N° 05

Fils conducteurs en éducation inclusive

iStock

Santé émotionnelle et mentale

PLANIFIER VOTRE PARCOURS D'APPRENTISSAGE

Comment puis-je être conscient des besoins des élèves sur le plan de la santé émotionnelle et mentale et y répondre dans un environnement d'apprentissage inclusif?

PREMIÈRES ÉTAPES

Un environnement d'apprentissage inclusif, où la diversité est valorisée et où chaque élève est accueilli, entouré, respecté et en sécurité, fournit une base permettant d'établir une bonne santé émotionnelle et mentale. La *Norme de qualité pour l'enseignement* (Alberta Education, 2018b) souligne la responsabilité qu'ont les enseignants d'être conscients des besoins en santé émotionnelle et mentale des élèves et de faciliter des réponses à ces besoins. Cela implique de maintenir un environnement d'apprentissage favorisant une bonne santé émotionnelle et mentale, de reconnaitre lorsqu'un élève risque de souffrir de problèmes de santé mentale et de diriger les élèves vers les services et sources de soutien appropriés au besoin. Les lois provinciales ainsi que les politiques et protocoles des conseils scolaires guident les enseignants qui cherchent à venir en aide aux élèves à risque de souffrir de problèmes de santé mentale.

Tout enfant qui finit par réussir a eu au moins une relation de confiance stable avec un adulte qui lui offrait du soutien.

—Walsh, 2015

On estime qu'entre 10 et 20 pour cent des jeunes Canadiens sont touchés par une maladie ou un trouble de santé mentale. Il s'agit des troubles les plus incapacitants à l'échelle mondiale.

—https://cmha.ca/fr/faits-saillants-sur-la-maladie-mentale

The Alberta Teachers' Association

iStock

Chaque enfant doit apprendre à gérer ses expériences vécues afin de parvenir à un état de santé émotionnelle et mentale favorable, et ce, pour la vie.

LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET LA SANTÉ MENTALE EXPLIQUÉES

Bien que les termes *santé mentale* et *santé émotionnelle* soient souvent employés de façon interchangeable, il s'agit d'aspects distincts du bienêtre. La santé mentale relève de ce qui se passe dans la *tête*, c'est-à-dire vos pensées et vos actions, alors que la santé émotionnelle concerne le *cœur*, soit le fait d'être conscient de vos émotions et capable de gérer et d'exprimer vos émotions de façon appropriée selon votre âge. Établir un équilibre positif entre ces états cognitifs et affectifs est essentiel au maintien d'une bonne santé.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la *santé mentale* comme un état de bienêtre dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté (OMS, 2014). La santé mentale est influencée par une variété de facteurs dont les expériences de vie, les environnements d'apprentissage et de travail et les conditions sociales et économiques. Les personnes en bonne santé mentale :

- éprouvent un sentiment de contentement;
- savent gérer le stress et se rétablissent rapidement après des épisodes d'adversité;
- se sentent investies d'une raison d'être;
- sont capables de développer et d'entretenir des relations épanouissantes;
- font preuve de flexibilité et peuvent s'adapter aux changements;
- réussissent à équilibrer le travail et les loisirs, le repos et l'activité;
- ont confiance en elles et ont une bonne estime de soi (Alberta Education, s.d.).

La façon dont une personne réagit aux défis de la vie et s'en remet peut indiquer qu'elle a une bonne santé mentale, qu'elle a des problèmes de santé mentale, une détresse émotionnelle par exemple, ou qu'elle souffre d'une maladie mentale nécessitant un soutien professionnel.

La *santé émotionnelle* concerne notre façon de gérer nos sentiments, surtout lorsque nous sommes en colère ou agités. On associe souvent la santé émotionnelle au bonheur, à l'optimisme et à la résilience. Une bonne santé émotionnelle se caractérise par la capacité de cerner ses propres sentiments avec précision et d'en suivre l'évolution, d'exprimer ses réactions de manière appropriée et de maintenir un comportement raisonnable malgré des états affectifs intenses. Par conséquent, les personnes ayant une bonne santé émotionnelle composent mieux avec les évènements stressants, atteignent leur plein potentiel et ont la perception de vivre une vie pleinement satisfaisante. Certains voient en la santé émotionnelle un prolongement de la santé mentale qui comprend la capacité d'adapter ses réactions émotionnelles à des situations aussi bien agréables que désagréables (Pyramid Healthcare, 2019).

S'agit-il d'un problème de santé mentale ou d'une maladie mentale?

L'état de santé mentale d'une personne peut se situer à différents endroits sur un continuum; la santé mentale ne peut donc pas être « réparée ». Ce n'est pas parce qu'une personne a une bonne santé mentale qu'elle sera toujours heureuse et pleine d'entrain. Nul n'échappe aux moments de tristesse, de peur ou de frustration, par exemple. La façon dont une personne réagit aux défis de la vie et s'en remet peut indiquer qu'elle a une bonne santé mentale, qu'elle a des problèmes de santé mentale, une détresse émotionnelle par exemple, ou qu'elle souffre d'une maladie mentale nécessitant un soutien professionnel.

	PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE	
BONNE SANTÉ		**MALADIE**
Bienêtre	**Problèmes ou préoccupations d'ordre affectif**	**Maladie mentale**
Stress occasionnel ou légère détresse Aucun trouble	Détresse dont le degré de sévérité varie entre léger et modéré Trouble léger ou temporaire	Détresse manifeste Trouble dont le degré de sévérité varie entre modéré et incapacitant ou chronique

De la santé mentale à la maladie mentale : un continuum

Source : MHealthy—University of Michigan Health and Well-Being Services. 2012. « Understanding U: Managing the Ups and Downs of Life—What Is Mental Health? ». ©2020 Regents of the University of Michigan. Utilisé avec permission.

Les *problèmes de santé mentale* sont les difficultés et les troubles communs que tous vivent à différents moments de leur vie. Le stress, la colère, la tristesse, la confusion ou le sentiment d'être dépassé sont des réactions courantes aux défis de la vie. Quoique la plupart du temps ces sentiments passent et ne nécessitent pas de traitement médical, ils peuvent affecter la santé mentale d'une personne et sa capacité à s'épanouir et à profiter de la vie. Ainsi, les élèves qui éprouvent des problèmes de santé mentale pourront tirer avantage du soutien, de la compréhension et de l'attention d'un adulte bienveillant (Alberta Teachers' Association [ATA], Association canadienne pour la santé mentale [ACSM] et Global Television, 2015).

L'expression *maladie mentale* désigne une altération de la pensée, de l'humeur ou du comportement associée à une détresse importante et à un dysfonctionnement dans un ou plusieurs aspects de la vie d'une personne. Une *maladie mentale* est une pathologie pouvant être diagnostiquée par un professionnel de la santé. Les effets de la maladie mentale peuvent être temporaires ou durables. Un diagnostic précoce accompagné d'un traitement immédiat par un professionnel contribue de façon importante au processus de rétablissement. La maladie mentale touche les personnes de tous âges, de tous les niveaux d'éducation et de revenu et de toutes les cultures. En 2017, Alberta Education a rapporté une estimation de l'ACSM selon laquelle la maladie mentale toucherait entre 10 et 20 pour cent des enfants et des jeunes du Canada (Alberta Education, 2017).

Il est difficile de déterminer si les élèves souffrent d'une maladie mentale ou s'ils sont confrontés à un problème de santé mentale. On ne s'attend pas à ce que les enseignants diagnostiquent les cas de maladie mentale; ils ne sont d'ailleurs pas qualifiés pour le faire. Il existe toutefois des indices pouvant aider à déterminer si un élève a besoin de soutien ou de ressources supplémentaires.

Pour en savoir plus :

- Alberta Education. « Qu'est-ce que la santé mentale? ». https://education.alberta.ca/sant%C3%A9-mentale/qu-est-ce-que-la-sant%C3%A9-mentale/
- Alberta Health Services. « MORE: Mental Health Online Resources for Educators ». Modules de perfectionnement professionnel destinés aux enseignants de la maternelle à la 12e année et accessibles gratuitement en ligne. www.albertahealthservices.ca/info/Page9167.aspx
- Association canadienne pour la santé mentale. Brochures au sujet de la santé mentale. https://cmha.ca/fr/document-category/sante-mentale

Les problèmes de santé mentale	Une maladie mentale
• sont assez courants sous la forme de pensées ou d'émotions négatives ou troublantes; • sont en général déclenchés par un incident ou un problème; • sont souvent associés à des émotions et à des comportements relativement passagers dont la sévérité n'est pas excessive; • ne nécessitent généralement pas l'intervention d'un professionnel, mais celle-ci pourrait être utile.	• se manifeste moins couramment; • se caractérise par des symptômes qui peuvent survenir en réaction à un incident ou à un problème en particulier, ou spontanément; • se caractérise par des symptômes qui ont tendance à être plus sévères et à durer plus longtemps; • nécessite l'intervention d'un professionnel, condition essentielle à la formulation d'un pronostic favorable.

(ATA, ACSM et Global, 2015)

RESPONSABILITÉS LÉGALES ET PROFESSIONNELLES DES ENSEIGNANTS

Les enseignants se trouvent dans une situation de confiance unique en raison de leur travail auprès des élèves. Par conséquent, les enseignants sont tenus, en vertu de leurs responsabilités légales et professionnelles, de veiller à la protection et à la sécurité des élèves. La *Child, Youth and Family Enhancement Act*[1] de l'Alberta impose aux professionnels tels que les médecins, les travailleurs sociaux et les enseignants le devoir de signaler à la police ou aux organismes de protection de l'enfance les cas présumés de mauvais traitements ou de négligence envers des enfants. Les enfants victimes de mauvais traitements ou de négligence peuvent adopter des comportements reflétant leur détresse émotionnelle et mentale. Si vous croyez qu'un enfant est victime ou risque d'être victime de violence, de négligence ou d'exploitation sexuelle, vous devez agir. La plupart des enfants maltraités sont incapables de s'en sortir seuls; en intervenant, vous pourriez empêcher qu'un enfant soit blessé ou même tué et lui éviter de souffrir de problèmes émotionnels tout au long de sa vie (Alberta Health Services, s.d.).

La plupart des conseils scolaires ont établi des politiques et protocoles afin de guider les enseignants qui signalent des cas présumés de mauvais traitements envers des enfants. Voici quelques conseils de l'Alberta Teachers' Association qui s'ajoutent aux indications données dans les politiques des conseils scolaires :

> À moins d'avoir une formation spécialisée ou de compter cette pratique parmi celles faisant expressément partie de ses fonctions, l'enseignant doit éviter de conseiller tout élève qui donne des signes d'instabilité sexuelle, émotionnelle ou mentale. Dans de telles situations, l'enseignant doit également éviter de se retrouver seul avec l'élève en question. Il doit tout du moins consulter régulièrement le conseiller de son école ou la personne qui a les compétences voulues dans ce domaine et noter les renseignements pertinents relatifs à ces séances de consultation dans ses dossiers. [Remarque : Les échanges avec les conseillers ou la direction doivent se cantonner aux généralités et ne pas aboutir à la divulgation de l'identité de l'élève concerné.]
>
> De nombreux enseignants entretiennent une relation de confiance avec leurs élèves et peuvent donc se retrouver dans une situation où un élève leur révèle avoir été victime de violence sexuelle ou d'un autre type d'acte criminel. S'il faut prendre au sérieux les plaintes formulées par les élèves, la plupart des enseignants ne sont pas formés pour conseiller les élèves dans de telles situations ou pour mener une enquête à ce sujet. Les enseignants doivent donc signaler ces problèmes aux conseillers de leur école. Lorsqu'une école n'a pas de conseiller, il est recommandé aux enseignants de téléphoner au secteur Emploi et bienêtre pour obtenir conseil.
>
> Si vous croyez qu'un enfant est exposé à un risque immédiat, vous avez l'obligation de le signaler en appelant la ligne d'écoute *Child Abuse Hotline* : 1-800-387-5437 (KIDS) (ATA, 2019).

iStock

Les enseignants entretiennent une relation unique avec leurs élèves, ce qui les aide à reconnaitre les enfants confrontés à des difficultés, sans quoi ces défis demeureraient irrésolus.

Pour en savoir plus :

- Government of Alberta. « How to Help and Report Child Abuse, Neglect and Sexual Exploitation ». www.alberta.ca/how-to-help-and-report-child-abuse-neglect-and-sexual-exploitation.aspx
- Government of Alberta. « What Is Child Abuse, Neglect and Sexual Exploitation ». www.alberta.ca/what-is-child-abuse-neglect-and-sexual-exploitation.aspx

Téléphonez au secteur Emploi et bienêtre de l'Alberta Teachers' Association pour obtenir des conseils confidentiels et personnalisés concernant la dénonciation des cas de maltraitance, de négligence et d'exploitation sexuelle.

Composez le 1-800-232-7208, ou le 780-447-9400 dans la région d'Edmonton.

PROMOTION D'UNE BONNE SANTÉ MENTALE EN CLASSE

Les efforts des enseignants pour soutenir la santé émotionnelle et mentale s'articulent autour de trois stratégies : promouvoir une bonne santé émotionnelle et mentale dans l'environnement d'apprentissage; reconnaitre les élèves qui pourraient avoir des problèmes de santé mentale et les appuyer à l'école; identifier et faciliter une intervention appropriée auprès des élèves pouvant avoir besoin de mesures de soutien et de services de santé mentale adaptés à leurs besoins. Le modèle de réponse à l'intervention (RAI) est une approche structurée en trois niveaux selon laquelle les écoles et les enseignants suivent les progrès de tous les élèves et offrent, au moyen d'interventions et de stratégies ciblées, un soutien aux élèves en difficulté qui ont besoin de ressources supplémentaires.

Stratégies universelles (niveau 1)

Les stratégies universelles sont intégrées dans l'environnement d'apprentissage au profit de tous les élèves. Ces stratégies visent l'amélioration de la santé émotionnelle et mentale grâce à la création d'un environnement bienveillant et sécuritaire, à l'enseignement aux élèves de stratégies favorisant un mode de vie sain et au développement de la résilience individuelle.

Environnement d'apprentissage accueillant, bienveillant, respectueux et sécuritaire

Un environnement d'apprentissage accueillant, bienveillant, respectueux et sécuritaire procure aux élèves un sentiment de sécurité, un sentiment d'identité ou une image de soi, un sentiment d'appartenance et un sentiment de compétence personnelle. Un environnement d'apprentissage qui favorise une bonne santé émotionnelle et mentale en est un où :

- le développement de relations saines, respectueuses et positives est encouragé;
- les élèves sentent que les adultes de l'école se soucient de leur bienêtre;
- la diversité est respectée et les forces des élèves sont célébrées;
- l'on répond aux besoins d'apprentissage des élèves à l'aide de stratégies telles que la différenciation et la conception universelle de l'apprentissage;
- les attentes en matière de comportement sont claires et cohérentes;
- un soutien est fourni aux élèves affectés par des comportements inadéquats, de même qu'aux élèves qui s'adonnent à des comportements inadéquats;
- les parents sont accueillis en tant que partenaires de l'apprentissage des élèves.

iStock

Lorsque les enseignants reconnaissent qu'un élève a des problèmes de santé mentale ou émotionnelle, le recours au modèle de réponse à l'intervention aidera à créer un plan de soutien pour l'élève.

iStock

Le thème des compétences en matière de santé et de gestion de sa vie personnelle peut être intégré à différents plans de leçon traitant du développement d'une bonne santé mentale.

Enseignement au sujet de la santé mentale

L'enseignement au sujet de la santé mentale vise à réduire la stigmatisation, à accroitre la sensibilisation et à créer un cadre sécurisant propice au dialogue concernant la santé mentale. Les programmes des cours de santé et préparation pour la vie et de carrière et vie comprennent des résultats d'apprentissage spécifiques portant sur la santé mentale et émotionnelle; cependant, ces thèmes peuvent également être intégrés à l'enseignement d'autres matières, y compris le français, les études sociales et l'éducation physique.

Apprentissage socioémotionnel

L'apprentissage socioémotionnel vise avant tout à aider les élèves à développer les compétences socioémotionnelles indispensables pour travailler avec les autres; à renforcer leur capacité de résilience; à atteindre des objectifs; à combattre l'intimidation et le racisme; et à réduire les comportements à risques tels que la toxicomanie[2]. Selon le *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* (CASEL), les cinq compétences associées à l'apprentissage socioémotionnel sont :

- la conscience de soi—la capacité de reconnaitre ses émotions et d'évaluer ses forces et ses défis;
- la maitrise de soi—le contrôle des émotions et des impulsions, la gestion du stress, la motivation personnelle, l'établissement et la réalisation d'objectifs;
- la conscience sociale—reconnaitre les émotions des autres, montrer de l'empathie et comprendre les points de vue des autres;
- les aptitudes interpersonnelles—établir des relations saines, démontrer son aptitude à communiquer, résoudre des conflits, travailler et se divertir avec les autres et apprendre d'eux;
- la prise de décisions responsables—faire des choix judicieux et évaluer les conséquences potentielles d'une décision[3].

Ressources pour soutenir l'enseignement au sujet de la santé mentale destinées aux enseignants :

- Alberta Teachers' Association, Association canadienne pour la santé mentale et Global Television. Creating a Compassionate Classroom: Mental Health Lesson Plans. canwetalk.ca/wp-content/uploads/2016/03/COOR-79I-2016-03-CWT-lesson-plans.pdf
- Alberta Health Services. « Schools & Educators ». www.albertahealthservices.ca/info/Page2909.aspx

Ressources pour soutenir l'apprentissage socioémotionnel destinées aux enseignants :

- Éducation physique et santé Canada (EPS Canada). « Activités axées sur le bien-être émotionnel ». https://eps-canada.ca/programmes/centre-dapprentissage-deps/activites-axees-sur-le-bien-etre-emotionnel
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL). https://casel.org/

Le stress n'est pas toujours nuisible, et le stress positif favorise le développement.

istock

Résilience

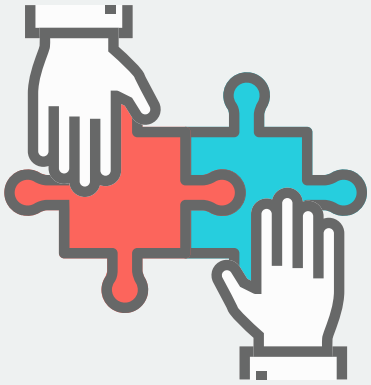
La résilience est la capacité des personnes à faire face à l'adversité et à s'en remettre rapidement. Apprendre à composer avec un niveau de stress tolérable est une condition essentielle au développement de la résilience. Le stress n'est pas toujours nuisible, et le stress positif favorise le développement[4].

Il existe des preuves concluantes démontrant qu'il est possible d'apprendre et de favoriser l'acquisition des caractéristiques associées à la résilience et des stratégies d'adaptation aux facteurs de stress. Les stratégies suivantes, qui sont fondées sur la recherche, favorisent le développement de la résilience :

- Fournir un soutien positif et inconditionnel dans un environnement bienveillant et sécuritaire dans l'objectif de favoriser la résilience et l'espoir.
- Au moment de corriger le comportement des élèves, toujours les aider à se prendre en charge; ne jamais les priver de la possibilité de se prendre en main, les ridiculiser ou les punir.
- Planifier des occasions de service communautaire où les élèves qui ont besoin de développer leur capacité de résilience peuvent apprendre en aidant les autres.
- Maintenir des attentes élevées, des limites raisonnables et des routines stables.
- Favoriser l'établissement de relations de soutien positives avec des adultes bienveillants.
- Intégrer le développement affectif et cognitif à l'enseignement et à l'apprentissage (Wolpow et al., 2009).

Ressources traitant du renforcement de la capacité de résilience destinées aux enseignants :

- Washington State Office of Superintendent of Public Instruction (OSPI) Compassionate Schools. *The Heart of Learning and Teaching: Compassion, Resiliency, and Academic Success*. www.k12.wa.us/sites/default/files/public/compassionateschools/pubdocs/theheartoflearningandteaching.pdf



Interventions ciblées (niveau 2)

Les interventions ciblées sont celles qui soutiennent les élèves qui connaissent un problème de santé mentale; on peut y recourir à titre de mesure proactive lorsqu'une tragédie frappe un élève ou la communauté scolaire.

Pratique tenant compte des traumatismes

C'est la réponse à un ou plusieurs évènements bouleversants et stressants qui compromettent la capacité d'une personne à faire face à la réalité, et non l'évènement traumatisant lui-même, qui est au cœur du traumatisme. Ces expériences peuvent entrainer une multitude de difficultés d'ordre social, émotionnel et scolaire pouvant nuire à la capacité de l'élève d'apprendre à l'école. Les types d'expériences pouvant créer un traumatisme comprennent les sévices corporels ou sexuels, la violence psychologique ou la cruauté mentale; le fait d'être témoin de violence au foyer; le fait d'avoir un parent souffrant de toxicomanie ou de problèmes de santé mentale; ou le fait de vivre dans un foyer avec un adulte qui a déjà été emprisonné ou qui a passé du temps dans un pensionnat[5]. En général, on constate la présence d'un traumatisme intergénérationnel au sein d'une famille lorsque les parents ou les grands-parents ont vécu un traumatisme et que chaque génération de cette famille continue à subir un traumatisme sous une forme ou une autre. Les survivants directs de ces expériences transmettent souvent le traumatisme vécu aux générations suivantes lorsqu'ils ne parviennent pas à reconnaitre leurs problèmes ou n'ont pas la possibilité de les régler[6]. La pratique tenant compte des traumatismes vise à créer pour l'élève un environnement d'apprentissage sécuritaire et prévisible, où règne le calme et où il est soutenu par un personnel qui comprend les effets d'un traumatisme sur le comportement et les émotions. Il faut offrir aux élèves ayant subi un traumatisme la possibilité d'acquérir des stratégies socioémotionnelles qui leur permettront d'exprimer leurs émotions et d'entretenir des relations positives avec les autres.

Soutien en situation de crise

De nombreux conseils scolaires ont élaboré des protocoles d'intervention en situation de crise afin de guider la réponse des écoles à un évènement tragique au sein de la communauté scolaire, tel que le décès d'un élève, ou à une situation catastrophique au sein de la collectivité locale, notamment un incendie ou une inondation. Les protocoles d'intervention en situation de crise suggèrent des pratiques et des mesures de soutien tenant compte des traumatismes dans l'objectif d'aider les élèves à gérer leurs émotions et leur stress. Les enseignants doivent se familiariser avec le protocole d'intervention en situation de crise de leur conseil scolaire afin de se préparer à l'éventualité d'un évènement tragique.

Pour en savoir plus :

- Alberta Education. « Pratique tenant compte des traumatismes ». https://education.alberta.ca/pratique-tenant-compte-des-traumatismes
- Alberta Education. *Le cœur du rétablissement : créer des environnements scolaires favorables à la suite d'une catastrophe naturelle*. https://openalberta.ca/publications/9781460142394

iStock

Le recours aux interventions ciblées permet aux enseignants d'intervenir face à la réaction d'un élève à un évènement stressant qui pourrait nuire à la capacité d'apprentissage de l'enfant.

Interventions individualisées (niveau 3)

Une intervention individualisée sera nécessaire chez un petit nombre d'élèves présentant un trouble mental ou une maladie mentale en particulier. Les mesures de soutien mises en place peuvent alors comprendre l'accès à des spécialistes ou à des services communautaires, ou encore des consultations en clinique.

Troubles d'ordre médical et comportemental

Certains élèves souffrant d'un trouble d'ordre médical ou comportemental diagnostiqué peuvent avoir besoin d'un plan d'accompagnement pour les aider à s'adapter au milieu scolaire. Le plan d'accompagnement de l'élève sera élaboré en collaboration avec les membres de son équipe de soutien, y compris ses parents, un psychologue du conseil scolaire et des intervenants en santé mentale, dans le but de l'appuyer à l'école.

De concert avec l'équipe de soutien de l'élève, les enseignants doivent :

- rencontrer l'élève et ses parents dès le début de l'année scolaire pour discuter de la façon dont l'école peut appuyer l'élève en tenant compte de ses forces, de ses champs d'intérêt et de ses besoins particuliers;
- s'informer au sujet du trouble dont souffre l'élève et de la façon dont il peut affecter son apprentissage ainsi que son bienêtre social et émotionnel;
- trouver le moyen d'échanger toute information utile avec les membres du personnel concernés afin de suivre de près l'état de santé de l'élève et de partager les stratégies qui le mettent en situation de réussite;
- collaborer avec l'équipe-école et/ou l'équipe du conseil scolaire pour organiser les rencontres nécessaires avec des spécialistes et mettre en place les services qui s'imposent.

Mesures d'intervention rapide

Il arrive parfois que les enseignants disposent de renseignements qui les amènent à s'inquiéter au sujet de la santé mentale ou émotionnelle d'un élève. Dans la mesure du possible, faites part de vos préoccupations au conseiller en orientation ou à la direction de votre école. Ces collègues peuvent disposer d'autres renseignements concernant l'élève, peuvent vous aider à communiquer avec les parents et connaissent les protocoles du conseil scolaire en matière de signalement de cas d'élèves ayant besoin de services de santé mentale et d'orientation vers ces services. N'oubliez pas que vous êtes responsable d'assurer que les élèves sont en sécurité et qu'ils reçoivent le soutien et l'écoute dont ils ont besoin pour être heureux et réussir.

Pour en savoir plus :

- Alberta Education. « Bien comprendre les conditions médicales et les incapacités. » www.learnalberta.ca/content/inmdictf/html/index.html
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario. *Vers un juste équilibre : pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves.* http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf

Les directions d'école peuvent disposer d'autres renseignements concernant l'élève, sont en mesure de vous aider à communiquer avec les parents et connaissent les protocoles du conseil scolaire en matière de signalement de cas d'élèves ayant besoin de services de santé mentale et d'orientation vers ces services.

iStock

ÉTAPES SUIVANTES

Les preuves concernant les bienfaits durables de la promotion d'une bonne santé émotionnelle et mentale chez les enfants et les jeunes sont de plus en plus convaincantes. Les élèves qui ont une bonne santé émotionnelle et mentale sont résilients, ont la capacité de faire face au changement et de surmonter l'adversité, réussissent leur apprentissage et établissent des relations saines (Alberta Education, 2018a). Comprendre ce qui contribue à une bonne santé mentale et fournir un soutien en ce sens sont une responsabilité que doivent se partager les familles, les enseignants, les conseils scolaires et leurs partenaires communautaires. Accroitre l'influence des facteurs de protection dans la vie des enfants et des jeunes, aussi bien dans leur environnement d'apprentissage qu'à la maison, peut aider à contrer les facteurs négatifs auxquels ils sont exposés. Lorsque les élèves ont des pensées, des sentiments et des comportements inquiétants, les enseignants doivent travailler avec les familles pour faciliter l'accès aux sources de soutien appropriées afin de protéger l'élève et l'aider à se rétablir. En collaborant avec leurs collègues et les équipes de soutien aux élèves, les enseignants peuvent répondre efficacement aux besoins des élèves en matière de santé émotionnelle et mentale et les aider à réussir à l'école.

CONTINUER VOTRE PARCOURS D'APPRENTISSAGE

1. Quelles politiques et quels protocoles du conseil scolaire soutiennent la santé mentale des élèves? Ces politiques peuvent traiter de la dénonciation des cas de maltraitance, des demandes visant à faire évaluer les élèves, des politiques en matière d'abus d'alcool et de toxicomanie, de la prévention de l'intimidation, de la lutte contre le racisme, etc.
2. Quelles mesures avez-vous prises dans votre salle de classe pour favoriser le développement d'une bonne santé émotionnelle et mentale?
3. Quelles stratégies mettez-vous en œuvre pour maintenir une bonne santé mentale dans votre travail et dans votre vie personnelle?
4. Comment pouvez-vous promouvoir et soutenir une approche de la santé émotionnelle et mentale dans l'école qui profitera à tous les membres de la communauté d'apprentissage?

POUR ALLER PLUS LOIN

- Alberta Education. *Travailler ensemble pour soutenir la santé mentale dans les écoles de l'Alberta*. https://open.alberta.ca/publications/9781460132999-french
- Association canadienne pour la santé mentale, Alberta Teachers' Association et Global Television. Can We Talk? www.canwetalk.ca
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario. *Vers un juste équilibre : pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves*. http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf
- Alberta Education. *Le cœur du rétablissement : créer des environnements scolaires favorables à la suite d'une catastrophe naturelle*. https://open.alberta.ca/publications/9781460142394
- Alberta Health Services. Schools and Educators Resource Centre. https://www.albertahealthservices.ca/info/Page2909.aspx

Note de l'éditeur : Les adresses URL fournies ont été vérifiées le 17 mars 2021.

NOTES

1. https://www.qp.alberta.ca/documents/Acts/c12.pdf.
1. « Apprentissage socioémotionnel ». Alberta Education. https://education.alberta.ca/apprentissage-socio%C3%A9motionnel.
2. « Core SEL Competencies ». Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. https://casel.org/core-competencies/.
3. « Resilience ». Harvard University Center on the Developing Child. https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/.
4. « The Problem: Prevalence of Trauma ». Trauma and Learning Policy Initiative. https://traumasensitiveschools.org/trauma-and-learning/the-problem-prevalence/.
5. « Intergenerational Trauma, Healing, and Resiliency ». Crisis and Trauma Resource Institute. https://ca.ctrinstitute.com/blog/intergenerational-trauma/.

RÉFÉRENCES

Alberta Education. 2017. *Travailler ensemble pour soutenir la santé mentale dans les écoles de l'Alberta.* Disponible à l'adresse https://open.alberta.ca/publications/9781460132999-french (consulté le 24 mars 2021).

———. 2018a. *Le cœur du rétablissement : créer des environnements scolaires favorables à la suite d'une catastrophe naturelle.* https://open.alberta.ca/publications/9781460142394 (consulté le 24 mars 2021).

———. 2018b. *Norme de qualité pour l'enseignement.* Disponible à l'adresse https://open.alberta.ca/dataset/49611f33-ef72-4d7a-a9a6-cb0ed843e4dd/resource/e2d19a5d-c94b-4980-9b48-8e0ddc937e01/download/edc-norme-de-qualite-pour-enseignement-2018.pdf (consulté le 24 mars 2021).

———. s.d. « Qu'est-ce que la santé mentale? ». Disponible à l'adresse https://education.alberta.ca/sant%C3%A9-mentale/qu-est-ce-que-la-sant%C3%A9-mentale/ (consulté le 24 mars 2021).

Alberta Health Services. s.d. « Child Abuse and Neglect ». Disponible à l'adresse https://myhealth.alberta.ca/health/Pages/conditions.aspx?hwid=tm4865& (consulté le 30 mars 2021).

Alberta Teachers' Association. 2019. *Droits, responsabilités et obligations légales des enseignants.* Chapitre 4 : Voies de fait. Disponible à l'adresse www.teachers.ab.ca/News%20Room/Publications/Teachers%20%20Rights%20Responsibilities%20and%20Legal%20Liabilities/Pages/Chapter-4-Assault.aspx (consulté le 30 mars 2021).

Alberta Teachers' Association (ATA), Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) et Global Television. 2015. *Empathie et bienveillance à l'école.* Edmonton, AB : ATA. Disponible à l'adresse www.teachers.ab.ca/SiteCollectionDocuments/ATA/Publications/Human-Rights-Issues/COOR-79eF%20Empathie%20et%20bienveillance%20a%20l%27ecole%202017%2002.pdf (consulté le 30 mars 2021).

Pyramid Healthcare. 2019. « What Is the Difference Between Mental Health and Emotional Health? ». Disponible à l'adresse www.pyramidhealthcarepa.com/pyramid-healthcare-assessment-center/pfbh-assessment-center-blog/what-is-the-difference-between-mental-health-emotional-health/ (consulté le 30 mars 2021).

Walsh, B. 2015. « The Science of Resilience ». Disponible à l'adresse www.gse.harvard.edu/news/uk/15/03/science-resilience (consulté le 30 mars 2021).

Wolpow, R., M. M. Johnson, R. Hertel et S. O. Kincaid. 2009. *The Heart of Learning and Teaching: Compassion, Resiliency, and Academic Success.* Olympia, WA : Washington State Office of Superintendent of Public Instruction. Disponible à l'adresse https://www.k12.wa.us/sites/default/files/public/compassionateschools/pubdocs/theheartoflearningandteaching.pdf (consulté le 30 mars 2021).

Organisation mondiale de la Santé. 2014. « 10 faits sur la santé mentale ». Disponible à l'adresse https://web.archive.org/web/20190911182103/http://origin.who.int/features/factfiles/mental_health/fr (consulté le 30 mars 2021).

nouvelle orthographe

Les termes de genre masculin utilisés pour désigner fonctions et collectivités s'appliquent à toute personne, quelle que soit son identité de genre ou son expression de genre. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Fils conducteurs en éducation inclusive

Fils conducteurs en éducation inclusive est une publication de l'Alberta Teachers' Association destinée à accompagner les enseignants certifiés dans leur parcours d'apprentissage vers l'acquisition de la compétence relative à l'éducation inclusive.

Visitez le site **www.teachers.ab.ca**, et vous y trouverez d'autres ressources et renseignements sur l'éducation inclusive.

Tous droits réservés © 2021

The Alberta Teachers' Association

PD 170-10F 2021-04