



Accueil > Guides avant d'enseigner

# Discuter de la santé mentale en classe.

# Facteurs dont il faut tenir compte.

Avant d'utiliser ces ressources avec vos élèves, il est important de tenir compte des points suivants.

Parler de santé mentale peut parfois être difficile pour les jeunes, surtout pour ceux.celles qui connaissent des difficultés ou qui ont déjà vécu une situation difficile. Ainsi, nous vous recommandons de tenir compte de certains facteurs pour faire en sorte que vos leçons s'avèrent une expérience sûre et positive pour tout le monde.

## Nous vous invitons à vous poser les questions suivantes :

Est-ce que j'ai tenu compte des origines culturelles, religieuses et sociales des élèves de mon école afin d'élaborer une leçon pertinente et appropriée?

Est-ce que j'ai pris des dispositions pour m'assurer que les jeunes particulièrement vulnérables puissent obtenir du soutien?

Est-ce que des services de santé mentale sont offerts à l'école aux élèves qui ont besoin d'une aide professionnelle pendant ou après un chapitre, une leçon ou une activité en classe? Si c'est le cas, est-ce que je sais comment orienter les élèves vers ces services? Si ce n'est pas le cas, existe-t-il des services de santé mentale en dehors de l'école vers lesquels je peux les orienter?

Est-ce que j'ai la capacité d'informer les familles et les autres membres de la communauté de la tenue d'une leçon sur la santé mentale et de leur fournir des ressources pour parler de santé mentale à la maison?

**Il faudra probablement accorder une attention particulière à une question à laquelle vous avez répondu « non ». Veuillez en parler avec vos collègues (p. ex., responsable de la santé mentale, intervenant.e auprès des adolescents, responsable du programme d'études, administrateur.trice.s, services d'orientation et de soutien aux élèves, personnel de soutien de la commission scolaire) pour vous assurer que vous et vos élèves bénéficiez du soutien nécessaire.**

# Sécurité

Chez Jack.org, la sécurité est une priorité absolue. Lors de discussions en classe sur des sujets liés à la santé mentale, le principe de sécurité demeure le même que pour la santé physique. Nous devons prendre les mesures nécessaires pour réduire le risque potentiel de danger et préjudices prévisibles.

## Fixer des limites et définir des attentes

Quand il est question de promouvoir la santé mentale en classe, il est important de définir clairement ce qu'est cet espace et ce qu'il n'est pas.

## Il s'agit d'un espace où :

- Faire la promotion de la santé mentale (afin de comprendre et d'améliorer la santé mentale dans nos communautés).
- Tenir un dialogue honnête et sincère sur les obstacles à une bonne santé mentale et proposer des idées et des stratégies pour les surmonter.
- Toutes les idées sur la santé mentale et toutes les façons de la comprendre sont les bienvenues; il y a plus d'une façon de percevoir et de vivre la santé mentale.
- Collaborer afin d'apprendre les un.e.s des autres et veiller à ce que toutes les idées et les opinions aient une place égale dans la discussion.

## Il ne s'agit pas d'un espace où :

- Obtenir de l'aide psychologique : bien que nous souhaitions réduire la stigmatisation liée au fait de demander de l'aide en santé mentale, il n'est pas approprié en salle de classe de divulguer des détails sur des problèmes personnels de santé mentale; mieux vaut recourir à des services de soutien ou à un.e professionnel.le en santé mentale.
- Divulguer les détails personnels, précis ou explicites d'une difficulté ou d'un défi vécus en matière de santé mentale (nous voulons prévenir les témoignages excessifs ou qui pourraient sans le vouloir avoir des répercussions négatives sur les élèves).
- Forcer un témoignage : affirmer qu'un espace est sûr ne suffit pas à le rendre sûr, et les élèves doivent pouvoir ne pas témoigner s'ils ne se sentent pas en sécurité ou à l'aise de le faire.

## Soutien en matière de santé mentale

Il est important que les élèves connaissent les ressources de soutien auxquelles ils.elles peuvent accéder durant et après la discussion. .

- Envisagez de retenir les services d'une telle ressource (un.e conseiller.ère d'orientation ou un.e travailleur.euse social.e dans la classe ou à l'extérieur) avec qui les élèves pourront parler.
- Ressource virtuelle : les élèves peuvent accéder aux services de soutien gratuits de Jeunesse, J'écoute, en textant PARLER au 686868.



## Que faire si une personne se confie au sujet d'une expérience de santé mentale?

Une confiance sur la santé mentale, c'est lorsqu'une personne se confie ou révèle des renseignements personnels au sujet de sa santé mentale. Demandez les conseils d'un.e administrateur.trice ou référez-vous aux politiques de votre commission scolaire pour savoir comment traiter une confiance de manière appropriée. Si vous pensez que l'élève vit une crise de santé mentale, veuillez à l'orienter vers un service de soutien professionnel.

# Animer la discussion.

Pour déterminer comment aborder les conversations sur la santé mentale de la manière la plus appropriée et la plus pertinente qui soit pour vos élèves, réfléchissez aux points suivants :

- **Caractéristiques démographiques** : Tenez compte du lieu, de l'âge, du groupe ethnique, de la culture, de la religion, de l'origine ethnique, du statut socioéconomique, du statut de migrant, de l'identité de genre, de l'orientation sexuelle, des langues et des (in)capacités (y compris les troubles mentaux) qui peuvent caractériser vos élèves.
- **Attitudes et degré de sensibilisation** : Avez-vous déjà parlé de santé mentale avec ce groupe d'élèves? Comment ont-ils.elles entendu parler de santé mentale dans le passé (de manière formelle ou informelle)? Quelles sont les attitudes des élèves à l'égard de la santé mentale?
- **Atouts et forces** : Qu'est-ce qui passionne vos élèves? Que font-ils.elles de leur temps libre en dehors de l'école? Quelles connaissances et perspectives importantes ont-ils.elles déjà?

## Exemples :

- Les moyens de prendre soin de soi varient d'une personne à l'autre (notamment selon les finances, les intérêts, les capacités); il est donc important d'adapter la discussion en conséquence et de vérifier ce que les élèves font déjà.
- Si le vocabulaire relatif à la santé mentale est nouveau (p. ex. en raison de l'âge ou de la culture), vous pouvez d'abord parler de santé mentale, de stigmatisation et des moyens de prendre soin de soi de manière plus générale.
- Chez les hommes, dans les communautés rurales et dans certains groupes religieux ou culturels, la santé mentale peut être fortement stigmatisée. Vous pouvez donc mettre l'accent sur la détermination des obstacles à la recherche d'aide et discuter de la manière dont vous pourriez atténuer ces obstacles.
- En présence de jeunes qui subissent de multiples formes de marginalisation (p. ex. racisme, statut socioéconomique) et de jeunes qui ont de bonnes connaissances en santé mentale, vous pourriez axer votre discussion sur les systèmes et les structures sociales plus larges qui ont une incidence sur la santé mentale.

# Conclusion.

Nous recommandons de terminer ces discussions par un simple appel à l'action et à la responsabilisation (p. ex. « pensez à une chose que vous ferez pour prendre soin de vous et d'un.e proche cette fin de semaine; nous en discuterons en classe la semaine prochaine »). Répétez que nous ne pouvons pas améliorer la santé mentale de nos communautés sans prendre d'abord soin de nous-mêmes.

Rappelez aux élèves les ressources communautaires à leur disposition et les endroits où ils.elles peuvent trouver de l'aide. L'idéal est de fournir une liste à jour des ressources en santé mentale dans la communauté (voir la section Ressources ci-dessous).

Remerciez les élèves d'avoir participé à la discussion et encouragez-les à poursuivre la conversation. Insistez sur le fait qu'il existe de nombreuses façons d'agir pour eux.elles afin d'améliorer la santé mentale.

# Ressources.

## Soutien à la santé mentale

 [Jeunesse, J'écoute →](#)

(pour tous les âges) : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, services de soutien gratuits disponibles

- Par téléphone (1 800 668-6868)
- Par texto (texter PARLER au 686868)

 [Ressources autour de moi →](#)

une carte des ressources en santé mentale offertes selon le lieu géographique de l'utilisateur.trice.

 [Espace Mieux-Être Canada →](#)

(pour tous les âges) : portail de santé mentale en ligne gratuit, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## En savoir plus sur la santé mentale

 [Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\) →](#)

Organisme qui offre des renseignements sur des maladies mentales en particulier et sur la prévention du suicide.

 [ACSM Les mythes au sujet des maladies mentales →](#)

- ressource traitant des mythes sur la santé mentale qui alimentent la stigmatisation et la discrimination.

 [Ressources de Jack.org →](#)

Des guides adaptés aux jeunes sur certains troubles mentaux, les idées fausses qui circulent en matière de santé mentale et les signes qui indiquent la nécessité de demander une aide professionnelle.

 [Les 5 règles d'or →](#)

- une affiche en format PDF de notre ressource Être là.

## S'impliquer

Joignez-vous au mouvement : passez de la parole aux actes en créant une Section Jack dans votre école. Vous accéderez ainsi à des modules de formation en ligne sur la santé mentale, à un accompagnement continu et à un financement pour lutter contre les obstacles à la santé mentale dans votre communauté!

Pour en savoir plus ou pour poser des questions, communiquez avec Jack.org à [Hello@jack.org](mailto>Hello@jack.org).