci!



**Stéphanie Oliver (elle)**  
soliver@smho-smso.ca