

*Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles*

Webinaires de sensibilisation à la santé mentale

Guide d'animation



# Présentation générale de la série des webinaires préparée par l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles

Cette ressource a été conçue pour contribuer à la sensibilisation envers la santé mentale dans les conseils scolaires de l'Ontario. C'est l'un de plusieurs outils qui seront fournis par l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles au cours des mois et des années à venir afin de soutenir le renforcement de la capacité dans les écoles en matière de la santé mentale.

Ce guide s'adresse aux personnes désignées, soit un individu ou une équipe, qui détermineront les meilleurs modes d'application des webinaires pour leurs conseils scolaires. Il s'agit d'un outil très flexible dont nous encourageons l'adaptation selon le contexte de chacun.

Tous les conseils scolaires de l'Ontario se situent quelque part le long du continuum de la sensibilisation et de l'action en matière de santé mentale. Vous êtes les mieux placés pour évaluer où vous en êtes dans ce cheminement. Pour ceux qui se trouvent au tout début du processus, une première étape serait de bien vous familiariser avec le contenu des webinaires en tant qu'équipe de leadership plutôt que de les diffuser à tous les membres du personnel du conseil scolaire. Pour ceux qui ont déjà entamé des approches variées quant au développement professionnel des connaissances de bases sur la santé mentale, vous pourriez utiliser le contenu des webinaires pour prendre un peu de recul et réfléchir sur une stratégie globale de renforcement de vos capacités de façon systématique. Enfin, pour ceux qui ont déjà établi des structures de base au niveau du système mais qui manquent d'outils pour faire avancer le perfectionnement professionnel, vous trouverez ces webinaires comme étant un appui très utile.

Les webinaires sont divisés selon un groupe cible et selon les besoins de chaque groupe d'intervenants en matière de connaissances.

## Sujets des webinaires de sensibilisation en santé mentale

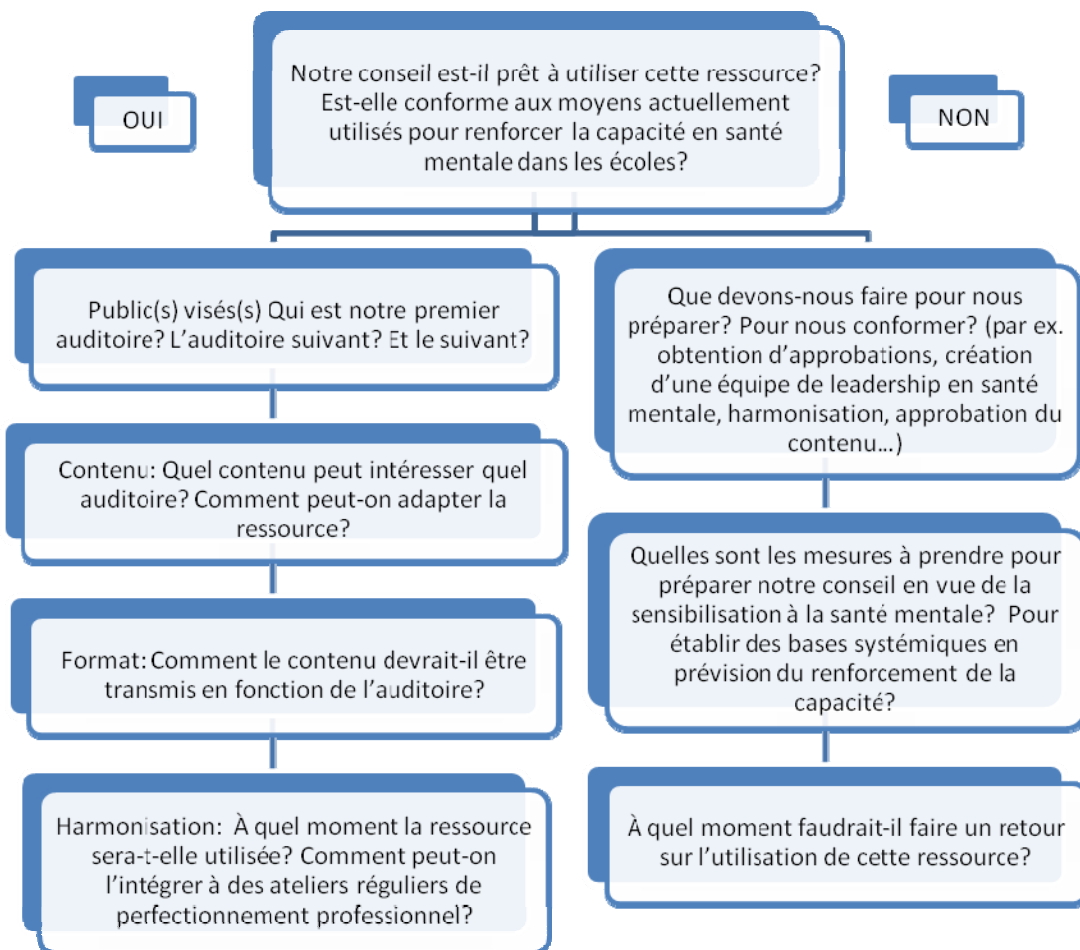
- 1. Sensibilisation à la santé mentale dans les conseils scolaires de l'Ontario**
  - ✦ Public cible : tous les groupes du secteur de l'Éducation
- 2. Établir et maintenir les conditions voulues pour soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves dans votre conseil scolaire**
  - ✦ Public cible : conseillers scolaires, directions d'école, surintendances de l'Éducation, travailleurs sociaux et psychologues en chef
- 3. Établir et maintenir les conditions voulues pour soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves dans votre école**
  - ✦ Public cible : surintendances, directions d'école, professionnels de la santé mentale en milieu scolaire, personnel d'orientation, leaders pour la réussite des élèves, enseignantes et enseignants ressources en EED
- 4. Établir et maintenir les conditions voulues pour soutenir la santé mentale et le bien-être des élèves dans votre salle de classe**
  - ✦ Public cible : personnel enseignant, aides-enseignantes et aides-enseignants

Chaque séance est présentée sous forme d'un webinaire, mais rien ne vous oblige à utiliser cette méthode. Vous pouvez diffuser l'information sous forme de diaporama PowerPoint (le scénario à utiliser pour chaque diapositive figurant dans la page de notes correspondante), ou choisir les diapositives qui vous conviennent afin de créer un diaporama adapté au public que vous ciblez. Une telle souplesse vous permet de personnaliser cette ressource en fonction du contexte de son utilisation.

Nous vous encourageons tout d'abord de vous familiariser avec les webinaires et d'examiner les diapositives qui les composent afin de déterminer s'ils vous conviennent. Vous trouverez ci-dessous des principes qui vous aideront à déterminer la meilleure façon d'employer cet outil dans votre conseil scolaire.

### Points de réflexion par rapport à l'utilisation des webinaires de sensibilisation à la santé mentale

Après avoir pris connaissance des webinaires, vous pouvez appuyer vos réflexions sur les questions suivantes afin de déterminer comment utiliser cette ressource dans votre conseil scolaire.



## **Principes à suivre pour renforcer la capacité en matière de santé mentale dans les écoles**

1. La santé mentale dans les écoles est un sujet complexe ! Il est impossible de tout apprendre à son sujet en une seule fois. Afin d'avoir un effet à long terme, le renforcement de la capacité nécessite un processus répétitif d'acquisition du savoir et des compétences.
2. Dans le passé et dans la plupart des conseils scolaires, les activités de renforcement de la capacité en santé mentale étaient dispersées. Elles étaient menées par différents services ou experts externes et elles portaient sur une variété de sujets et de thèmes. Nous préconisons à présent une façon systémique d'aborder le perfectionnement professionnel dans ce domaine.
3. Nous recommandons que le perfectionnement professionnel soit échelonné à travers le système d'une façon qui permette aux nouveaux apprenants de se tourner vers quelqu'un de plus compétent pour obtenir de l'aide. Une séquence allant de l'administration à la direction des écoles, puis au personnel enseignant, serait probablement la plus bénéfique.
4. D'après certaines recherches, le personnel enseignant préfère apprendre auprès d'experts intéressants. Dans bien des cas, ces experts travaillent déjà au sein du conseil scolaire. Si le conseil compte au sein de son personnel des travailleuses ou travailleurs sociaux, des psychoéducatrices ou psychoéducateurs, ou des consultants en psychologie, ceux-ci peuvent apporter un éventail de connaissances quant à l'apprentissage professionnel en santé mentale. Ils peuvent également contribuer à l'encadrement continu dans le contexte du renforcement de la capacité. Si le conseil ne dispose d'aucun professionnel formé en santé mentale, vous pouvez vous tourner vers des partenaires communautaires (organismes communautaires de santé mentale, hôpitaux, universités). Dans la mesure du possible, évitez de faire affaire avec des experts qui n'offrent que des ateliers uniques sans la possibilité de fournir un soutien continu de façon économique.
5. Certaines recherches démontrent également que l'apprentissage professionnel est d'autant plus efficace lorsque les apprenants ont la possibilité de réfléchir aux acquis dans le cadre de petits groupes homogènes. Dans la préparation des séances de sensibilisation à la santé mentale, il est bon de tenir compte des normes en matière de perfectionnement professionnel et d'aménager de nombreuses possibilités de dialoguer en petits groupes (voir les conseils ci-dessous pour l'animation). Une façon très efficace d'ancrer l'apprentissage consiste à offrir aux apprenants la chance de mettre en pratique les stratégies suggérées, puis de rendre compte de leurs expériences à la séance de formation suivante.
6. Il ne faut pas oublier que la santé mentale dans les écoles demeure un sujet sensible. Plusieurs membres de votre auditoire seront peut-être aux prises avec leurs propres problèmes de santé mentale, ou avec ceux de membres de leur famille. Il est important de tenir compte de ce fait et

d'avoir un réseau de soutien à offrir si jamais un membre de l'auditoire manifestait des signes de détresse pendant la séance.

7. Enfin, lorsqu'on parle de santé mentale dans les écoles, il faut éviter de donner l'impression que cela représenterait une charge de travail accrue pour un personnel déjà débordé. En fait, il faut positionner les initiatives de perfectionnement professionnel de manière à faire comprendre au personnel enseignant et administratif qu'il s'agit d'outils leur permettant de mieux prendre en charge les élèves (en proportion d'un sur cinq) qui manifestent des problèmes de santé mentale et de créer dans l'école et dans la classe un milieu propice au mieux-être de tous, y compris à celui des membres du personnel.

## Conseils pour l'animation

L'information de sensibilisation à la santé mentale est présentée sous forme de webinaire, mais rien ne vous oblige à la diffuser sous cette forme. Un webinaire est particulièrement utile pour l'apprentissage autonome ou en petit groupe. Si vous décidez de vous adresser à un plus grand auditoire, il est préférable de créer un atelier qui utilise divers supports d'information et qui est conforme aux pratiques exemplaires en matière de perfectionnement professionnel. Vous trouverez ici quelques conseils pour l'animation. Si vous avez des idées à nous suggérer, n'hésitez pas à nous en faire part. Grâce aux commentaires que nous recevrons des acteurs sur le terrain, ce guide sera ajusté.

### 1. Suscitez l'intérêt

La santé mentale est un sujet difficile. Vous pouvez démarrer l'atelier par une activité qui mettra les participants à l'aise (par ex. leur demander de se mettre deux par deux pour dialoguer sur un élève problématique – en respectant son anonymat – et de garder cet élève en tête pendant le reste de l'atelier; leur demander de noter trois mots qui leur viennent à l'esprit quand on mentionne d'abord la santé mentale et ensuite la maladie mentale). La vidéo *Open Up* (en version anglaise seulement) produite par le School-Based Mental Health and Substance Abuse Consortium est un exemple d'outil pouvant servir à cette fin. Si vous souhaitez l'utiliser, communiquez avec l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles.

### 2. Limitez la durée des segments didactiques à 20 minutes au maximum

Les participants ont besoin de temps pour digérer l'information qu'on leur donne. Divisez l'information en différentes parties et aménagez suffisamment de temps pour permettre un dialogue sensé entre les segments didactiques.

### 3. Veillez à la sécurité des temps de dialogue

Établissez des règles de base (implicites ou explicites) pour veiller à la sécurité des participants et des élèves. Faites comprendre aux participants qu'avant de divulguer leurs propres inquiétudes en matière de santé mentale pendant l'atelier, ils doivent se demander comment ils se sentiront à ce sujet le lendemain de l'atelier, ou une semaine après, etc. Même si nous aimerions tous penser que la maladie mentale n'est pas stigmatisée, il n'en demeure pas moins que les révélations risquent de produire des conséquences (opinions des autres, image de soi). Il faut également penser à la sécurité des élèves. Il ne faut jamais les nommer ou parler de leurs problèmes pendant l'atelier.

### 4. Veillez à votre propre santé mentale

Des ateliers en santé mentale dans les écoles prennent beaucoup d'énergie à préparer et à animer. Lorsque vous animez ces séances, pensez à votre propre mieux-être. Si vous pouvez travailler en équipe, vous pourrez répartir les tâches entre vous et vous offrir un soutien mutuel.

Réfléchissez à l'information que vous divulguez sur vous-même. Puisque vous menez l'atelier, il peut être utile de révéler vos propres expériences en santé mentale afin de réduire le risque de stigmatisation et de montrer aux participants que de tels problèmes sont courants. Toutefois, il existe des risques à communiquer de telles informations, et il faut y réfléchir avant la tenue de l'atelier.

## Communiquez avec nous!

Nous espérons que ce guide vous aidera à tirer le meilleur parti possible des webinaires de sensibilisation en santé mentale. Si vous avez des questions n'hésitez pas à communiquer avec nous :

**Kathy Short, Ph.D., C. Psych**

Directrice, Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles

[Kathy.Short@hwdsb.on.ca](mailto:Kathy.Short@hwdsb.on.ca)

**Ian Brown, Ph.D., C. Psych**

Coordonnateur, Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles

[docbrown1@rogers.com](mailto:docbrown1@rogers.com)

**Bruce Ferguson, Ph.D., C. Psych**

Consultant, Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles

[bruce.ferguson@sickkids.on.ca](mailto:bruce.ferguson@sickkids.on.ca)

**Andréanne Fleck Saito, BSW, TSI**

Coordonnatrice, Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles francophones

[andreanneflecksaito@rogers.com](mailto:andreanneflecksaito@rogers.com)

Site Web : <http://smh-assist.ca/fr/>

