

Favoriser la santé mentale des élèves

Une bonne santé mentale* permet de bien apprendre. Toutefois, **un élève sur cinq** est atteint de troubles mentaux tous les ans. Apprenez comment vous pouvez appuyer les élèves à risque.

Allez à oct-oeeo.ca/santementale pour lire notre recommandation dans son intégralité, visionner notre vidéo et écouter la version audio.

1 Créez un milieu sécuritaire

- Utilisez un langage qui évite de stigmatiser la maladie mentale.
- Surveillez les fréquentations des élèves.
- Observez le comportement de vos élèves à l'école.



2 Remarquez les signes

À surveiller :

- inquiétude constante, accès de colère ou sautes d'humeur fréquentes
- baisse importante des résultats scolaires
- manque d'énergie ou de motivation.



3 Écoutez et consultez

- Validez les sentiments des élèves et écoutez-les.
- Gardez vos dossiers à jour et documentez vos observations.
- Demandez souvent l'avis de votre direction ou direction adjointe.

SURTOUT : Demandez de l'aide

N'essayez pas de diagnostiquer ou de proposer des traitements.



4 Sachez qui informer

Si les élèves risquent de subir des préjudices, agissez immédiatement selon les protocoles de votre employeur. Au besoin, impliquez :



- les parents ou tuteurs
- les psychologues du conseil scolaire, les travailleurs sociaux et l'équipe de soutien de l'école
- les aînés, les gardiens du savoir ou des membres d'un groupe confessionnel.

5 Consultez ces agences

Si vous ne savez pas quand ou comment agir, parlez-en à la personne qui vous supervise. Pour en savoir plus, communiquez avec ces organismes :

- Centre d'accès aux services de santé pour les Autochtones
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
- Santé mentale pour enfants Ontario
- Réseau EdCan
- Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles
- Centre for Brain and Mental Health de l'hôpital pour enfants malades SickKids
- Commission de la santé mentale du Canada
- Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- Association canadienne pour la santé mentale
- Ontario Mental Health Association
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario
- teenmentalhealth.org

Les réalités



2030

Selon l'Organisation mondiale de la santé, année à laquelle les troubles mentaux constitueront la première cause d'invalidité.

Suicide

Deuxième cause de décès chez les adolescents.

70 %

des problèmes de santé mentale commencent à l'enfance ou à l'adolescence.

1,2 million

d'enfants et de jeunes souffrent de troubles mentaux.



Moins de 20 % reçoivent un traitement approprié.