

Cultiver des milieux d'apprentissage qui favorisent la santé mentale

6^e ÉDITION



Stéphanie Oliver

**Consultante en promotion et
littératie en santé mentale**

soliver@smho-smso.ca



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



@smhosmso



@SMHO_SMSO



company/smhosmso



@ThriveSMH



School Mental Health Ontario



www.smho-smso.ca

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.



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**

Nos objectifs pour la séance

- Je comprends le rôle du personnel enseignant dans la promotion de la santé mentale des élèves
- Je réfléchis aux composantes d'un climat de classe qui favorise la santé mentale à intégrer pour cultiver un climat scolaire favorable à la santé mentale
- J'explore de nouvelles ressources et des stratégies à intégrer pour cultiver un climat scolaire favorable à la santé mentale.

Ceci ou cela ?



1



2

Ceci ou cela ?



1



2

Ceci ou cela?

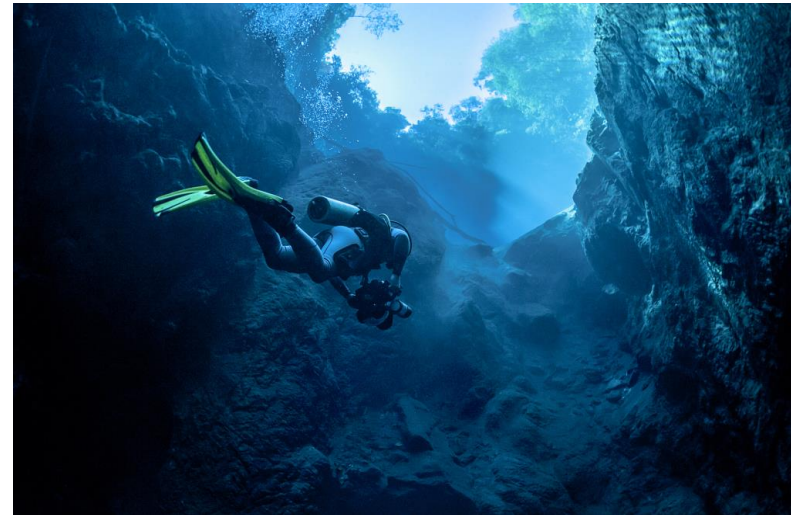


1



2

Ceci ou cela?



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.

Ceci ou cela?

Ceci ou cela?

Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale:

- désigne l'état global du fonctionnement psychologique et émotionnel d'une personne, y compris ses pensées, ses émotions et ses comportements;
- fait partie intégrante de notre santé globale;
- nous permet de profiter de la vie, de gérer le stress et les défis, et de contribuer à notre entourage
- Nous aspirons tous à une bonne santé mentale, tant pour nous-mêmes que pour nos proches.

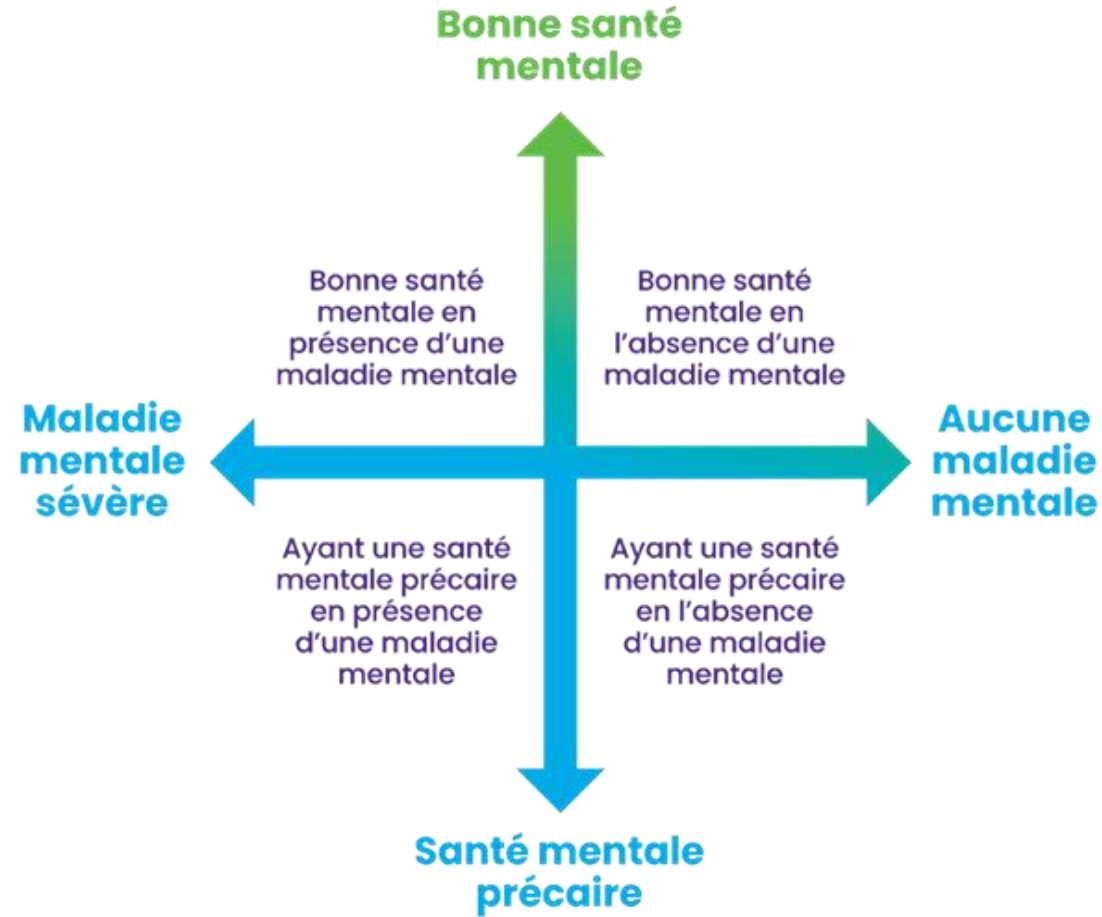
Qu'est-ce que la santé mentale?

- Le concept de santé mentale varie selon les cultures, les savoirs et les expériences, influençant la façon dont elle est perçue, communiquée et abordée.
- Cette reconnaissance peut contribuer à cultiver un climat scolaire mieux adapté aux spécificités culturelles, validant et honorant la diversité des expériences vécues par les élèves.

Qu'est-ce que la maladie mentale?

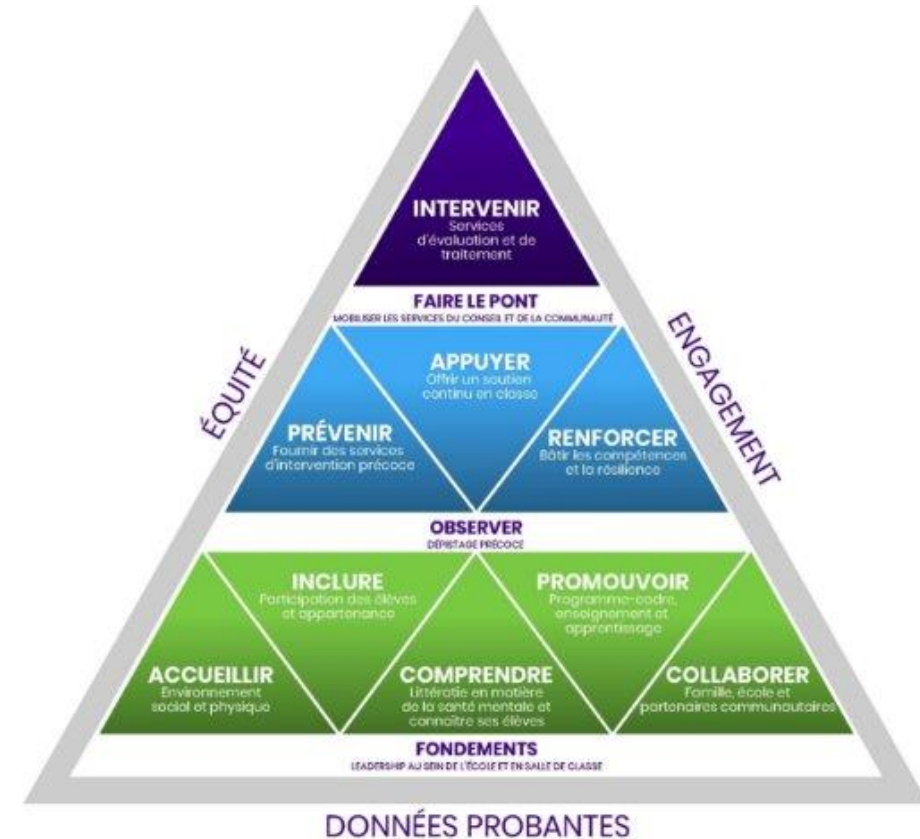
- Désigne un ensemble de dérèglements au niveau des pensées, des émotions et/ou du comportement qui reflètent un trouble diagnostiqué par un ou une professionnelle qualifiée.
- Ces troubles comprennent des **difficultés sévères et persistantes** qui entraînent une détresse et entravent le fonctionnement quotidien.
- Un ensemble de facteurs et d'expériences influent sur ces troubles:
 - L'hérédité
 - Les déterminants sociaux de la santé (par exemple, revenu et statut social, environnement physique, race et racisme, accès aux services de santé)
 - La nature du traumatisme : aigu ou chronique

Comprendre la santé mentale et la maladie mentale



Modèle harmonisé et intégré (MHI)

Les écoles sont particulièrement bien placées pour **promouvoir la santé mentale, le dépistage précoce, la prévention et les services d'intervention précoce.**



Pourquoi la littératie en santé mentale est-elle importante?

Mettre l'accent sur la **littératie en santé mentale** peut :

- aider les élèves à comprendre la différence entre la santé mentale et la maladie mentale;
- aider à trouver rapidement les programmes de santé mentale - pour soi-même et pour ses pairs;
- réduire la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale, à la consommation de substances, ainsi qu'à la recherche d'aide;

Pourquoi la littératie en santé mentale est-elle importante?

Mettre l'accent sur la **littératie en santé mentale** peut :

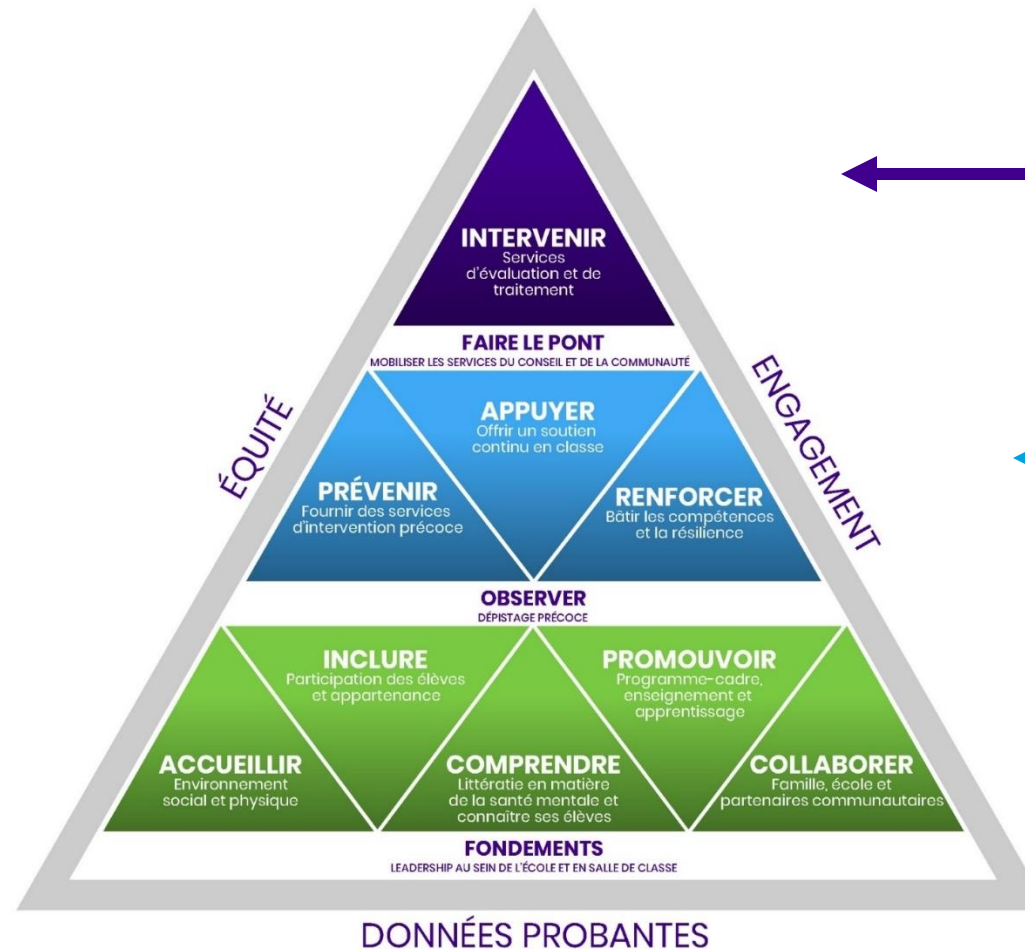
- renforcer la capacité du personnel à reconnaître les signes de problèmes de santé mentale chez les élèves et à leur offrir un soutien à l'école;
- renforcer la capacité des parents et des aidants naturels à reconnaître les signes de problèmes de santé mentale chez les élèves et à leur offrir du soutien à la maison.

Pourquoi la **promotion de la santé mentale** est-elle importante?

Mettre l'accent sur la **promotion de la santé mentale** dans le cadre de la vie scolaire peut :

- aider les élèves à cultiver un sentiment de bien-être et d'épanouissement;
- réduire la stigmatisation et de la recherche d'aide qui y est associée;
- aider les élèves à développer des habiletés qui leur permettent d'affirmer leur identité personnelle et de faire face aux périodes de stress;
- aider le personnel scolaire à assurer son propre bien-être;
- aider les parents et les aidants naturels à assurer leur propre bien-être.

Intervention à plusieurs niveaux



← **QUELQUES-UNS**

← **CERTAINS**

← **TOUS**

Vous êtes un membre bienveillant du
personnel des écoles.

Vous n'êtes pas une ou un
professionnel de la santé mentale.

Vous connaissez les élèves.

Et vous avez de l'aide! ✿

Cultiver des milieux d'apprentissage qui favorisent la santé mentale



Outil de réflexion pour le personnel scolaire

Questions de réflexion pour favoriser la santé mentale en classe

De quoi s'agit-il?

Cet outil est conçu pour susciter la réflexion sur les façons de favoriser la santé mentale en classe, pour stimuler des idées d'actions qui améliorent les conditions d'apprentissage et pour offrir des stratégies permettant de soutenir la santé mentale et le bien-être de l'élève.

En quoi cet outil pourrait-il m'être utile?

Les élèves éprouvent un sentiment de bien-être et d'appartenance quand ils se sentent en sécurité, accueillis et inclus, ce qui les dispose généralement à l'apprentissage. En tant que membre du personnel scolaire bienveillant, vous créez déjà les conditions nécessaires pour que votre classe favorise la santé mentale, que ce soit virtuellement ou en personne. Cet outil vous aidera à orienter votre réflexion à travers un prisme anti-opprimant lorsque viendra le moment de soutenir la santé mentale des élèves en vous offrant des questions qui vous pousseront à réfléchir sur vos pratiques de façon explicite et intentionnelle. Il pourrait aussi vous aider à reconnaître les points forts ainsi que les domaines à améliorer ou les possibilités de croissance.

De quelle façon cet outil est-il organisé?

Les questions de réflexion sont organisées en faisant référence aux cinq catégories du niveau 1 du modèle harmonisé et intégré. Le niveau 1 représente le travail essentiel que vous ou les autres adultes bienveillants de votre école réalisez tous les jours. Ce travail comprend tous les efforts que vous faites pour accueillir et inclure les élèves, pour les comprendre et développer leurs connaissances en matière de santé mentale, pour promouvoir des habitudes mentalement saines et pour établir un partenariat et collaborer avec les parents, les élèves et les autres membres du personnel afin de créer un environnement favorable et de bonnes conditions pour l'apprentissage. Remarquez que tout cela repose sur les solides fondements d'une école qui fait la promotion de la santé. Apprenez-en davantage sur les normes canadiennes des écoles en santé pour accroître vos connaissances dans le domaine.



© 2020 SMO



School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

www.smo-hsmo.ca

6^e ÉDITION

ACCUEILLIR

Milieux social et physique



Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel



Affirmations à quatre doigts

Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance. Tu peux choisir quatre mots ou même une phrase.

Exemples : « je suis aimé »
« je crois en moi »
« respire, écoute, souris, aime »
« je suis capable »

Chaque mot que tu choisis correspond à un doigt de ta main.

Pour chaque affirmation que tu te répètes, respire le bout d'un doigt à ton pouce.

Rappelle-toi
Plus tu es calme, plus tu es capable.


 School Mental Health Ontario
 
 Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Revue provinciale en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario et le réseau provincial des écoles secondaires.



Observe tout simplement

Observe 5 choses que tu peux voir.

Observe 4 choses que tu peux entendre.

Observe 3 choses que tu peux toucher ou ressentir.

Observe 2 choses que tu peux sentir.

Observe 1 chose que tu peux goûter.

Rappelle-toi

- « Observe tout simplement » est un exemple d'une pratique d'ancrage.
- L'ancrage est un moyen de rester attentif ou attentif aux sensations que tu ressens dans le moment présent.
- L'ancrage est un bon exercice quotidien et peut être particulièrement utile lorsque les émotions ou les pensées te stressent.


 School Mental Health Ontario
 
 Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Revue provinciale en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour l'apprentissage socio-émotionnel des élèves.

Cadre d'affirmation identitaire en matière de santé mentale en milieu scolaire



Ressources pour élèves nouveaux arrivants



6^e ÉDITION

INCLURE

Participation des élèves et appartenance



Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle

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

Compétences		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Je m'engage avec respect	Je m'engage de façon respectueuse, auprès de chaque élève, en tenant compte de sa culture et son identité, lorsque je développe une relation, et que j'ai un appui.	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux communiquer efficacement d'une culture à l'autre	Je suis capable d'adapter mon style de communication afin d'utiliser un langage plus accessible aux élèves d'une diversité culturelle d'une manière qui est autre que la mienne.	☐	☐	☐	☐	☐
Je respecte et j'affirme l'identité de genre	Je suis capable de reconnaître que la genre est une réalité et que je m'efforce de reconnaître les élèves en fonction de leur genre.	☐	☐	☐	☐	☐

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

Sensibilisation		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Je reconnais la diversité	Je reconnais les différences humaines comme positives et j'adapte mon style de communication afin d'être plus accessible aux élèves d'une diversité culturelle.	☐	☐	☐	☐	☐
Je comprends les besoins	J'ai une idée claire de ma culture, de mes valeurs, de mes croyances et de mon identité et je m'efforce de reconnaître les élèves d'une diversité culturelle.	☐	☐	☐	☐	☐
Je suis conscient des préjugés	Je reconnais que pour créer une culture d'apprentissage, je dois reconnaître mes préjugés et mes attitudes envers les élèves d'une diversité culturelle.	☐	☐	☐	☐	☐
Je vérifie mes hypothèses	Je suis conscient de mon rôle en tant que professeur et de mon impact sur les élèves d'une diversité culturelle. Je m'efforce de reconnaître mes préjugés et mes attitudes envers les élèves d'une diversité culturelle.	☐	☐	☐	☐	☐
Je reconnais l'histoire du racisme et de la marginalisation au Canada	Je reconnais l'histoire du racisme et de la marginalisation au Canada, et j'adapte mon style de communication afin d'être plus accessible aux élèves d'une diversité culturelle.	☐	☐	☐	☐	☐
Je comprends comment l'histoire du racisme a une incidence sur la diversité sociale	Je comprends comment l'histoire du racisme a une incidence sur la diversité sociale, et j'adapte mon style de communication afin d'être plus accessible aux élèves d'une diversité culturelle.	☐	☐	☐	☐	☐
Je comprends les	Je reconnais que les attitudes	☐	☐	☐	☐	☐

Boîte à outil sur l'engagement des élèves



Points importants à prendre en compte en ce qui concerne des initiatives liées à la promotion de la santé mentale et à la littératie destinées aux élèves



Initiatives d'engagement des élèves en matière de santé mentale - Recrutement



Actions d'un adulte bienveillant dans les initiatives d'engagement des élèves en matière de santé mentale

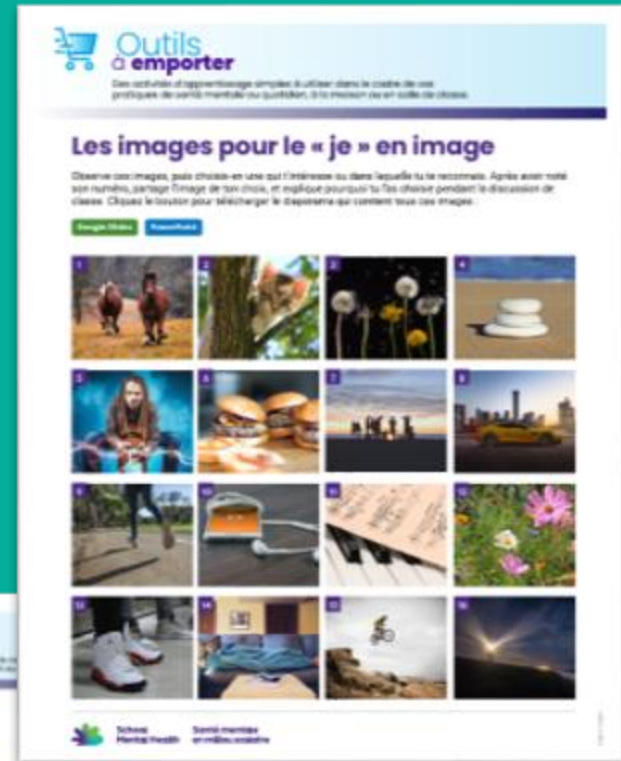
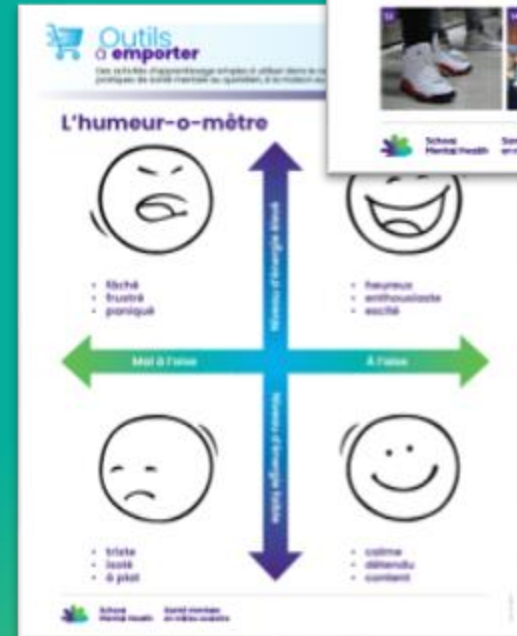
6^e ÉDITION

COMPRENDRE

Littératie en santé mentale et apprendre à connaître vos élèves



Outils à emporter



Un APPEL Guide de référence



UN APPEL Guide de référence

Voici des signes courants d'un problème de santé mentale :*

Changements de mode de pensée	• Dit des choses négatives sur lui, ou se blâme pour des choses hors de son contrôle. • A de la difficulté à se concentrer. • Entretient des pensées négatives. • Voit ses résultats scolaires changer.
Changements affectifs	• Réagit de façon disproportionnée à la situation. • Semble très malheureux, inquiet, coupable, fâché, craintif, irritable ou triste. • Se sent impuissant, désespéré, seul ou rejeté.
Changements de comportement	• Souvent seul. • Pleure facilement. • Se désintéresse des sports, des jeux ou des activités qui lui plaisaient auparavant. • Réagit de façon disproportionnée, se met soudainement en colère ou éclate en sanglots pour des incidents somme toute mineurs. • Est plus calme que d'ordinaire, moins énergique. • A de la difficulté à se détendre ou à dormir. • Passe beaucoup de temps à rêvasser. • Régresse vers des habitudes immatures. • A de la difficulté à s'entendre avec ses amis.
Changements physiques	• Se plaint de maux de tête, de maux de ventre, de douleurs dans le cou ou de douleurs générales. • Manque d'énergie ou est perpétuellement fatigué. • Difficultés à dormir ou à manger. • A un trop-plein d'énergie ou un tic nerveux comme se ronger les ongles, jouer avec ses cheveux ou sucer son pouce.

*Cette liste n'est pas exhaustive.

6^e ÉDITION

PROMOUVOIR

Curriculum, enseignement et apprentissage



Modules de littératie en santé mentale

MODULES DE LITTÉRATIE EN **Santé Mentale**
POUR LES ÉLÈVES DE LA 7^E ET 8^E ANNÉE



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



Mon cercle de soutien

MON CERCLE DE SOUTIEN

Les personnes, les lieux
et les choses qui me
soutiennent quand j'en
ai besoin.

Tu **mérites de** l'aide.
Tes sentiments
sont importants.
Tu n'as pas besoin de
faire ça tout seul.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Qui peut m'aider?

Il existe des lignes téléphoniques que je peux appeler pour obtenir un **soutien régulier** ou en **cas d'urgence**, comme par exemple :

- **Jeunesse, J'écoute** : 1-800-668-6868 ou texter le mot « PARLER » au 686868
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** (destinée aux Premières Nations et aux Inuits) : 1-855-242-3310
- **Black Youth Helpline (en anglais seulement)** : 416-285-9944 ou ligne sans frais 1-833-294-8650
- **Interligne – soutien aux personnes 2SLGBTQI+**, Texte : 1-888-505-1010 ou courriel : aide@interligne.ca
- **Trans Lifeline (en anglais seulement)** : 1-877-330-6366

• **Conseil** : certaines lignes téléphoniques sont disponibles 24 heures par jour et 7 jours par semaine, alors que d'autres ont des horaires précis. Vérifie les horaires de celle que tu préfères utiliser!

Voici d'autres sources de soutien d'urgence :

- Un adulte en qui j'ai confiance et qui est disponible immédiatement
- La salle des urgences de mon hôpital local
- Composer le 9-1-1 pour obtenir une ambulance (tu peux demander pour un professionnel de la santé mentale qui connaît ta culture)

Les lignes téléphoniques et les services de soutien que je peux contacter en cas d'urgence sont...

La boussole

[illegible]

Septième année

Approche identitaire de l'enseignement et de l'apprentissage

Lorsque vous planifiez l'enseignement de ces leçons et activités, tenez compte de la diversité des forces, des besoins, des identités et des expériences des élèves. Demandez-vous s'il y a quelque chose à ajouter ou à adapter pour affirmer l'identité des élèves. Ces activités d'apprentissage constituent un point de départ, mais faites appel à votre jugement professionnel et à votre collaboration avec les élèves et/ou les parents/aidants naturels pour les différencier si nécessaire.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Créer des liens : commencez à construire une communauté d'apprentissage avec des activités axées sur des relations d'affirmation identitaire et des liens d'entraide.	Jeter les bases : présentez aux élèves des faits et des informations de base sur la santé mentale et la maladie mentale, ainsi que des stratégies de soutien au bien-être qui tiennent compte des différentes identités et capacités croisées.	Rechercher de l'aide : aidez les élèves à prendre conscience de leurs propres besoins et priorités, à se défendre et à acquiescer des compétences en matière de recherche d'aide.	Se connecter et se calmer : cette série d'activités permet de revoir les stratégies apprises et d'en introduire de nouvelles. N'oubliez pas de laisser de la place aux idées des élèves, ainsi qu'à leurs forces, besoins et identités variés.	Comprendre pour mieux appuyer la prise de décision : le fait d'en savoir plus sur la consommation de substances psychoactives et les distractions saines peut aider les élèves à prendre des décisions en la matière qui correspondent à leurs objectifs, à leurs projets et à leur identité propre.	Examiner et réfléchir : prenez le temps de vous arrêter et d'aider les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont appris sur la santé mentale et sur eux-mêmes.	Célébrer et anticiper : aider les élèves à se préparer à la transition en célébrant l'année scolaire en cours (notamment toutes les choses pour lesquelles ils sont reconnaissants, tout ce qu'ils aiment et qu'ils apprécient), en préparant l'été et en envisageant l'année suivante.			
Les 10 premiers jours (et au-delà) Normes de collaboration en salle de classe de la section Relations saines / Être respectueux de Santé mentale au quotidien ou de l'aj et bien-être	Excursion virtuelle Plan de leçon sur la respiration 	Module 7.1 Santé mentale, maladie mentale et la relation entre les deux 	Module 7.2 Compréhension des signes d'un problème de santé mentale et comment chercher du soutien 	Bien commencer 	Excursion virtuelle Plan de leçon sur la distraction 	Module 7.3 Santé mentale, consommation de substances et relations entre les deux 	Principaux enseignements et questions de réflexion Examiner et réfléchir 	Excursion virtuelle Plan de leçon sur la gratitude 	Fiche-conseils pour la célébration et la transition 
Amorces de conversation en classe Brise-glace (Cartes bleues 20 à 25; pages 43 à 54)	Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel - Point de mire : Respiration calme (version accessible)	Outils à emporter : Cartes-éclair des émotions	Amorces de conversation en classe Chercher de l'aide (Cartes orange 1 à 5; pages 5 à 14)	Excercices de distraction	Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel - Point de mire : Moment de gratitude (version accessible)				
Adjectifs à propos de moi et Quel de neuf? de la section Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle / Se connaître de Santé mentale au quotidien ou de l'aj et bien-être	Excercices de respiration	Défense de ses intérêts de Santé mentale au quotidien ou de l'aj et bien-être							

 - Fournit des liens avec les parents/aidants naturels et des suggestions pour poursuivre la conversation

 - Contient des vidéos



La boussole de Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Votre guide pour l'enseignement de la santé mentale, année par année.

Secondaire

Approche identitaire de l'enseignement et de l'apprentissage

Lorsque vous planifiez l'enseignement de ces leçons et activités, tenez compte de la diversité des forces, des besoins, des identités et des expériences des élèves. Demandez-vous s'il y a quelque chose à ajouter ou à adapter pour affirmer l'identité des élèves. Ces activités d'apprentissage constituent un point de départ, mais faites appel à votre jugement professionnel et à votre collaboration avec les élèves et/ou les parents/aidants naturels pour les différencier si nécessaire.

Connaissance et perfectionnement

Leadership, participation, et agentivité

Instructions

★	9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année	12 ^e année	★
Jeter les bases : Avant de commencer à enseigner la littératie en santé mentale, prenez le temps d'apprendre à connaître vos élèves. Le contenu relatif à la santé mentale est mieux transmis lorsque vous avez établi des relations de confiance avec les élèves et une culture d'entraide dans votre classe. Voici des idées d'activités à essayer : activité de brise-glace de l'outil <i>Amorces de conversation en classe</i> ; Le « je » en image de la série <i>Outils à emporter</i> ; une activité de la section Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle, provenant de <i>La santé mentale au quotidien</i> ; une ressource pour la saine de classe ou de l'at et bien-être; une ressource quotidienne, qui appuie la santé mentale, travaillez ensemble en tant que communauté scolaire!	Leçons principales — LIT SM : La santé mentale des élèves en action — Connaitre les faits / Se connaître / S'aider soi-même / Venir en aide à un ami  Cette leçon peut être dispensée dans le cadre de l'éducation physique et santé ou de la religion, mais il existe également de nombreux liens avec d'autres programmes scolaires.	Excursions virtuelles : Respiration / Distraction / Relaxation musculaire  Cette leçon peut servir à renforcer les stratégies et le soutien en matière de santé mentale abordés en 9 ^e année.	LIT SM : La santé mentale en action — Leçon d'extension sur la transition  L'élève devrait normalement suivre cette leçon avant de choisir ses cours de 12 ^e année (qui est souvent source de stress lié au choix de parcours).	Excursions virtuelles : Stratégies pour exprimer la gratitude  Cette leçon permet à tous les élèves de réfléchir à l'expérience qu'ils ont de l'école secondaire, quel que soit leur parcours.	Examiner et réfléchir : lorsque le cours tirera à sa fin, prenez le temps de vous arrêter et d'aider les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont appris sur la santé mentale et sur eux-mêmes.
	LIT SM : La santé mentale en action — Leçon d'extension — Stress des tests et des examens  Cette leçon devrait normalement être dispensée avant les examens et les épreuves de mathématiques de l'OQRE.	De nouvelles ressources en vue! Des documents sont en cours d'élaboration pour le cours Exploration de carrière de 10 ^e année et ils seront mis à jour lorsque le nouveau programme d'études de 10 ^e année sera approuvé.	Excursions virtuelles : Stratégies pour recadrer ses pensées  Offre une occasion de se concentrer sur les pensées et les attentes liées aux choix de parcours postsecondaires, aux options possibles, et aux résultats.	Célébrer et anticiper : à la fin de votre cours (et éventuellement de l'année scolaire), aidez les élèves à se préparer à la transition en célébrant l'année scolaire en cours (notamment toutes les choses pour lesquelles ils sont reconnaissants, tout ce qu'ils aiment et qu'ils apprécient), en préparant l'été et en envisageant le prochain pas.	
					
 Renforcement du leadership, de la participation et de l'agentivité chez les élèves des classes de 9 ^e à la 12 ^e année					

 - Fournit des liens avec les parents/aidants naturels et des suggestions pour poursuivre la conversation

 - Contient des vidéos



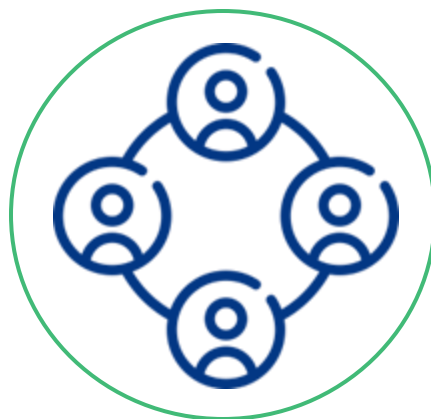
La boussole de Santé mentale
en milieu scolaire Ontario

Votre guide pour l'enseignement
de la santé mentale,
année par année

6^e ÉDITION

COLLABORER

Partenariats entre la famille,
l'école et la communauté



Vers un juste équilibre



Vers un juste équilibre en un clin d'œil :

Stratégies pour soutenir et stimuler
en salle de classe les élèves ayant
des problèmes de santé mentale



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Les problèmes d'anxiété en salle de classe

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'anxiété

Comportements observables

Comportements
anxieux généralement
observés à l'école (p. ex.,
nervosité, inquiétude, peur
disproportionnée par rapport
aux circonstances et évitement
de tâches susceptibles de
provoquer de l'anxiété)

Quelques suggestions de stratégies pour la salle de classe

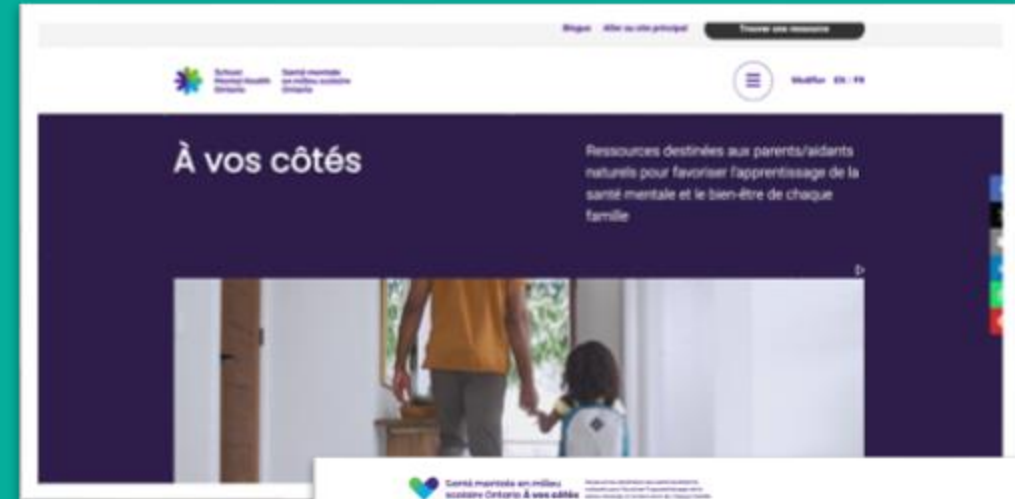
SOUTENIR

- Observer l'état d'esprit de l'élève au début de chaque journée.
- Fournir des horaires et des routines prévisibles dans la salle de classe.
- Prévenir la venue éventuelle de changements de routine et élaborer un plan d'adaptation en cas d'événements imprévus, si nécessaire.
- Garder un ton calme et patient lorsque vous parlez à l'élève.
- Établir des attentes scolaires raisonnables qui tiennent compte de l'anxiété, mais qui ne sont pas trop faibles et qui n'identifient pas l'élève anxieux.
- Récompenser les comportements courageux et non anxieux. Féliciter l'élève lorsqu'il fait preuve de courage en faisant quelque chose qu'il trouve difficile.
- Réduire la charge de travail en classe ou donner moins de devoirs en fonction du niveau de stress que l'élève peut gérer selon l'information fournie par les parents, les tuteurs et l'équipe de l'école.
- Aider l'élève à se concentrer sur ses points forts et sur sa capacité à améliorer son rendement en faisant des efforts. Encourager et récompenser toutes les étapes positives de la gestion de l'anxiété.

STIMULER

- Encourager l'élève à faire de petits pas vers l'accomplissement d'une tâche redoutée.
- Fournir des stratégies de relaxation qui peuvent être utilisées en salle de classe (p. ex., la respiration carrée, le dialogue intérieur positif, prendre de petites « vacances mentales », des exercices de tension et de relaxation).
- Aider à renforcer les compétences et les stratégies suggérées par les parents, les tuteurs et les fournisseurs de services en santé mentale impliqués dans le plan de prise en charge de l'élève.

À vos côtés



Restez branché

School Mental Health Ontario / Santé mentale en milieu scolaire Ontario



Ensemble, nous pouvons soutenir la santé mentale de chaque élève.

Edit

Group by School Mental Health Ontario / Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Communauté pour l'enseignement en matière de santé mentale pour enseignants



Prenez un moment...

Un
●○○

Deux
○○●○

Trois
○○○●



▶



▶



6^e ÉDITION



MERCI!