



Ontario
College of
Teachers

Ordre des enseignantes
et des enseignants
de l'Ontario

Recommandation professionnelle

Favoriser la santé mentale des élèves

Le conseil de l'Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario a approuvé la présente recommandation professionnelle le 8 novembre 2018.

L'objectif de la présente recommandation est d'aider les enseignantes et enseignants agréés de l'Ontario (EAO) à appuyer les élèves ayant des problèmes de santé mentale et à comprendre comment leur fournir de l'appui. Elle vise tous les membres de l'Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario dont, par exemple, les enseignantes et enseignants, les conseillères et conseillers pédagogiques, les directions d'école et directions adjointes, les agentes et agents de supervision, les directrices et directeurs de l'éducation, et les membres qui occupent un poste ailleurs qu'au sein d'un conseil scolaire.

Introduction

Les enseignantes et enseignants agréés de l'Ontario (EAO) favorisent la santé mentale de leurs élèves. Cette responsabilité s'inscrit au cœur de l'éthique de la profession et prend vie dans la pratique. Elle imprègne les intentions individuelles ainsi que les tâches collectives des professionnels qui forment des équipes multidisciplinaires. Cela implique qu'ils savent reconnaître les signes de maladie mentale, comment réagir, où aller pour obtenir de l'aide et quoi faire pour éviter la stigmatisation, et ce, tout en promouvant le bien-être. Les stigmates, les idées, les préjugés et la compréhension que l'on a de la santé mentale varient selon les familles et les cultures.

Dans la présente recommandation, nous avons adopté la définition de «santé mentale» que propose l'Agence de la santé publique du Canada : «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.» C'est-à-dire que la santé mentale englobe la capacité d'une personne de contrôler ses pensées, ses émotions et son comportement afin de pouvoir se fixer et atteindre des objectifs, nouer des relations et les entretenir, gérer son stress et s'adapter, surmonter sa tristesse et éprouver du bonheur.

La maladie mentale ne se caractérise pas simplement par une sensation de malaise ou de stress. Il s'agit de «perturbations des fonctions cérébrales caractérisées par des difficultés à penser ainsi que des problèmes d'humeur, de comportement, de perception, de fonctionnement physique ou de mécanismes de signalement (ou une combinaison de ces éléments), lesquels nous aident à décider comment agir chaque jour. On diagnostique ces troubles à l'aide de critères reconnus internationalement qui définissent des déficiences importantes dans la vie quotidienne (au travail, à la maison, dans les interactions sociales)»¹ [notre traduction].

L'objectif de la présente recommandation est d'aider les membres de l'Ordre à enrichir leurs connaissances et leurs pratiques professionnelles afin de favoriser la santé mentale des élèves.

Les enseignantes et enseignants sont les maîtres du changement. Leur rôle pédagogique leur permet d'observer les élèves de près. Ils sont souvent les premiers à remarquer des changements de comportement chez les élèves. Dans le cadre de leur pratique en tant que membres de l'Ordre, les enseignants ne peuvent pas diagnostiquer des affections ni proposer de traitements. En revanche, ils peuvent, par la sensibilisation, la

¹ <http://teenmentalhealth.org/live/> (en anglais)

compréhension, l'expérience et l'esprit d'initiative, offrir des milieux d'apprentissage fonctionnels, inclusifs, sécuritaires et accueillants qui facilitent l'apprentissage et visent l'excellence.

La présente recommandation les aidera à exercer leur jugement professionnel, à cerner les risques potentiels et à les éviter.

Réalités

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les troubles de santé mentale seront la première cause d'incapacité dans le monde d'ici 2030². Un Canadien sur cinq (et un élève sur cinq) a une maladie mentale ou un problème de santé mentale au cours d'une année donnée³. «Soixante-dix pour cent des problèmes de santé mentale commencent durant l'enfance ou l'adolescence»⁴ [n/trad.]. «[...] on estime que 1,2 million d'enfants et de jeunes sont touchés par la maladie mentale au Canada, pourtant moins de 20 % d'entre eux recevront un traitement approprié»⁵. De plus, «le suicide est responsable de 24 pour cent de tous les décès chez les 15 à 24 ans au Canada» [n/trad.] et est la deuxième cause de décès parmi les adolescents⁶. La cote de détresse psychologique de près du quart (23,4 %) des jeunes des Premières Nations donne à penser qu'ils pourraient souffrir de troubles mentaux moyens ou graves⁷. La prévalence au

cours de la vie d'idées suicidaires et de tentatives de suicide chez les jeunes des Premières Nations était de 16,0 % et de 10,3 % respectivement⁸.

Le spectre de la maladie mentale touche les élèves de tous les milieux et de tous les niveaux scolaires. Nombreux sont ceux qui vivent avec une maladie. Pour aider les élèves à apprendre, à se développer et à s'adapter, quels que soient les obstacles ou leurs besoins, il est essentiel d'être sensibilisés, de faire preuve de délicatesse et de prodiguer des conseils éclairés.

Une santé mentale optimale permet de bien apprendre. Cela étant dit, tout le monde, à un moment ou à un autre, éprouvera des difficultés au chapitre de l'estime de soi, des relations interpersonnelles, de la confiance en soi, de l'humeur et de la capacité de concentration. Ces difficultés peuvent être temporaires ou chroniques, mais elles ne devraient jamais passer inaperçues.

En matière de santé mentale, il est crucial de diagnostiquer et d'intervenir tôt pour les élèves de tous âges. De nombreuses maladies se manifestent et atteignent leur paroxysme aux cycles intermédiaire et supérieur. C'est pourquoi il est important que les enseignantes et enseignants soient en mesure de reconnaître les enfants à risque⁹.

² Christina Bartha, directrice générale, SickKids Centre for Community Mental Health; présentation en anglais à la 6th Mental Health Law for Children & Youth Workshop: Community Collaboration in Children and Youth Mental Health: Cross-Sector Approaches and Challenges, «A Tale of Two Partnerships: Opportunities, Challenge and Change»; le 9 avril 2018

³ Association canadienne pour la santé mentale; cmha.ca/fr/propos-de-l-acsm/information-rapide-la-sante-mentale-la-maladie-mentale; Santé mentale pour enfants Ontario; cmho.org/education-resources/teacher-resources (en anglais)

⁴ cmho.org/education-resources/facts-figures (en anglais)

⁵ Commission de la santé mentale du Canada, mentalhealthcommission.ca/Francais/ce-que-nous-faisons/enfants-et-jeunes

⁶ Association canadienne pour la santé mentale; cmha.ca/fr/propos-de-l-acsm/information-rapide-la-sante-mentale-la-maladie-mentale

⁷ Enquête régionale sur la santé des Premières Nations, phase 3, volume 1, page 70, mars 2018

⁸ Enquête régionale sur la santé des Premières Nations, phase 3, volume 2, page 134, juillet 2018

⁹ D^{re} Alice Charach; présentation en anglais à la 6th Mental Health Law for Children & Youth Workshop: What's Trending in Child & Youth mental Health; le 9 avril 2018

Les élèves de l'Ontario jugent que leur santé mentale n'est pas aussi bonne que leur santé physique : alors que 9 pour cent disent que leur santé physique est passable ou mauvaise, ce nombre monte à 19 pour cent pour leur santé mentale¹⁰. Les élèves eux-mêmes reconnaissent que le besoin d'aide va en augmentant. Dans son document intitulé *A Turning Point for Education: The Student Platform*¹¹, l'Association des élèves conseillères et conseillers de l'Ontario (l'AECO) affirme que les trois piliers d'un système d'éducation fort sont le bien-être des élèves, l'apprentissage au XXI^e siècle et un accès équitable aux occasions d'apprentissage. Selon les données du sondage de l'AECO, les élèves souhaitent parler de leurs problèmes de santé mentale, mais ils ne savent pas vers qui se tourner. De plus, l'AECO déclare que l'accès des élèves à du soutien pour leur bien-être varie grandement d'un bout à l'autre de la province, et recommande que le gouvernement rende obligatoire une formation en intervention face au suicide pour les conseillères et conseillers en orientation.

Rôle des enseignantes et enseignants agréés de l'Ontario

Nos membres sont une source reconnue d'appui en matière de santé mentale pour les élèves. En ayant conscience des caractéristiques de la santé mentale, les enseignantes et enseignants agréés de l'Ontario peuvent reconnaître les élèves à risque, les aider à obtenir de l'aide, les accompagner sur leur parcours de soins et créer un milieu d'apprentissage qui favorise le rétablissement et le bien-être.

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario affirme qu'«[u]n climat positif à l'école et un milieu d'apprentissage et d'enseignement sécuritaire sont indispensables à la réussite scolaire des élèves¹².» Quant à la *Loi sur l'éducation*¹³, elle prévoit que les directions d'école tiennent compte de facteurs atténuants quand ils prennent des décisions ou posent des gestes en matière de discipline.

Normes de la profession

Les normes d'exercice¹⁴ et de déontologie¹⁵ de la profession enseignante constituent le cadre moral et pratique de la présente recommandation. Elles ont été élaborées par des membres de l'Ordre et du public afin d'orienter et d'informer le jugement et la pratique des enseignantes et enseignants agréés de l'Ontario. Quand nos membres favorisent la santé mentale des élèves, ils incarnent les normes d'empathie, de confiance, de respect et d'intégrité. Dans l'exercice de leur profession, ils expriment leur engagement pour la santé mentale et l'apprentissage des élèves par l'influence positive le discernement professionnel et le souci de l'autre.

Responsabilités professionnelles

Nos membres ont la responsabilité de favoriser la santé mentale des élèves. Cette responsabilité émane non seulement des normes d'exercice et de déontologie de la profession, mais aussi des lois et règlements, des politiques des conseils scolaires et des employeurs, des normes professionnelles en milieu de travail, ainsi que de la common law.

¹⁰ Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH); *Mental Health and Well-being Among Ontario Students*, «Ontario Student Drug Use and Health survey»; 2017

¹¹ Association des élèves conseillères et conseillers de l'Ontario; *A Turning Point for Education: The Student Platform*; le 10 janvier 2018; osta-aeco.org/assets/OSTA-AECO-Student-Platform.pdf (en anglais)

¹² Ministère de l'Éducation de l'Ontario; *Suspension et renvoi : Ce que les parents devraient savoir*, edu.gov.on.ca/fre/safe/schools/NeedtoKnowSExpfr.pdf; *Vers un juste équilibre – Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves – Guide du personnel scolaire*; 2013; edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf

¹³ L.R.O. 1990, c. E.2 ontario.ca/fr/lois/loi/90e02

¹⁴ oct.ca/public/professional-standards/standards-of-practice?sc_lang=fr-ca&

¹⁵ oct.ca/members/know-your-college/your-professional-and-ethical-standards?sc_lang=fr-ca&

Nos membres reçoivent également de l'information du ministère de l'Éducation et des facultés d'éducation; des fédérations et des associations professionnelles; ainsi qu'en suivant des cours et programmes menant à une qualification additionnelle et agréés par l'Ordre. Dans notre *Guide d'agrément à l'intention des fournisseurs*¹⁶ destiné aux facultés d'éducation qui travaillent avec des étudiantes et étudiants en enseignement, nous faisons précisément référence à la santé mentale des élèves comme étant un domaine sur lequel il faut particulièrement s'attarder.

Bien que les pédagogues soient souvent bien placés pour observer, ils ne devraient pas tenter de diagnostiquer des problèmes de santé mentale. En revanche, ils peuvent faire la promotion d'une bonne santé mentale; lutter contre la stigmatisation de conditions mentales; et aider à reconnaître les élèves à risque et à le signaler.

Considérations disciplinaires et juridiques

Les droits, responsabilités et exigences en vertu des lois et règlements impliquent un nombre de principes juridiques divergents exprimés dans diverses lois provinciales et fédérales ainsi que dans la common law. Ces principes abordent des enjeux, comme l'âge du consentement, le droit à la vie privée, l'obligation de confidentialité, l'obligation de prendre des mesures d'adaptation, la

sécurité au travail, le devoir de signalement des soupçons qu'un enfant est victime de mauvais traitements, et les obligations professionnelles¹⁷.

Plusieurs lois indiquent une marche à suivre pour traiter les questions de santé mentale. Parmi celles-ci, notons, entre autres : la *Loi sur l'éducation*¹⁸, le *Code des droits de la personne*¹⁹, la *Loi sur l'accès à l'information municipale et la protection de la vie privée*²⁰, la *Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents*²¹ et la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*²². La *Loi sur le consentement aux soins de santé*²³ prévoit que les élèves peuvent consentir à leurs propres soins s'ils sont capables de prendre des décisions, de comprendre les renseignements pertinents et de mesurer les conséquences. À quelques exceptions près, on présume que chacun a la «capacité» [de consentir à ses propres soins]. En vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels sur la santé*²⁴, un jeune présumé «capable» peut aussi consentir ou non à la divulgation de renseignements personnels à son sujet. Quand un élève est jugé «incapable» de le faire, la loi exige qu'une personne soit nommée pour prendre des décisions à sa place, typiquement un parent²⁵, un tuteur ou la Société d'aide à l'enfance. Pour toute question se rapportant à leurs obligations juridiques, les enseignantes et enseignants devraient consulter l'administration. Celles

¹⁶ oct.ca/-/media/PDF/Accreditation%20Resource%20Guide/Accreditation_Resource_Guide_FR_WEB.pdf

¹⁷ *Loi sur les services à l'enfance, à la jeunesse et à la famille*, 2017, L.O. 2017, c. 14; ontario.ca/fr/lois/loi/17c14

¹⁸ L.R.O. 1990, c. E.2, ontario.ca/fr/lois/loi/90e02

¹⁹ L.R.O. 1990, c. H.19, ontario.ca/fr/lois/loi/90h19

²⁰ L.R.O. 1990, c. M.56, ontario.ca/fr/lois/loi/90m56

²¹ L.C. 2002, c. 1, laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/Y-1.5/page-1.html

²² L.R.O. 1990, c. O.1, ontario.ca/fr/lois/loi/90o01

²³ L.O. 1996, c. 2, annexe A, ontario.ca/fr/lois/loi/96h02

²⁴ L.O. 2004, c. 3, ontario.ca/fr/lois/loi/04p03

²⁵ Dans le présent avis, «parent» s'entend des parents de l'élève, de sa tutrice ou de son tuteur légal ou de toute personne ayant la garde de l'élève, comme un parent adoptif, un beau-parent ou un parent nourricier.

et ceux qui occupent un poste de leadership devraient consulter les conseillers juridiques de leur employeur.

Le diagnostic d'une maladie mentale peut aussi se traduire par une anomalie qui influe sur le comportement, la communication ou la capacité intellectuelle. C'est ici que peuvent entrer en jeu les comités d'identification, de placement et de révision d'un conseil scolaire, ainsi que les plans d'enseignement individualisés pour les élèves.

Nous rappelons à nos membres qu'ils ont un devoir de confidentialité et qu'ils doivent faire preuve de prudence quand ils transmettent de l'information délicate concernant des élèves. Les élèves ont besoin d'avoir la certitude que les membres du personnel enseignant et de l'administration ont leur intérêt à cœur.

Caractéristiques de certains troubles de santé mentale

Les répercussions de la maladie mentale sur l'apprentissage, l'état émotionnel, le comportement et les relations des élèves se manifestent bien au-delà de la lutte pour atteindre les objectifs d'apprentissage. Il est possible que les élèves fassent un usage abusif de substances toxiques, qu'ils abandonnent l'école ou encore qu'ils aient de la difficulté à se faire des amis et à les garder, ainsi qu'à nouer de saines relations avec les adultes.

Cependant, au cours de leur développement, il est normal que les enfants et les jeunes montrent différentes humeurs et qu'ils aient diverses pensées et différents comportements. Nos membres doivent porter une attention particulière aux comportements excessifs

qui persistent sur de longues périodes, qui sont inappropriés pour l'âge de l'élève ou qui semblent interférer avec sa vie. Des humeurs excessives ou inhabituelles pourraient indiquer un problème de santé mentale exigeant une consultation ou une intervention.

«On peut représenter la santé mentale des enfants comme un continuum allant du développement normal à des problèmes pouvant être abordés dans la vie quotidienne de la salle de classe et de l'école, à des problèmes qui nécessitent une évaluation experte et des interventions cliniques intensives»²⁶ [n/trad.].

Voici quelques signes annonciateurs d'un trouble possible :

- baisse importante des résultats scolaires;
- changements aux habitudes concernant le sommeil et l'appétit;
- évitement des amis et de la famille;
- accès de colère fréquents;
- toxicomanie et abus d'alcool;
- abandon des activités auparavant appréciées;
- inquiétude constante;
- sautes d'humeurs fréquentes;
- obsession ou manque d'attention au poids ou à l'apparence;
- manque d'énergie ou de motivation;
- déprime;
- comportement à risque²⁷.

Des comportements comme se couper, s'égratigner ou se brûler exprès, faire de curieuses remarques à ses pairs ou dans des travaux scolaires, et paraître émotionnellement détaché sont d'autres signes avant-coureurs.

²⁶ *The ABCs of Mental Health*; sickkidscmh.ca/ABC/Teacher-Resource/Mental-Health-for-All-Children-and-Youth.aspx (en anglais)

²⁷ *Santé mentale des enfants et des jeunes : signes et symptômes*; ontario.cmha.ca/fr/documents/sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes-signes-et-symptomes/

Les troubles peuvent comprendre : les troubles anxieux (phobies, anxiété sociale, anxiété de séparation/panique), les troubles obsessionnels-compulsifs, les troubles déficitaires de l'attention/hyperactivité (TDAH se présentant principalement comme inattentif et/ou hyperactif/impulsif), les troubles de l'humeur (dépression, trouble bipolaire infantile), les troubles alimentaires (anorexie, boulimie, frénésie alimentaire).

Ce que vous pouvez faire :

- Restez attentif aux événements traumatiques que vivent vos élèves ou qui se produisent dans la communauté, car ils pourraient provoquer un changement.
- Soyez conscient de la façon dont vous parlez aux élèves et à leurs parents ou tuteurs. Ayez recours à un langage qui évite de stigmatiser la maladie mentale. Par exemple, dites «un élève ayant un trouble bipolaire» et non pas «il est bipolaire».
- Remarquez si vos élèves ont des amis, combien ils en ont, qui ils sont (sont-ils d'un âge approprié?) et depuis combien de temps ils sont amis.
- Observez s'ils fonctionnent bien à l'école et s'ils arrivent à gérer leur travail; décrivez les comportements que vous observez (difficulté à accepter des instructions ou à rester assis tranquillement, sans s'agiter).
- Soyez conscient des obstacles qui pourraient empêcher les élèves d'obtenir l'aide dont ils ont besoin.
- Parlez de vos inquiétudes à la direction ou à la direction adjointe de votre école.
- Consultez des experts, comme les psychologues du conseil scolaire et des travailleuses et travailleurs sociaux, si possible.
- Gardez vos dossiers à jour et documentez toujours vos observations.

Favorisez la santé mentale des élèves : conseils à nos membres

Le bien-être mental se mesure par la productivité dans le cadre des activités quotidiennes,

le maintien de relations, l'adaptation au changement et la capacité à gérer son stress.

Nos membres ont la responsabilité éthique d'éduquer les élèves dans des milieux sécuritaires, bienveillants, tolérants, inclusifs et équitables qui respectent le bien-être mental, la dignité, la culture, la langue et l'héritage des élèves. De même, nos membres comprennent et suivent les politiques, procédures et protocoles du gouvernement et de leur employeur, et tiennent compte de leurs attentes.

Créez un milieu d'apprentissage favorable au soutien

Des salles de classe qui offrent un milieu positif favorisent une bonne santé mentale, aident à prévenir les problèmes de santé mentale et leur récurrence, et contribuent à éviter que les problèmes de santé mentale entravent la capacité d'apprentissage des élèves. La culture et les structures de vos milieux d'apprentissage font-elles la promotion de la santé mentale de vos élèves? Les élèves et le personnel peuvent-ils parler de maladie mentale ouvertement; autrement dit, sans favoriser la stigmatisation?

Votre école dispose-t-elle d'une équipe d'appui qui donne de l'information et des stratégies pour venir en aide aux élèves dans le besoin ou d'un plan d'appui qui fait participer les parents, les médecins de famille, les travailleuses et travailleurs sociaux, les psychologues et autres? De plus, y offre-t-on des occasions de perfectionnement professionnel en matière de santé mentale?

Apprenez à reconnaître les comportements préoccupants

L'inclusion sociale, l'absence de discrimination et de violence, et l'accès aux ressources économiques sont des déterminants clés de la santé mentale. Apprenez à reconnaître les facteurs de risque de la maladie mentale chez les élèves et agissez. Y a-t-il des problèmes chroniques de santé mentale, un historique familial de maladies ou de troubles mentaux, ou encore un conflit

familial ou un traumatisme intergénérationnel? A-t-on consulté un médecin de famille? Quand est-il raisonnable de faire part de vos inquiétudes à votre équipe de santé et de bien-être ainsi qu'à l'administration de votre école? Connaissez-vous les facteurs associés à un plus haut risque de difficultés en matière de santé mentale? Pouvez-vous déterminer ce qui constitue une crise (mauvais traitements, automutilation, tentatives de suicide, menaces à autrui)?

Intervenez en conséquence

Abordez les élèves qui semblent avoir des problèmes de maladie mentale avec délicatesse, empathie et compréhension. Utilisez un langage qui exprime l'inclusion et la tolérance, et offrez des options positives. Reconnaissez la colère, mais n'acceptez pas le langage abusif et offensant, et n'argumentez pas.

Demandez à l'élève si vous pouvez l'aider en appelant quelqu'un qui, d'habitude, lui fournit de l'appui. Si les élèves risquent de subir des préjudices, agissez immédiatement selon les politiques et protocoles de votre employeur. Maintenez, en tout temps, des limites professionnelles quand vous fournissez de l'appui.

Au besoin, informez vos collègues, les parents et autres paraprofessionnels de la situation. Des membres d'autres professions réglementées peuvent être essentiels aux soins et à la prestation de programmes et services dont l'élève a besoin, comme les audiologistes, les orthophonistes, les ergothérapeutes, les physiothérapeutes, les psychologues, les associés en psychologie ainsi que les travailleuses et travailleurs sociaux. Dans la mesure du possible, collaborer avec d'autres partenaires comme les aînés, les gardiens du savoir, les organisations autochtones ou les membres d'une communauté religieuse.

Soyez sensible

Reconnaissez et appréciez le fait qu'il puisse y avoir des différences communautaires, religieuses ou culturelles qui agissent sur les choix que les élèves et les parents font dans le contexte des maladies mentales et des traitements. Validez comment ils se sentent et écoutez leurs inquiétudes. Parlez simplement et succinctement, et répétez si nécessaire. Utilisez un langage qui évite la stigmatisation. Donnez aux élèves le temps de comprendre ce que vous dites et de réagir. Faites-leur savoir que vous les écoutez. Par-dessus tout, faites preuve de patience, de calme et de volonté d'aider. Dans certains cas, il pourrait être utile de suggérer des pratiques comme le yoga, la tenue d'un journal intime, la prière, les cérémonies culturelles, le bénévolat, l'exercice physique ou des activités dans la nature pour aider les élèves à gérer leur stress.

Agissez avec professionnalisme

Maintenez toujours des relations professionnelles avec les élèves et reconnaissez que chaque situation est différente. Respectez l'espace personnel des élèves quand vous abordez, avec eux, des préoccupations concernant leur comportement. Assurez-vous qu'ils comprennent ce que votre rôle vous permet de faire et de ne pas faire. En ce qui concerne les communications électroniques en ligne et par les médias sociaux, agissez comme vous le feriez en personne en tant que professionnel²⁸. Observez, écoutez, informez les autres et impliquez-les, mais ne donnez pas de conseils à moins que ce ne soit votre rôle et que vous ayez reçu la formation pertinente. Et surtout, ne divulguez aucune information confidentielle.

Faites attention de ne pas vouloir en faire trop et de ne pas dépasser les limites. Par exemple, soyez conscient que certains élèves peuvent

²⁸ Ordre des enseignantes et des enseignants de l'Ontario; *Recommandation professionnelle : Maintenir le professionnalisme – Utilisation des moyens de communication électroniques et des médias sociaux*; le 27 septembre 2017, [oct.ca/resources/advisories/use-of-electronic-communication-and-social-media?sc_lang=fr-ca&](https://www.oce.ca/fr/resources/advisories/use-of-electronic-communication-and-social-media?sc_lang=fr-ca&)

confondre l'aide que vous apportez pour une relation intime. Consultez souvent votre direction d'école ou direction adjointe.

Les professionnels pratiquent aussi l'auto-gestion en matière de santé. Reconnaissez les facteurs de stress et soyez au courant des ressources qui vous sont accessibles.

Cadre d'autoréflexion pour favoriser la santé mentale des élèves

Réflexion

Demandez-vous :

1. Que sais-je sur la santé mentale et les maladies mentales?
2. Quels sont mes préjugés et idées personnelles sur la question?
3. Est-ce que j'utilise un langage respectueux qui évite la stigmatisation?
4. Est-ce que l'école a adopté une approche qui fait la promotion de la santé mentale et ai-je aussi adopté cette approche? Y a-t-il une philosophie sous-jacente de respect? Les attentes sont-elles claires? Les routines sont-elles prévisibles?
5. Quel est mon réseau de soutien? Parmi les membres du personnel, qui est la personne à qui je peux parler de mes inquiétudes dans mon école?
6. Est-ce que je sais de quel perfectionnement professionnel j'ai besoin pour favoriser la santé mentale des élèves?
7. Est-ce que je connais la politique de mon employeur pour obtenir l'appui dont j'ai besoin?
8. Est-ce que je connais la conseillère ou le conseiller ou une autre personne responsable des questions de santé mentale dans mon école et comment communiquer avec eux?
9. Parmi les membres du personnel, qui d'autre possède de l'information et qui pourrait m'en parler?
10. Est-ce que j'ai moi-même une attitude positive? Est-ce que j'essaie de comprendre et d'accepter les sentiments des autres? Est-ce que je gère bien mes propres émotions? Est-ce que je résous les conflits de manière constructive? En bref, est-ce que je donne l'exemple?
11. Mes élèves aiment-ils apprendre et s'intéressent-ils aux activités de l'école?

Détection

Demandez-vous :

1. Suis-je au courant des signes précurseurs des problèmes de santé mentale, des différentes maladies mentales ou de la toxicomanie?
2. A-t-on prévu un continuum de soins pour les élèves?
3. Les élèves ont-ils un plan d'enseignement individualisé ou un plan de sécurité, ou en auraient-ils besoin d'un (y compris les événements déclencheurs, les signes avant-coureurs, les stratégies d'adaptation, le réseau d'appui, le plan de crise et les ressources)?
4. L'élève s'automutile-t-il, y a-t-il un risque qu'il se suicide ou qu'il blesse quelqu'un?

Intervention et appui

Demandez-vous :

1. Ai-je créé un milieu où les élèves se sentent en sécurité, peuvent faire preuve de détermination, et où ils sont valorisés et motivés?
2. De quoi cet élève a-t-il besoin pour réussir?
3. Les élèves participent-ils à leur propre diagnostic et traitement ou soin?
4. Est-ce que je contribue à éviter la stigmatisation liée à la santé mentale et à faciliter l'accès à l'information pour les élèves; est-ce que je suis approchable?
5. Ai-je créé un milieu d'apprentissage positif qui encourage l'empathie, le respect et l'acceptation, ainsi que la reconnaissance des différences culturelles et religieuses?
6. Est-ce que je cherche des occasions d'incorporer la promotion de la santé mentale au curriculum?
7. Comment puis-je élaborer et mettre en œuvre des pratiques pédagogiques qui répondent mieux aux besoins d'apprentissage des élèves ayant des problèmes de santé mentale?

8. Lorsque je fournis de l'appui, est-ce que je tiens compte du besoin de maintenir des limites professionnelles en tout temps?
9. Comment puis-je m'occuper des élèves qui ont honte ou sont stigmatisés?
10. Est-ce que je sais quoi faire et à qui m'adresser si un élève me dit qu'il a des pensées suicidaires ou des gestes suicidaires?

Signalement :

Demandez-vous :

1. Est-ce que j'ai informé mes élèves des politiques de confidentialité de l'école et de mon devoir de signalement?
2. Est-ce que je sais ce qui constitue une situation digne de signalement et à qui la signaler?
3. Dans une situation d'urgence (menaces de violence ou de suicide), est-ce que je sais à qui faire rapport?
4. Est-ce que je collabore avec les parents, les professionnels de la santé et d'autres membres de la communauté au besoin?
5. Est-ce que je maintiens des communications professionnelles, culturellement appropriées et ouvertes avec les parents et les élèves?

Conclusion

Les gestes quotidiens des enseignantes et enseignants et les relations positives qu'ils entretiennent avec leurs élèves font activement la promotion de la santé mentale des élèves²⁹.

Il est important que nos membres donnent l'exemple tout en ayant à cœur leur propre bien-être.

Vos connaissances personnelles ont de la valeur et sont renouvelables, mais elles ont encore plus de valeur quand vous les combinez à celles de vos pairs. La meilleure façon d'appuyer les élèves est de vous engager à en savoir plus sur les questions de santé mentale et à en parler.

Exercez votre jugement professionnel. Si vous n'êtes pas certain de savoir s'il est acceptable d'agir, mais que quelque chose vous inquiète, parlez-en à la personne qui vous supervise.

Pour obtenir plus d'informations à ce sujet, consultez l'un des organismes suivants :

Centre d'accès aux services de santé pour les Autochtones; allianceon.org/fr/CASSA

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH); camh.ca/fr

Santé mentale pour enfants Ontario (SMEO); cmho.org/fr

Association canadienne pour la santé mentale; cmha.ca/fr

Ontario Mental Health Association (CMHA-Ontario, en anglais); ontario.cmha.ca

Commission de la santé mentale du Canada; mentalhealthcommission.ca/Francais

Centre for Brain and Mental Health de l'hôpital pour enfants malades SickKids; sickkids.ca/Brain-Mental-Health/index.html (en anglais)

Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO); cheo.on.ca/fr/cheomentalhealthfr

Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles; smh-assist.ca/fr

Réseau EdCan; edcan.ca/?lang=fr

Santé mentale en Ontario; edu.gov.on.ca/fre/parents/mentalHealth.html

Teenmentalhealth.org; teenmentalhealth.org (en anglais)

²⁹ *The ABCs of Mental Health*; sickkidscmh.ca/ABC/Teacher-Resource/Mental-Health-for-All-Children-and-Youth.aspx (en anglais)



**Ordre des enseignantes
et des enseignants
de l'Ontario**

Fixer la norme
pour un enseignement
de qualité

Pour plus de renseignements :
Ordre des enseignantes et des
enseignants de l'Ontario
101, rue Bloor Ouest
Toronto ON M5S 0A1

Téléphone : 416-961-8800
Télec. : 416-961-8822
Sans frais en Ontario : 1-888-534-2222
Courriel : info@oct.ca
oeeo.ca