

Fiche personnel d'école

9^e année - 2024-25

SANTÉ MENTALE

La santé mentale est au cœur de toute relation saine. Tout le monde a un état de santé mentale et c'est en prenant soin de sa santé mentale que chaque personne peut continuer à maintenir des relations saines. La santé mentale est un enjeu qui affecte tous les adolescents de différentes manières. Selon l'Enquête sur la santé des adolescent.e.s de la C.-B. en 2023, 63 % des jeunes ont indiqué avoir ressenti un sentiment de désespoir dans le dernier mois. De plus, 89 % ont inscrit avoir vécu un niveau de stress dont 13 % où le stress les a empêché de pouvoir fonctionner dans la vie de tous les jours. Ce sont des numéros alarmants qui montrent à quel point les discussions au sujet de la santé mentale sont nécessaires, quand nous discutons de relations saines. Ce dernier, car une relation saine avec soi-même est l'une des relations les plus importantes que l'on doit maintenir.

TEL QUE PRÉVU PAR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE LA C.-B.

- Évaluer des stratégies pour gérer des problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes ;
- Proposer des choix qui favorisent la santé et le bien-être au cours de toute la vie ;
- Relever les facteurs qui influencent les messages sur la santé provenant de diverses sources et analyser leur influence sur les comportements ;
- Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation ;
- Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté ;
- Analyser des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres.

DES VIDÉOS QUI PORTENT À DISCUSSION



Des élèves qui discutent de comment la santé mentale affecte leur vies ainsi que comment les personnes dans leur vies personnelles ont pu les aider.



Un.e élève discute de son diagnostic d'anxiété de performance. Il partage comment la pandémie a joué un rôle dans la réalisation de ses difficultés ainsi que les moyens qui les a aidé.



Une psychiatre discute des différents troubles d'alimentation qui sont tous considérés comme des troubles de santé mentale.



Concepts importants vu dans l'atelier

- **Stigmatisation** : la collection d'attitudes, de croyances, de stéréotypes et de comportements négatifs qui entourent la santé mentale. C'est à cause de la stigmatisation que souvent personne ne parle de leur santé mentale car iels ont peur de se faire ridiculiser, juger et pas écouter. C'est important de faire attention aux blagues que nous disons, car nous ne sommes pas au courant de ce que chaque personne vit, et une blague peut être la raison pour laquelle une personne ne se sent pas à l'aise de venir vous voir lorsque ça ne va pas bien.
- **Être là pour un.e ami.e** : pour visionner la vidéo sur l'empathie vu en classe, appuyer [ici](#). Cette vidéo souligne l'importance de l'empathie quand nous discutons de santé mentale avec un.e ami.e. Être là pour un.e ami.e ne veut pas dire que cette personne doit résoudre tous les problèmes qu'iels mentionnent, c'est tout simplement être à l'écoute, nommer ce qu'iels voient et les référer vers les ressources appropriées.
- **Déficience non apparente** : ce concept définit les déficiences non apparentes. Comme les problèmes de santé mentale se passent surtout dans le cerveau, il peut être difficile d'avoir une même compréhension que l'on aurait pour un bras cassé. Il est important de discuter de ce concept en développant l'empathie pour les autres. Puisque la santé mentale est n'est pas nécessairement visuellement évidente, il faut faire attention aux gestes que l'on pose et les paroles que l'on dit car il est possible de ne pas savoir ce qu'il se passe chez l'autre.



DES MOYENS POUR AVOIR UNE SALLE DE CLASSE INCLUSIVE

- Réduire la stigmatisation dans la salle de classe : la salle de classe est un endroit idéal pour commencer/continuer de réduire la stigmatisation au sujet de la santé mentale. Assurer un climat de la classe propice à l'entretien d'une santé mentale saine est l'idéal. Si un.e ou des élèves font des blagues qui ridiculisent la santé mentale, utilisez ces moments pour sensibiliser et favoriser la compréhension ainsi que renseigner pourquoi ceci contribue à la stigmatisation.
- Encourager des bonnes pratiques d'études pour réduire l'anxiété de performance : Durant des périodes d'examens, les élèves vont avoir beaucoup de sentiments de stress face aux résultats scolaires. Durant ces moments, il est important de rappeler aux étudiants de prendre du temps pour eux même. Aller prendre une marche, passer du temps entre ami.e.s sans discuter d'examens, faire un horaire d'étude qui inclut plusieurs moments de pause et utiliser des techniques de relaxation sont tous des bons moyens qui peuvent aider à réduire l'anxiété de performance.
- Adopter le concept ORV (selon Ta@l'école) :
 - Observer et écouter : portez attention aux élèves qui peuvent éprouver des difficultés. Choisissez un endroit approprié où leur parler en privé, trouvez une occasion de prendre l'élève à part et écoutez attentivement ses préoccupations.
 - Refléter et nommer : lorsque l'élève exprime ses préoccupations, reformuler ce qu'il vient de dire, nommez les émotions. Vous leur montrez ainsi que vous le/la comprenez. Même si vous n'identifiez pas la bonne émotion, vous créez un début de conversation sur la situation que l'élève vit.
 - Valider : les élèves ont besoin d'entendre que leurs sentiments sont importants et justifiés. Dites-leur qu'il est normal d'éprouver ces sentiments et que tout le monde les ressent de temps à autre.

QUESTIONS POUVANT SERVIR À L'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

Comment est-ce que ton état de santé mentale ou celle de ta/ton partenaire/ami.e peut influencer votre relation ?

Ressources supplémentaires :

- Notre site internet : www.jlrs.ca/trousse-enseignants
- [Ce que l'enseignant peut faire de la classe](#) (PrevNet)
- [Erase](#)
- [Quoi faire lorsqu'un jeune se confie](#) (Jeunesse, J'écoute)
- [Parler ouvertement avec les jeunes](#) (Jeunesse, J'écoute)
- [Divers webinaire de Courage to Act](#)

Communiquez avec nous :



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



@jeunesleadersrs



Agence de la santé publique du Canada