

La santé mentale au quotidien: l'importance de modéliser le bien-être

Monique Chartrand

Alexandra Fortier



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Alors que nous nous rassemblons depuis divers endroits de la province, prenons un moment pour réfléchir à notre provenance.

Rappelons-nous les territoires traditionnels où nous sommes situés aujourd'hui et des gardiens de ces terres pendant des millénaires.

Réfléchissons au territoire sur lequel nous nous retrouvons et aux défis que suscitent la vérité et la réconciliation dans notre collectivité.

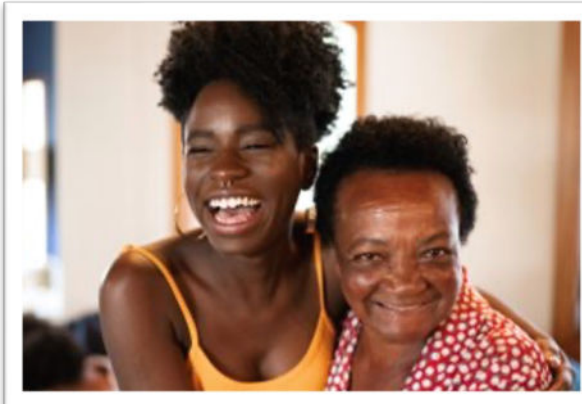
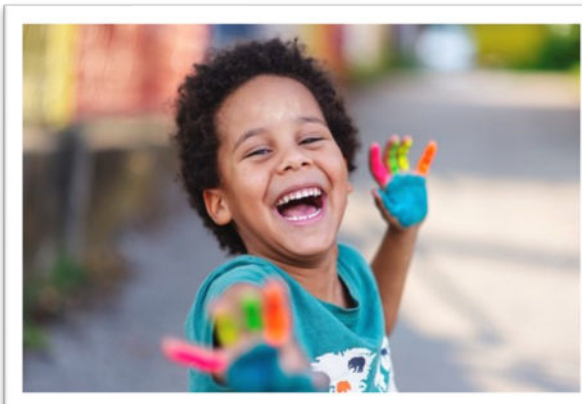




School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Reconnaissance de l'esclavage des Peuples africains, du racisme envers les Noirs et de l'excellence Noire au Canada



Activité

Partager un
petit bonheur



Survol

- Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école
- Le bien-être commence par soi: trucs et astuces
- Quelques ressources clés



L'objectif de la rencontre est de renforcer les connaissances que vous avez déjà au sujet de la santé mentale et de vous proposer quelques stratégies de plus...



Principes de base

- Nous avons tous déjà des stratégies pour favoriser le bien-être au quotidien
- Les mêmes stratégies ne fonctionnent pas pour tous
- Les pratiques aidantes peuvent varier selon la situation





School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école

Diriger pour
favoriser la
santé
mentale à
l'école

La cascade
du bien-être
et de la santé
mentale



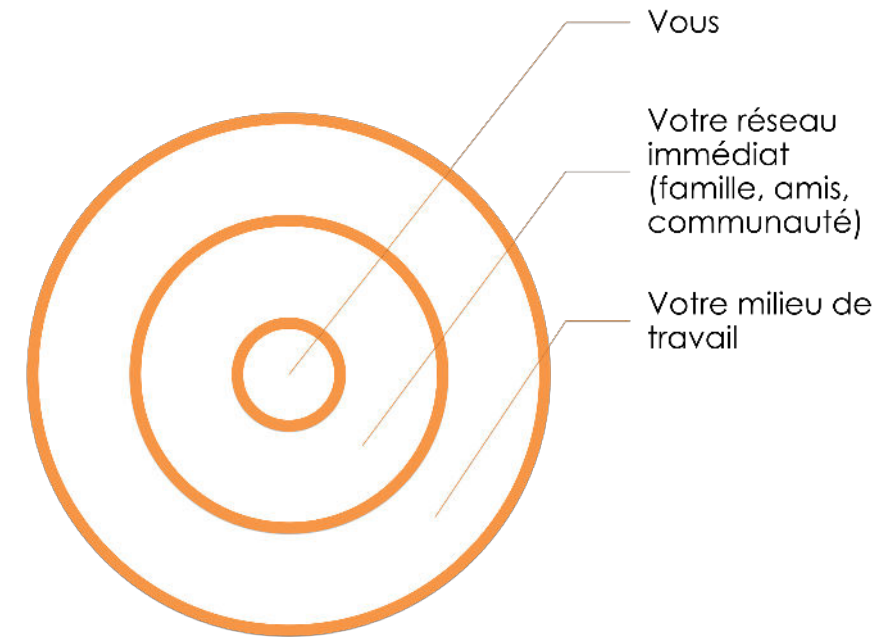
School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

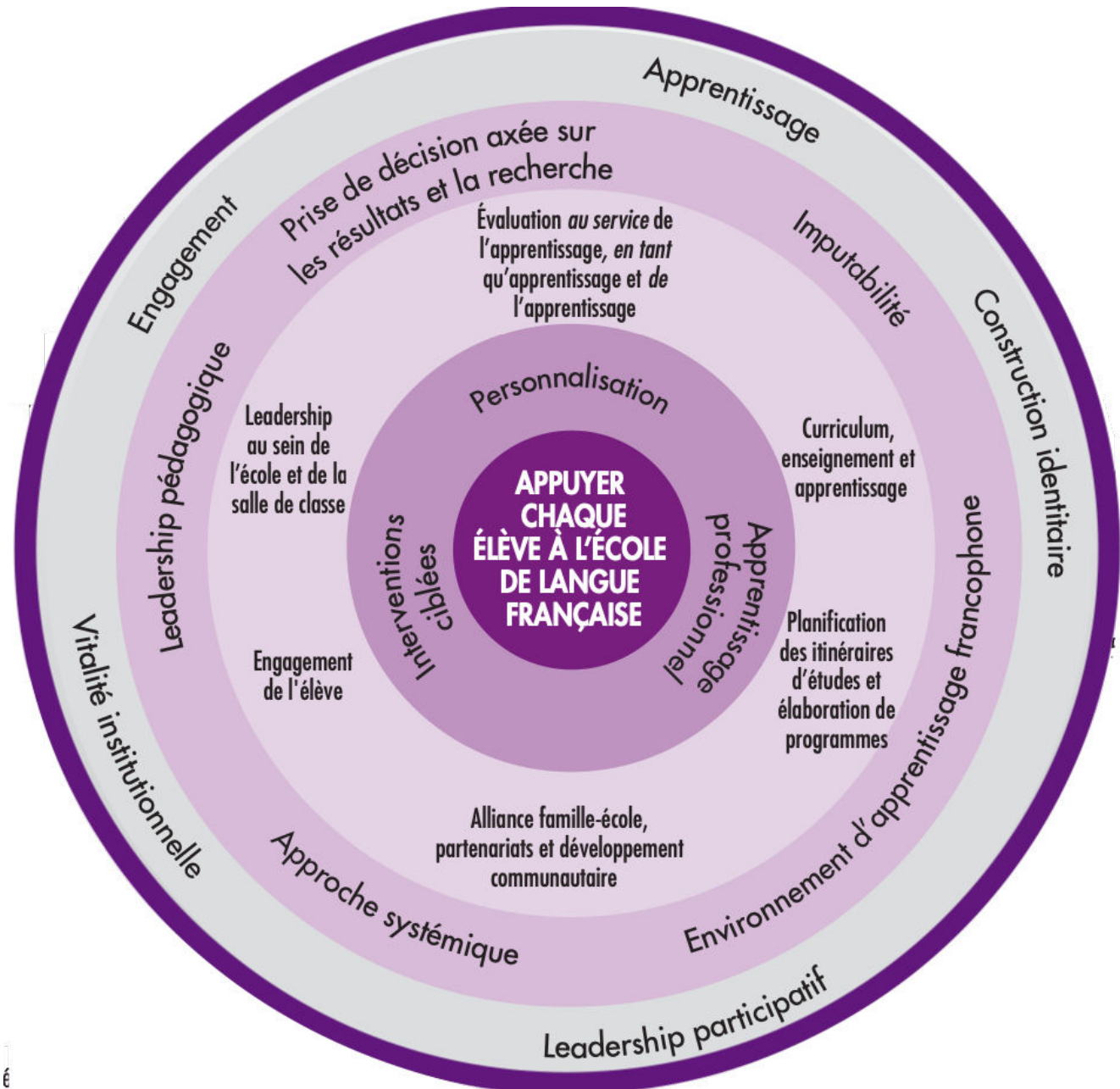
Chaque personne influence son environnement, ainsi que les gens qui s'y trouvent.
L'inverse est vrai aussi.



Cordonnier mal chaussé



Cadre de leadership de l'Ontario



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le leadership au niveau de l'école de langue française

Le leadership consiste à exercer une influence sur les membres de l'organisation et les intervenantes et intervenants en éducation représentant la diversité de la province dans le but de définir et de réaliser le mandat éducatif et culturel de l'école de langue française, sa vision et ses objectifs.

Établir les orientations	Nouer des relations et développer la capacité des gens	Mettre au point l'organisation pour soutenir les pratiques souhaitées	Améliorer le programme d'enseignement	Assurer l'imputabilité
<p>Élaborer une vision commune</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> encourager le personnel de l'école, les élèves et les intervenantes et intervenants en éducation représentant la diversité de la province, à prendre un engagement à l'égard des objectifs et la vision de l'école auxquelles ils adhèrent pleinement; faire comprendre la nature précise du mandat éducatif et culturel de l'école de langue française, sa vision, et ses programmes et son enseignement de salle de classe; encourager l'établissement de normes organisationnelles souples qui facilitent l'atteinte de la mission ou de la vision de l'école; aider le personnel de l'école ainsi que les autres partenaires en éducation à comprendre le rapprochement entre la vision de leur école, l'approche culturelle de l'enseignement et les initiatives et les priorités stratégiques ou ciblées scolaires et de la province. <p>Définir des objectifs précis, communs et à court terme</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> favoriser la participation des intervenantes et intervenants en éducation représentant la diversité de la province dans le processus de définition des objectifs de leur école tout en reconnaissant l'importance de l'approche culturelle de l'enseignement; veiller à ce qu'il y ait consensus entre les élèves, le personnel de l'école et les intervenantes et intervenants en éducation sur les objectifs de l'école obtenant un engagement envers un climat scolaire positif; veiller à ce que les objectifs soient communiqués clairement à l'ensemble des intervenantes et intervenants en éducation; encourager régulièrement les membres du personnel scolaire à évaluer leur progrès vers l'atteinte des objectifs de leur école de manière régulière et continue; encourager le personnel de l'école à se fier des objectifs de réussite professionnelle et à les revoir périodiquement, ainsi qu'à évaluer la relation entre leurs objectifs personnels et ceux de l'école; faire régulièrement référence aux objectifs de l'école au moment de prendre des décisions sur les programmes et les orientations scolaires. <p>Établir des attentes élevées</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> faire des attentes élevées pour le personnel enseignant, les élèves et les parents; mettre des efforts supplémentaires pour créer des attentes élevées chez le personnel enseignant quant au rendement des élèves au sein généralement des efforts de l'école; encourager le personnel enseignant à être reconnaissant dans la façon qu'ils appuient les élèves à atteindre ces attentes; encourager le personnel scolaire à assumer sa responsabilité dans la réalisation de la vision des objectifs de l'école pour tous les élèves, et reconnaître ses attentes en paroles et en gestes. <p>Communiquer la vision et les objectifs</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> profiter des occasions formelles et informelles pour expliquer le mandat éducatif et culturel de l'école de langue française, sa vision et ses objectifs aux intervenantes et intervenants en éducation; montrer aux intervenantes et intervenants en éducation comment le mandat éducatif et culturel de l'école de langue française, sa vision et ses objectifs se lient à l'acquisition dans la pratique quotidienne et la prise de décisions; inviter régulièrement à différents groupes d'intervenantes et d'intervenants à discuter en quoi leur travail contribue à la réalisation du mandat éducatif et culturel de l'école de langue française, sa vision et ses objectifs. 	<p>Offrir du soutien et donner une attention individuelle aux membres du personnel</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> reconnaître les réalisations de chaque membre du personnel scolaire; tenir compte de l'opinion des membres du personnel scolaire avant de prendre des décisions qui ont une incidence sur leur travail; répondre aux besoins de chaque membre du personnel scolaire et tirer profit de leur expertise particulière; traiter les personnes et les groupes au sein de l'école de façon équitable. <p>Stimuler la croissance des capacités professionnelles du personnel</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> encourager le personnel enseignant à réfléchir à ce qu'il vise à accomplir avec les élèves et les moyens qu'il prendra pour y parvenir; mener des discussions sur le bien-fondé des pratiques actuelles et innovatrices; inviter le personnel enseignant à redoubler la contribution de leurs pratiques à l'apprentissage et au cheminement culturel de l'ensemble de ses élèves; offrir la possibilité aux membres du personnel scolaire d'apprendre de ses collègues; suggérer de nouvelles idées pour l'apprentissage professionnel du personnel scolaire; encourager le personnel scolaire à se fier des objectifs d'apprentissage professionnel et encourager le personnel scolaire à définir et à revoir ses propres objectifs d'apprentissage professionnel et à les mesurer aux objectifs et aux priorités de l'école; encourager le personnel scolaire à adopter de nouvelles pratiques conformément à leurs champs d'intérêt et aux objectifs de l'école. <p>Mettre en application les valeurs et les pratiques de l'école de langue française</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> être très visible dans l'école; être facilement accessible au personnel de l'école, aux élèves et aux parents; avoir des interactions fréquentes et significatives avec le personnel de l'école, les élèves et les parents afin de favoriser l'atteinte des objectifs de l'école; démontrer l'importance de l'apprentissage continu en s'engageant de manière visible dans son apprentissage professionnel; donner l'exemple en portant des gestes conformes aux valeurs fondamentales et aux pratiques souhaitées de l'école. <p>Bâtir une relation de confiance avec et entre les membres du personnel, les élèves et les parents</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> être un modèle de responsabilité, d'intégrité et de compétence en effectuant ses tâches; agir conformément aux valeurs fondamentales et aux priorités de l'école en tout temps afin d'établir la confiance; traiter le personnel de l'école, les élèves et les parents avec respect, en écoutant et en consultant avec sérieux leurs idées; encourager le personnel de l'école, les élèves et les parents à écouter et à considérer avec sérieux les idées des autres; établir des normes dans l'école qui encouragent une appréciation pour les discussions constructives sur les pratiques scolaires; faire preuve de respect, d'attention et d'estime envers les élèves, le personnel de l'école et les parents; encourager le personnel de l'école, les élèves et les parents à faire preuve de respect, d'attention et d'estime envers les autres. <p>Établir des relations de travail productives avec les représentantes et représentants de l'association des enseignantes et enseignants</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> inclure les représentantes et représentants de l'association du personnel enseignant aux processus d'établissement des objectifs pour l'amélioration des élèves; encourager les représentantes et représentants de l'association des enseignantes et enseignants à participer à la mise en œuvre de la convention collective pour qu'ils appuient les efforts d'amélioration de l'école. 	<p>Bâtir une culture de collaboration et partager les responsabilités en matière de leadership</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> faire preuve de collaboration dans le cadre de son travail; établir un climat de respect mutuel et de confiance entre celles et ceux impliqués dans la collaboration; encourager la collaboration pour déterminer les processus à adopter et les résultats escomptés pour le groupe; aider à clarifier les objectifs visés et les rôles associés au travail collaboratif; encourager les liens de confiance entre les collaboratrices et collaborateurs; favoriser une communication ouverte et fluide visant la création et le maintien de communautés d'apprentissage professionnel; fournir en tout temps les ressources adéquates pour favoriser la collaboration; encourager la participation du personnel de l'école à la collaboration et à la mise en œuvre des décisions et des politiques importantes qui concernent l'école de langue française en situation minoritaire; offrir des possibilités de leadership aux membres du personnel de l'école et les soutenir lorsqu'ils s'engagent. <p>Structurer l'organisation pour faciliter la collaboration</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> créer des horaires qui allouent un maximum de temps aux tâches qui concernent les élèves; créer des horaires au personnel scolaire des occasions de collaborer à l'amélioration des pratiques pédagogiques et culturelles et mettre en place un système qui évalue leur travail collaboratif; former des équipes et des groupes qui se concentrent sur la résolution de problèmes; distribuer les fonctions de leadership pour des tâches précises; consulter le personnel enseignant pour la prise de décisions qui touchent son travail d'enseignement et de médiation culturelle, de soutien culturel et de médiation culturelle. <p>Établir des relations productives avec les familles et les communautés</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> créer un environnement scolaire dans lequel les parents sont accueillis, respectés et considérés comme des partenaires dans l'apprentissage scolaire et le cheminement culturel de leurs enfants; faire preuve d'un leadership qui invite et encourage aux parents à avoir une confiance, constance et canalisation; soutenir les efforts du personnel scolaire à encourager la participation des parents dans l'école; travailler en collaboration avec le personnel scolaire, directement avec les familles de divers milieux pour les aider à soutenir leurs enfants à la maison, ce qui favorise leur réussite à l'école; encourager le personnel scolaire à interagir avec les élèves ayant des expériences et des points de vue variés afin d'enrichir l'expérience de la salle de classe et le sentiment d'inclusion; encourager le personnel de l'école à adopter une vision ouverte de la participation des parents qui inciterait plus de parents à s'impliquer dans l'école; mettre les familles en contact avec le réseau élargi de services sociaux, au besoin. <p>Établir des liens entre l'école de langue française et la communauté</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> développer et maintenir des liens avec des spécialistes et des leaders du système, avec celles et ceux qui connaissent bien les pratiques, d'autres institutions et organisations de la communauté francophone, et avec les membres du milieu de la recherche en éducation francophone minoritaire. <p>Maintenir un environnement sain et sécuritaire</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> protéger les installations scolaires des intrus et des intrusions; s'assurer que les installations sont sécuritaires, saines et attrayantes; communiquer les normes en matière de comportements non violents et les appliquer équitablement; auto-habiliter le personnel de l'école à assumer un rôle de leadership dans la promotion d'un climat scolaire positif et à modérer un comportement approprié; mettre en place et faire un suivi de l'utilisation des mesures disciplinaires appropriées dans les salles de classe et dans l'école; élaborer, en collaboration avec le personnel de l'école et les élèves, des processus visant à percevoir et à résoudre les conflits rapidement et efficacement; offrir des occasions d'apprentissage au personnel de l'école et aux élèves sur les stratégies efficaces de résolution de conflits. <p>Allouer des ressources pour soutenir la vision et les objectifs éducatifs et culturels de l'école de langue française</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> adopter des processus budgétaires efficaces; répartir des ressources de façon à ce qu'elles s'harmonisent aux priorités d'amélioration de l'école; assurer un financement soutenu pour les priorités d'amélioration de l'école, tant au niveau éducatif que culturel; redistribuer les ressources de façon à ce qu'elles soient utilisées de manière optimale et efficace; réévaluer et modifier la nature, le montant et l'harmonisation des ressources au fur et à mesure que les priorités d'amélioration de l'école changent; assurer la saine gestion et une responsabilité financière des ressources pour appuyer les priorités de l'école. 	<p>Affectation du personnel au programme d'enseignement</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> recruter et choisir du personnel enseignant qui comprend, appuie et démontre un engagement envers le mandat éducatif et culturel de l'école de langue française en situation minoritaire; maintenir en poste le personnel enseignant performant en lui offrant du soutien et en allouant du temps pour la collaboration, le partage des responsabilités de leadership, l'élaboration d'une vision commune de l'enseignement, de la construction académique et l'établissement de relations de confiance; <p>Fournir un soutien pour l'enseignement</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> faire un suivi actif du programme d'enseignement qui tient compte de l'approche culturelle de l'enseignement; coordonner les matières et les sujets enseignés selon les années scolaires et les cours afin d'éviter des chevauchements inutiles, tout en précisant ou en élargissant les objectifs d'apprentissage; faire de l'observation dans les salles de classe et formuler des commentaires constructifs au personnel enseignant; accorder suffisamment de temps de préparation au personnel enseignant; fournir des conseils scolaires au personnel enseignant qui favorisent une approche de résolution de problèmes qui invite les élèves à contribuer à la recherche de solutions; faciliter la participation du personnel enseignant à l'observation des pratiques pédagogiques et culturelles d'enseignement efficaces de leurs collègues dans leur école, mais aussi dans d'autres écoles; participer aux efforts d'amélioration des pratiques pédagogiques intégrant l'approche culturelle de l'enseignement pour l'appropriation de la culture francophone utilisées par le personnel enseignant; <p>Faire le suivi des progrès des élèves et de l'amélioration de l'école de langue française</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> aider le personnel enseignant à comprendre l'importance de l'évaluation et de l'apprentissage, au service de l'apprentissage et en tant qu'apprentissage; aider le personnel scolaire à comprendre le cheminement culturel d'une personne; collaborer avec le personnel scolaire au cours du processus d'interprétation des données tant pédagogiques que culturelles; utiliser des données provenant de différentes sources pour analyser le progrès des élèves; regarder en priorité les élèves qui ont besoin d'un soutien accru; tenir compte de données explicites ou implicites de données sur le sujet de l'amélioration du rendement des élèves et de l'école; examiner les tendances en matière de rendement des élèves et de cheminement culturel sur une période de temps sur une ou plusieurs années), plutôt qu'à un moment précis, au moment d'analyser l'apprentissage des élèves; recueillir et utiliser des données sur l'état des salles de classe et de l'école pour orienter les efforts d'amélioration de l'école; offrir au personnel scolaire un environnement qui permet d'utiliser ces données efficacement (ex. temps, soutien, partenariat avec des spécialistes, culture axée sur l'importance de l'analyse des données). <p>Maximiser le temps d'apprentissage</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> créer et appliquer un code de conduite en vigueur dans toute l'école; réduire au minimum les interruptions courantes pendant le période d'enseignement en salle de classe; mettre en place une procédure systématique qui établit la marche à suivre en ce qui concerne les incidents externes; élaborer, avec le personnel scolaire, des lignes directrices pour régler les incidents du personnel aux activités non pédagogiques et parascolaires; évaluer régulièrement la valeur ajoutée des activités parascolaires, les priorités d'apprentissage et de cheminement culturel des élèves. 	<p>Développer un sens d'imputabilité chez le personnel</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> susciter la participation régulière du personnel de l'école à l'analyse des données sur le processus d'apprentissage et le cheminement culturel de tous les élèves; insister sur l'utilisation de données de grande qualité (faibles, valides, obtenues au terme d'un processus de collecte systématique, disponibles dans leur format original, revues à l'interprétation collaborative); encourager un sens de responsabilité et une imputabilité collective à l'égard du rendement et du bien-être des élèves; aider le personnel enseignant à établir des liens entre les objectifs éducatifs et culturels de l'école et ceux de l'Association afin de renforcer l'engagement envers les efforts pour améliorer l'école; évaluer ses propres contributions au rendement et au profil culturel de l'école et tenir compte de la contribution des autres au sujet de son rendement; participer activement à l'évaluation de son rendement et au suivi du profil culturel et apporter des changements pour mieux répondre aux attentes et pour atteindre les objectifs éducatifs et culturels. <p>Satisfaire aux exigences en matière d'imputabilité externe</p> <p>En tant que leader scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> définir clairement les responsabilités du personnel de l'école pour que tous les comprennent et les acceptent, et les soumettre à une révision et à une évaluation rigoureuse; mesurer et faire un suivi de l'efficacité du personnel enseignant et des leaders au moyen de données probantes solides sur l'amélioration du rendement des élèves et leur cheminement culturel; harmoniser les exigences de l'école à ceux de conseil scolaire, de la politique d'engagement linguistique et de la province; présenter un compte rendu exact et transparent du rendement de l'école et du profil culturel à l'ensemble des partenaires scolaires (p. ex., Ministère, conseil scolaire, parents et communauté); créer un médiateur organisationnel qui reflète les valeurs de l'école de langue française en situation minoritaire et veiller à ce que les systèmes de gestion, les structures et les processus respectent les exigences légales.

Ressources personnelles en leadership

Les leaders s'inspirent des ressources personnelles en leadership pour mettre en œuvre les pratiques de leadership de manière efficace.

Ressources cognitives	Ressources sociales	Ressources psychologiques
<ul style="list-style-type: none"> Capacité de résolution de problèmes Connaissances de pratiques efficaces en vigueur dans l'école et dans les salles de classe ayant une incidence directe sur l'apprentissage des élèves « Pensée systémique » <p>* Particulièrement important pour les leaders du système.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Perception des émotions Gestion des émotions Réactions émotionnelles appropriées 	<ul style="list-style-type: none"> Optimisme Auto-efficacité Résilience Proactivité* <p>* Particulièrement important pour les leaders du système.</p>

https://www.education-leadership-ontario.ca/application/files/3214/0452/0900/Leadership_au_niveau_de_lecole_de_langue_francaise.pdf



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le bien-être commence par soi: trucs et astuces

Les gens vont suivre votre exemple, or, en tant que leader, vos dires et vos actions doivent s'aligner avec ce que vous recommandez aux autres.



Pour soi



Activité

<https://www.menti.com/ble9qoqmmgnd>

9645 2518

Situation actuelle:

Sur une échelle de 0 à 5, indiquez la fréquence d'utilisation de ces stratégies au travail au quotidien



Résilience personnelle

Ce qu'on suggère aux élèves...

AUTOSOINS 101

Prendre soin de soi joue un rôle important dans le bien-être. Prends le temps de découvrir ce qui peut t'aider à te sentir bien et à te ressourcer.



ALIMENTE-TOI BIEN : Nous avons tous besoin de faire le plein d'énergie. Mais parfois, lorsque nous sommes stressés, nos habitudes peuvent changer. Nous pouvons manger n'importe quoi ou n'avoir pas du tout envie de manger. Il est important que tu te concentres sur la consommation d'aliments qui te fournissent les nutriments dont tu as besoin.

- **Conseil** : Garde une collation saine à portée de main afin de pouvoir faire le plein d'énergie et d'éviter d'avoir « faim » et d'être « irritable ».

HYDRATE-TOI BIEN : Essaie d'augmenter ta consommation d'eau et de diminuer celle de la caféine, car il a été démontré que la caféine crée une réaction de stress dans le corps et peut rendre nerveux, irritable ou agité.

- **Conseil** : Bois un verre d'eau ou de lait avant d'aller te coucher (mais pas trop) plutôt qu'un breuvage contenant de la caféine. Cela devrait également t'aider à dormir.



RESTE ACTIF : Être physiquement actif a de nombreux effets positifs sur la santé. Cela augmente le niveau d'énergie, renforce le système immunitaire, réduit l'insomnie, stimule la croissance du cerveau. En outre, il a été démontré que cela diminue aussi le sentiment de tristesse.

- **Conseil** : Cela ne prend pas beaucoup de temps. Tu peux obtenir les avantages d'être physiquement actif en seulement 30 minutes de marche. Restes-tu à l'intérieur? Consulte YouTube pour les brèves routines de yoga, des séances d'entraînement à domicile ou compte tes pas et défie un ami!

AMUSE-TOI : Prends le temps de découvrir les choses que tu aimes. Fais des choses qui te rendent heureux aussi souvent que possible. Pas nécessairement ce que d'autres personnes trouvent amusant, c'est normal, car nous sommes tous différents.

- **Conseil** : Peut-être qu'il y a un livre que tu voudrais lire, une émission ou un film que tu aimerais regarder, une compétence ou quelque chose de nouveau qui t'intéresse!

DORS BIEN : Avoir un bon nombre d'heures de sommeil chaque nuit t'aide à mieux gérer le stress de la vie quotidienne.

- **Conseil** : Pendant que tu es à la maison, essaie de mettre en place une routine de sommeil à laquelle tu peux te conformer. Planifie de te coucher et de te réveiller à la même heure chaque jour. Pour avoir d'autres idées utiles, consulte : « [Debout toute la nuit?](#) Conseils pour mieux dormir » ➔



En pratique

Partagez quelques idées pour intégrer ces pratiques au quotidien...



Pour l'équipe



Activité

Comme direction, vous avez régulièrement des enjeux à adresser avec votre personnel.

Par exemple...

Thèmes possibles	
Un membre du personnel enseignant qui se sent impuissant face aux besoins particuliers d'un élève de leur classe.	Un membre du personnel enseignant est bouleversé suite à un appel d'un parent qui vit des frustrations face à une situation quelconque.
Membre du personnel qui vit des défis personnels qui affectent son travail.	Un membre du personnel vit un conflit avec un collègue.



Activité

Choisissez
chacun un rôle

1. L'orateur

2. Reflète les émotions

3. Reformule

4. Pose des questions
de clarification

5. Résume le contenu
et les sentiments

6. Répond de façon
non verbale

*Tenez compte des différences culturelles de la communication



En pratique

Pour une écoute active, il est essentiel d'intégrer toutes ces composantes



Relations saines

Ce qu'on suggère aux élèves...



The screenshot shows a website header with a logo on the left and navigation icons on the right. The logo is a colorful flower-like shape. The text next to it reads: "La santé mentale au quotidien : une ressource pour la salle de classe" and "Élaborée par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et la Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario". The navigation icons include a menu icon, a search icon, and language options "EN / FR".

The main content area features a circular image of a person's hand cupping their ear, with musical notes floating around it. Below the image, the text reads: "Relations saines / L'écoute" and "Écoute active à tour de rôle".

On the right side of the page, there is a vertical stack of social media sharing icons: Facebook, Twitter, Email, LinkedIn, WhatsApp, and Pinterest.



Ressource additionnelle

Favoriser la santé mentale et le bien-être du personnel



Leading Mentally Healthy Schools Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école

L'importance d'une approche à l'échelle de l'école qui valorise les relations et les liens d'attachement positifs ne peut être sous-estimée, car elle peut contribuer à renforcer la santé mentale et le bien-être des élèves et du personnel.

Les directions et directions adjointes peuvent appuyer et favoriser la santé mentale et le bien-être du personnel en promouvant une culture sans préjugés qui encourage les gens à prendre soin d'eux et à se soutenir mutuellement entre collègues. Un tel climat peut s'installer si elles donnent l'exemple, en prenant soin d'elles et en parlant ouvertement de la promotion de la santé mentale et du bien-être mentale tant chez les élèves que chez le personnel de la communauté scolaire. Prendre soin de soi est primordial pour tirer le meilleur de soi-même. Ainsi, nous sommes mieux outillés et prêts à aider les autres, ce qui finit par contribuer à la bonne santé mentale des communautés scolaires.

Envisagez d'intégrer des activités, de courtes vidéos ou des discussions à ce sujet à vos rencontres mensuelles du personnel. Le personnel peut parfois se sentir dépassé par les problèmes de santé mentale des élèves, c'est pourquoi il est important de lui rappeler que ce sentiment est normal et qu'il est crucial de prendre soin de soi.

Entamer la discussion avec le personnel

Le sentiment d'appartenance découle de la reconnaissance de qui nous sommes en tant qu'individus et du rôle que nous jouons en tant que membre d'un groupe. Nous renforçons le sentiment d'appartenance lorsque nous nous intéressons aux autres. Nous avons besoin d'opportunités pour être pris en charge et pour prendre soin des autres (Noddings, 2012).

Pour enseigner ces concepts et les intégrer dans la structure de l'école, les directions d'écoles peuvent envisager ceci :

- se doter délibérément d'un personnel qui pourra constituer des équipes qui travailleront en collaboration et se lanceront des défis tout en tissant des liens
- reconnaître et apprécier les contributions (y compris les efforts) faites par les membres du personnel au quotidien
- intégrer les activités de type « Apprendre à se connaître » aux réunions du personnel
- commencer à examiner la littérature en santé mentale lors des réunions du personnel



Lorsque les valeurs d'aide et d'entraide sont partagées par les membres d'une communauté scolaire, la direction scolaire peut changer, mais la culture se maintient.

Ressources pour entamer les discussions sur le bien-être

Généralités :
[Promouvoir la santé mentale - trouver un langage commun](#)

Pleine conscience :
[Respirer tout simplement](#) (en anglais)

www.smho-smso.ca



School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario



tre du personnel

lonnée pour re du personnel



- Se tourner vers les services aux employés et les contacts communautaires.
- Connaître le processus de la planification de réintégration et de soutien et favoriser la réintégration au travail, si nécessaire.

Favoriser la santé mentale et le bien-être du personnel

Lorsque le personnel enseignant est aux prises avec les problèmes de santé mentale, cela peut interférer avec sa capacité à être efficace et bienveillant envers les élèves dans la salle de classe. Il incombe aux directions d'écoles de soutenir les membres du personnel qui ont des problèmes émotifs et d'en discuter véritablement avec eux afin de les aider à les surmonter. Les directions d'écoles doivent assurer un équilibre entre la compassion et la prise en charge des membres du personnel ainsi qu'entre les besoins et les attentes de la classe.

Ce que vous DEVEZ FAIRE lorsque vous soutenez le personnel :

- S'entretenir en privé.
- Prendre conscience de vos propres préjugés.
- Se montrer honnête, franc, professionnel et attentionné.
- Offrir un environnement sain et confortable.
- Mettre l'accent sur les solutions.
- S'attendre à ce que l'employé refuse de réagir.
- Mettre l'accent sur la performance au travail, en cas de résistance.

Ce que vous NE DEVEZ PAS FAIRE lorsque vous soutenez le personnel :

- Ne pas tenir un discours d'encouragement.
- Ne pas porter des accusations.
- Ne pas dire que vous êtes passé par là, à moins que ce soit le cas.
- Ne pas tenir des propos malveillants.
- Ne pas sonder la vie personnelle, ne pas faire de diagnostic et ne pas jouer le rôle de conseiller.

« La santé mentale positive est la capacité de ressentir, de penser et d'agir de manière à mieux vivre la vie et à mieux faire face aux défis. 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 avec les autres et de la dignité personnelle. »

— Agence de la santé publique du Canada

- Faire preuve d'attention et manifester un certain intérêt.
- Offrir un soutien qui est raisonnable selon vos capacités.
- Soutenir le personnel qui est aux prises avec des problèmes de santé mentale.



School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

www.smho-smso.ca



Pour les élèves



Pratiques au quotidien

Ce qu'on
suggère aux
élèves...

Parfois, de petits
gestes peuvent
changer bien des
choses.

Explorez par catégorie de compétences socioémotionnelles



Conscience de
soi et sentiment
d'identité
personnelle



Gestion du stress
et adaptation



Motivation
positive et
persévérance



Pensée critique
et créative
(fonctions
exécutives)



Reconnaissance
et gestion des
émotions



Relations saines



Activité

Respiration
profonde

- Posez vos mains à plat sur le ventre ou prêtez attention à votre ventre.
- Lorsque vous inspirez profondément par le nez, envoyez ce souffle vers votre ventre.
- Sentirez votre abdomen se gonfler et vos mains se soulever.
- Expirez. Vous sentirez votre abdomen se contracter et vos mains descendre.

Chocolat
Chaud

- Placez vos mains comme pour tenir une tasse de chocolat chaud.
- En inspirant, faites semblant de sentir l'odeur du chocolat chaud.
- En expirant, faites semblant de souffler sur la vapeur.

Respire de la
gentillesse

- En inspirant – inspirez de la gentillesse. Envoyez cette gentillesse au centre de votre corps.
 - En expirant – expirez les émotions négatives. Envoyez ce souffle loin de vous.
-



Activité

Lâcher prise et s'étirer



Se tordre

- Serrez les poings et posez-les sur vos hanches. Inspirez en vous tenant bien droit avec les épaules détendues. Maintenant, tournez le torse vers un côté en expirant.
- Inspirez à nouveau, puis tournez-vous un peu plus loin en expirant. Inspirez en vous ramenant au centre. Expirez et tournez le torse un peu plus loin, de vos hanches vers l'autre côté. Inspirez en vous ramenant au centre.
- Ramenez vos mains vers votre cœur. Observez l'effet : êtes-vous plus détendu ou plus fort?

L'étirement de l'arbre

- Tenez-vous droit, puis étirez vos bras levés de chaque côté le plus loin possible en détendant vos coudes et vos épaules. Déplacez le poids de votre corps sur le pied droit et levez le pied gauche du sol. Posez le pied gauche légèrement sur la partie intérieure de votre jambe droite, mais en évitant le genou. Pour garder l'équilibre, fixer un objet par terre ou gardez les bras sur vos flancs plutôt que de les lever.
- Imaginez que vous êtes un arbre et que vos branches poussent vers le soleil.
- Posez le pied gauche par terre. Déplacez le poids de votre corps sur le pied gauche et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Activité

- **Rythmes à reproduire**

- Frappez dans vos mains et les élèves reproduisent votre rythme.

- **Chef d'orchestre**

- Mimez un chef d'orchestre pendant que les élèves prétendent jouer d'un instrument tout en suivant le tempo.

- **Comptez jusqu'à 10**

- Levez les mains en l'air et comptez lentement jusqu'à 10, puis comptez à rebours jusqu'à un, pendant que les élèves vous suivent.

- **Battements de tambour**

- Frappez lentement sur un tambour imaginaire ou frappez sur votre pupitre. Les élèves doivent se lever et circuler lentement dans la salle de classe, en suivant le tempo.

Recentrer



En pratique

Laquelle de ces activités pensez-vous pouvoir utiliser dans le cadre de votre journée de travail?



Activité

<https://www.menti.com/ble9qoqmmgnd>

9645 2518

Partagez une de vos
stratégies pour prendre soin
de vous au quotidien





School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Quelques ressources clés

Pratiques au quotidien pour favoriser la santé mentale des élèves de la maternelle à la 12e



Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle



Gestion du stress et adaptation



Motivation positive et persévérance



Pensée créative



Niveau : maternelle à la 12^e année

Découvrez la **santé mentale au quotidien** : des ressources pour enseigner et pratiquer les habiletés socioémotionnelles en salle de classe.



- La santé mentale au quotidien
- La santé mentale au quotidien version pour le secondaire
- Foi et bien-être : une ressource
- Foi et bien-être : une ressource version pour le secondaire

Plans de leçons pour favoriser la santé mentale des élèves de la maternelle à la 12e

Précolaire – Activités en lien avec le curriculum



Niveau : **préscolaire**

Ensemble de ressources conçues pour aider les membres du personnel scolaire à mettre en œuvre des **activités de promotion de la santé mentale** dans le cadre de leurs activités quotidiennes en classe.

Mots clés :
Activités simples pour l'apprentissage et la communication avec les parents et les aidants naturels.

Programme-cadre d'éducation physique et de santé | Plans de leçon sur la littératie en santé mentale



Niveau : **1^{re} à la 8^{ème}**

Les **plans de leçon du programme d'éducation physique et de santé** sont conçus pour favoriser le développement des compétences de base en matière de santé mentale et d'apprentissage socio-émotionnel pour les élèves de la 1^{re} à la 8^e année.

Mots clés :
Compréhension de la santé mentale et de la maladie mentale, stratégies d'adaptation, stigmatisation, recherche d'aide, outils au quotidien.

LIT SM La santé mentale des élèves en action



Niveau : **secondaire**

LIT SM : La santé mentale des élèves en action est une série de quatre leçons qui appuient l'acquisition chez les élèves des connaissances de base en matière de santé mentale et le développement des compétences favorisant la recherche d'aide.

Mots clés :
Compréhension de la santé mentale et de la maladie mentale, les symptômes des troubles de santé mentale, et comment obtenir de l'aide et où la trouver lorsqu'ils en ont besoin.

Excursions virtuelles



Niveau : **primaire au secondaire**

Les excursions virtuelles sont une série de six leçons par cycle qui appuient le développement d'une **gestion du stress et de bonnes habiletés d'adaptation**.

Mots clés :
Stratégies de respiration, relaxation, distraction, recadrage des pensées, visualisation et gratitude.





School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Prochaines étapes?

Lancez-vous un défi...



Santé mentale en milieu scolaire Ontario

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

www.smho-smso.ca



@SMHO_SMSO



@ThriveSMH (compte d'élèves)



School Mental Health Ontario



<https://smho-smso.ca/eleves/>

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.