

Renseignements contextuels à l'intention des professeurs

Pourquoi parler de santé mentale dans les écoles?

Nous souhaitons tous que nos étudiants aient du succès à l'école et dans la vie. Il est plus probable que les étudiants qui sont sains, non seulement physiquement, mais aussi socialement, intellectuellement, spirituellement et émotionnellement réussissent bien à l'école. Il existe une très forte corrélation entre la santé mentale, le succès scolaire et le succès dans la vie.

En quoi le concept de santé mentale est-il différent de celui de maladie mentale?

Il est important d'établir une distinction claire entre la santé mentale et la maladie mentale. De la même manière que nous pouvons bénéficier d'une bonne santé physique même si nous sommes atteints d'une maladie physique, nous pouvons jouir d'une bonne santé mentale même en étant atteint d'une maladie mentale. Similairement, si nous mangeons sainement et participons à des activités physiques pour conserver une bonne santé physique, il existe des choses que nous pouvons faire pour notre santé mentale et la santé mentale des autres.

La santé mentale c'est notre sentiment par rapport à nous-mêmes, la manière dont nous nous comportons, la manière dont nous pensons et la manière dont nous entrons en relation avec les autres. Cela signifie d'être en mesure de gérer les stress normaux de la vie et d'avoir un effet positif sur les autres. L'Agence de la santé publique du Canada décrit une santé mentale positive comme « la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle ». <http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/index-fra.php>

Que peuvent faire les écoles?

Les écoles peuvent :

- créer un climat social positif où les étudiants ont un sentiment de sécurité, de considération et d'appartenance
- aider les étudiants à développer des compétences pour gérer le stress, l'adversité, les traumatismes ou la tragédie
- aider les étudiants à développer des relations saines
- réduire la stigmatisation par l'éducation
- aider à construire des accès aux soins

La promotion de la santé mentale est intégrée dans le curriculum du programme Compétences de santé et vie (Health & Life Skills) dans les cours Conséquences des choix relatifs au bien-être (Wellness Choices Outcomes) et Conséquences en matière de relations (Relationship Outcomes) dans les écoles primaires et secondaires de premier cycle (junior high) et tout au long du curriculum du cours Gestion de la carrière et de la vie (Career and Life Management) à l'école secondaire (high school).

Pour être plus efficace, la promotion de la santé mentale doit utiliser une approche scolaire complète comprenant :

- Éducation pour les étudiants et leur famille pour sensibiliser et développer des compétences
- Un environnement scolaire, y compris une politique, qui crée « un environnement d'apprentissage accueillant, respectueux et sécuritaire, qui respecte la diversité et favorise un sentiment d'appartenance »
- Partenariat avec les parents, conseils scolaires, entreprises locales et agences communautaires

Qu'est-ce que comprend la trousse à l'intention de l'école secondaire de premier cycle : *Soyez aimable envers vous-même et les autres?*

Cette trousse a été créée pour traiter du bien-être en santé mentale pour les étudiants des années 7 à 9. Elle a été élaborée en collaboration avec les Services de santé de l'Alberta - zone d'Edmonton (Prévention de la dépendance/promotion de la santé mentale et santé publique), le conseil des écoles publiques d'Edmonton et l'arrondissement scolaire catholique d'Edmonton.

Les plans/activités de leçon de cette trousse traitent de certains thèmes tout au long du programme d'étude des compétences sur la santé et la vie du ministère de l'Éducation de l'Alberta (Alberta Education Health and Life Skills Program of Study). De plus, chaque leçon contient des activités à la maison pour appuyer l'apprentissage à la maison. Il existe des plans de leçon distincts pour chacune des années 7, 8 et 9 sur les thèmes suivants :

- Relations saines
- Espoir
- Stress
- Image corporelle
- Alimentation saine, vie active et sommeil
- Cyberintimidation
- Toxicomanie
- Maladie mentale et prévention du suicide (particulièrement pour l'année 8)
- Transition vers l'école secondaire (High School) (particulièrement pour l'année 9)

Avant de commencer : Ce que vous devez savoir!

- Avant d'enseigner ces leçons, peut-être souhaitez-vous **informer les parents** que vous parlerez de santé mentale. En outre, vous pourriez les **inviter à participer** aux activités à la maison comprises dans chaque leçon. Un exemple de lettre à l'intention des parents/tuteurs suit.

- **Soyez préparé à diriger** les étudiants qui ont besoin de soutien. Soyez familier avec la procédure d'orientation dans votre arrondissement scolaire. Nous vous encourageons à compléter le modèle fourni et à dresser une liste des ressources locales pour appuyer les jeunes et les familles. Il est également possible que votre communauté dispose d'une liste 211 des « Ressources en santé mentale », comme dans l'exemple donné pour Edmonton.
- La section « Guide du professeur » de la présente trousse fournit une manière d'introduire le bien-être mental à vos étudiants.
- Le « jeu-questionnaire » pour les étudiants aidera à identifier les thèmes qu'il est important de traiter en premier.

Utilisation de cette ressource au-delà de la salle de classe

- Une autre manière d'utiliser les plans de leçon consiste à organiser une foire sur la santé mentale pour les étudiants et à effectuer une rotation entre les stations d'activité en fonction des plans de leçon. Les stations peuvent être animées par un professeur, une infirmière ou même un élève plus âgé. Former des étudiants plus âgés pour qu'ils animent les stations les aide à développer des compétences de chef et à s'impliquer dans l'éducation des pairs dans le contexte de leur école. Si vous organisez une foire sur le bien-être mental à l'intention des étudiants, vous voudrez peut-être inviter les parents à participer à l'événement. Envisagez d'intégrer l'événement dans vos conférences de démonstration d'apprentissage dirigées par les étudiants. Ceci est particulièrement efficace si les étudiants dirigent la station d'éducation. Il y a plus de chance que les parents soient présents à l'événement si leur enfant fait une présentation.
- Vous pouvez utiliser les plans de leçons dans le cadre de thèmes mensuels ou hebdomadaires plus larges traitant du bien-être mental. Chaque mois ou semaine peut mettre l'accent sur un thème différent de la trousse tandis que des babillards, annonces et activités peuvent appuyer le message.

Autres manières de faire la promotion du bien-être mental dans votre communauté locale :

- Utilisez une approche à l'échelle de l'école en entier et impliquant les étudiants, les parents et des partenaires de la communauté pour créer un environnement d'apprentissage accueillant, attentionné, respectueux et sécuritaire qui peut inclure certains des éléments suivants :
 - Amasser des renseignements auprès de divers groupes au sujet de la manière dont l'école est accueillante et attentionnée selon leur point de vue (Envisager l'usage de *Walk Around : Teacher Companion Tool*, [https://education.alberta.ca/admin/supportingstudent/safeschools/.](https://education.alberta.ca/admin/supportingstudent/safeschools/))
 - Faire des remue-méninges sur des manières de faire la promotion du bien-être mental, p. ex., des événements de reconnaissance positifs, des événements sur le bien-être à l'intention du personnel, une surveillance des pairs.
 - S'assurer que les comportements inappropriés, comme les moqueries et l'intimidation, sont traités avec des conséquences qui mettent l'accent sur la résolution de problème

collaborative, la réconciliation et les pratiques restauratrices plutôt que des mesures punitives.

- Enseigner des compétences d'apprentissage émotionnelles sociales.
- Encouragez les parents à commencer à parler d'une santé mentale positive avec leur famille. Le programme *Mental Health Matters* du ministère de l'Éducation de l'Alberta a créé des cartes de démarrage de conversation qui comprennent : des questions qui peuvent être utilisées pendant le dîner ou sur la route; des suggestions pour des activités familiales amusantes pour aider les familles à rester connectées; et des rappels qui construisent des relations saines.
<http://www.education.alberta.ca/media/7838007/mhm-tipsheets-junior-senior.pdf>
- Mettez des articles sur le bien-être dans les lettres d'information pour les parents ou sur le site Web de l'école. Pour les articles qui peuvent être utilisés, examinez les lettres d'information pour les parents « Healthy Children, Healthy Teens » sur le site Web des services de santé de l'Alberta, <http://www.albertahealthservices.ca/9539.asp>.
- Éduquez le personnel sur les signes avertisseurs avant-coureurs concernant la santé mentale pour les étudiants, eux-mêmes et leurs collègues. Il est important de savoir quoi faire s'ils reconnaissent des problèmes (assurez-vous de compléter le modèle avec vos ressources communautaires). Parler de maladie mentale n'aggrave pas le problème. Parmi les préoccupations de santé mentale les plus courantes chez les jeunes, on retrouve l'anxiété, la dépression et les troubles alimentaires. Envisagez la possibilité de devenir un répondant en premiers soins en santé mentale. Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site Web des premiers soins en santé mentale au <http://www.mentalhealthfirstaid.ca>.