

LE LANGAGE COMPTTE!

Guide d'introduction pour mieux comprendre
la santé mentale et l'usage de substances
psychoactives – Une ressource pour le personnel
éducatif et les communautés scolaires



Ministère de
l'Éducation et des
Services à la petite enfance

erase | EXIGER LE RESPECT ET
LA SÉCURITÉ À L'ÉCOLE

Guide d'introduction pour mieux comprendre la santé mentale et l'usage de substances psychoactives – Une ressource pour le personnel éducatif et les communautés scolaires

Le présent guide d'introduction à la santé mentale et à l'usage de substances psychoactives est destiné aux communautés scolaires. Il vise à faciliter les conversations, à établir une compréhension commune et à accompagner la pratique. Il a été créé à l'intention du personnel éducatif (corps enseignant, conseillers et conseillères, directions), du personnel de soutien des écoles, des parents et responsables parentaux et du personnel de santé qualifié travaillant avec des enfants et des jeunes d'âge scolaire.

[Temps de lecture : 15 à 20 minutes environ]

Le ministère de l'Éducation et des Services à la petite enfance reconnaît que ses bureaux sont situés sur le territoire ləkʷəŋən des Nations Esquimalt et Songhees, ainsi que sur les territoires des Nations xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish) et səliłwətaʔ (Tsleil-Waututh).

L'Hôpital pour enfants de la C.-B. est situé sur les territoires des Nations xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish) et səliłwətaʔ (Tsleil-Waututh).

Les personnes qui ont participé à la création et à la révision de ce guide reconnaissent qu'elles et leurs organisations partenaires travaillent sur les territoires des Premières Nations de la C.-B. et elles sont reconnaissantes d'y accomplir leur travail.

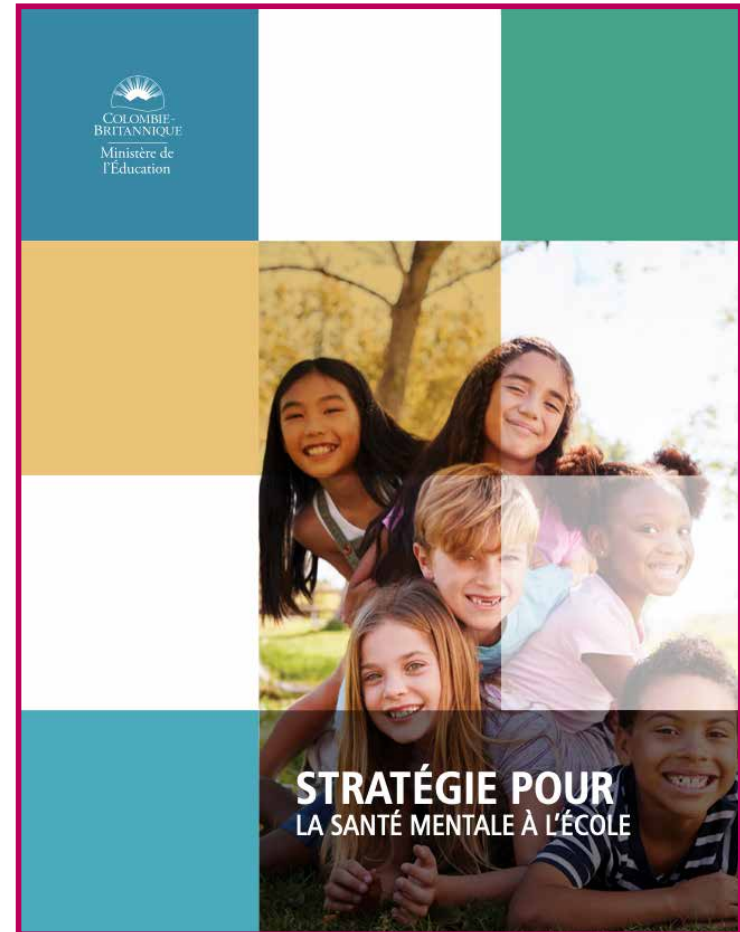


Contexte

En 2020, le ministère de l'Éducation et des Services à la petite enfance de la C.-B. a publié sa [*Stratégie pour la santé mentale à l'école*](#). Cette stratégie constitue une vision et une démarche destinées à intégrer la santé mentale et le bien-être dans tous les aspects du système éducatif de la maternelle à la 12^e année. Elle vise notamment à établir un langage commun et une même compréhension des termes de santé mentale et d'usage de substances psychoactives afin d'améliorer la littératie sur ces sujets et de réduire la stigmatisation.

Le présent guide a été conçu en partenariat avec l'équipe de promotion de la santé et de littératie en santé de l'Hôpital pour enfants de la C.-B. et avec l'aide d'un comité consultatif composé de partenaires des secteurs de l'éducation, de la santé mentale et de la santé publique, ainsi que du gouvernement. Toutes les personnes qui ont participé à la mise au point de ce guide reconnaissent les droits, intérêts, priorités et préoccupations de tous les peuples autochtones (Premières Nations, Métis et Inuits). Elles respectent et reconnaissent la culture, l'histoire, les droits, les lois et le gouvernement propres à chacun de ces peuples distincts.

Le contenu de ce guide a été élaboré en suivant les principes de la littératie en santé mentale et en s'appuyant sur les ressources du site MentalHealthLiteracy.org.



Introduction

Le langage compte. Les mots et les concepts sont des outils puissants qui ont la capacité de stigmatiser, d'éclairer ou de donner un pouvoir d'agir. Ils véhiculent souvent notre vision du monde et nos conceptions culturelles. Par conséquent, il faut faire attention à ce que l'on dit ou écrit aux autres ou à leur sujet. Employer un langage exact pour décrire son propre état mental ou celui des autres aide à obtenir le soutien et le traitement qui conviennent.



Dans les écoles, les élèves, le personnel éducatif, les parents et responsables parentaux et le personnel de santé travaillent ensemble pour assurer le bien-être des élèves, pour informer sur la santé mentale et les substances psychoactives, et pour accompagner les élèves qui ont besoin d'aide. Les conseillers communautaires, les Aînés, les familles, les amis et d'autres personnes apportent également un soutien essentiel aux élèves dans leurs écoles et communautés.

Les mots et attitudes du personnel éducatif et du personnel de santé ont un effet sur la façon de concevoir la santé mentale et d'en parler. Ils influencent la manière de percevoir et de traiter les personnes atteintes d'un trouble mental ou faisant usage de substances psychoactives. Quand une personne arrive dans un nouveau milieu de soins ou d'éducation, il est possible que son expérience passée

n'ait pas été positive ou qu'elle ne se soit pas sentie soutenue auparavant.

La compréhension des causes profondes et des facteurs contributifs des troubles mentaux et de l'usage de substances psychoactives aide à avoir une attitude plus empathique et plus attentive aux besoins. Il est important de savoir que les traumatismes intergénérationnels et les effets persistants du colonialisme et du racisme affectent de manière disproportionnée la santé mentale et le bien-être des peuples autochtones. Ce contexte est déterminant. En effet, les personnes qui travaillent auprès d'enfants autochtones doivent en être conscientes pour aborder leurs difficultés de santé mentale et s'employer à les résoudre, car celles-ci résultent de disparités dont les causes premières étaient intentionnelles, restent enracinées dans la société et s'y perpétuent encore aujourd'hui.

Le langage et les termes employés évoluent. Ce guide encourage l'utilisation d'un langage exact, inclusif, non stigmatisant, centré sur les points forts, attentif aux nuances culturelles et respectueux des identités et des différences individuelles. L'identité d'une personne se définit par de multiples caractéristiques (capacités, âge, genre, état de santé, race, orientation sexuelle, etc.). Chaque caractéristique raconte une partie de l'histoire d'une personne. Adopter une approche intersectionnelle sans a priori est un bon moyen d'en apprendre davantage sur celles et ceux qui nous entourent et de contribuer à leur bien-être.

1.

La santé mentale des élèves, des familles et du personnel éducatif est importante

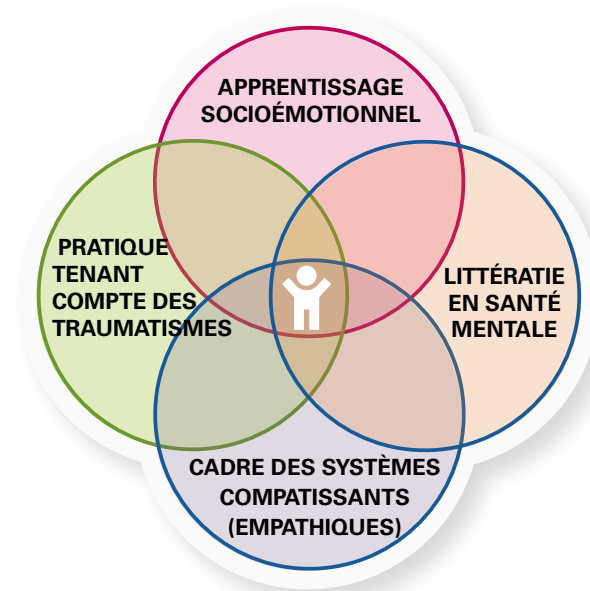
pour l'apprentissage et pour la santé globale de la communauté scolaire.

La santé mentale des élèves et du personnel éducatif peut avoir une incidence sur leur croissance et leur développement ainsi que sur leur capacité à enseigner, à apprendre, à s'entraider et à s'épanouir.

Les membres du personnel éducatif et administratif des écoles jouent un rôle important dans la création de milieux sûrs, bienveillants et inclusifs qui soient propices aux bonnes relations et au développement des compétences. Ils peuvent acquérir une bonne compréhension de la santé mentale, des troubles mentaux et de l'usage de substances psychoactives, et contribuer ainsi à éliminer la stigmatisation¹. Ils peuvent également observer des changements dans le comportement des élèves et leur en parler pour savoir de quels services ils ou elles pourraient avoir besoin.

L'école est l'endroit idéal pour enseigner comment obtenir et maintenir la santé mentale et le bien-être.

¹ Stigmatisation : Attitudes négatives à l'égard d'une caractéristique présente chez une personne qui conduisent à considérer et traiter celle-ci différemment (exclusion, discrimination, etc.).



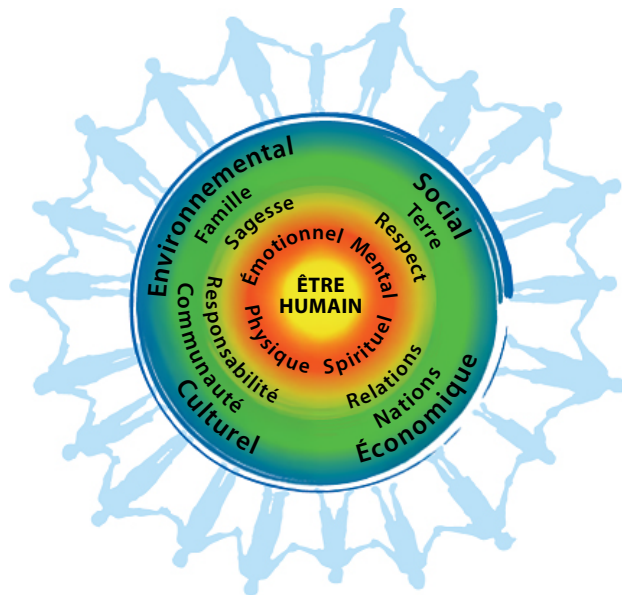
“
Selon l'approche globale du développement de l'enfant, la réussite à l'école et dans la vie est indissociable de l'apprentissage socioémotionnel, de la littératie en santé mentale et des pratiques tenant compte des traumatismes, trois éléments fondamentaux d'une stratégie systémique de promotion de la santé mentale.
”

Source : [Stratégie pour la santé mentale à l'école de la C.-B.](#)

2.

Chaque culture conceptualise la santé mentale et l'usage de substances psychoactives à sa manière et avec son propre vocabulaire. Dans certaines cultures, on évite ou on est mal à l'aise de parler de santé mentale ou de maladie mentale, et chaque société a sa propre conception de ce qui est acceptable ou inacceptable concernant l'usage de substances psychoactives.

La **perspective des Premières Nations sur la santé et le bien-être** vise à établir une conception holistique commune de ces états.



Source : [BC First Nations Health Authority](#)
([Régie de la santé des Premières Nations de la C.-B.](#))

Dans cette perspective, chaque personne commence par prendre en charge sa santé et son bien-être et cherche à établir un équilibre dans sa santé mentale, spirituelle, émotionnelle et physique. Comme le représente l'illustration, pour instaurer et maintenir le bien-être, il faut embrasser et défendre certaines valeurs (le respect, la sagesse, la responsabilité, les relations), établir des liens durables avec les personnes (la famille, la communauté) et les lieux (la terre) et comprendre les différents déterminants (sociaux, environnementaux, économiques, culturels).

Quelques exemples de termes courants pour décrire la santé mentale : **bonne santé mentale, santé mentale positive, mieux-être mental, bien-être.**

À l'école, les élèves et leurs familles bénéficient des interactions et des environnements respectueux et inclusifs. Ceux-ci créent un sentiment de sécurité culturelle. Il est important que celles et ceux qui apportent leur soutien examinent leurs propres préjugés, prennent les gens comme ils sont, évitent les stéréotypes et soient conscients des déséquilibres de pouvoir.

3.

La bonne santé mentale se définit comme un état de bien-être dans lequel la vie et le travail ont un sens, les relations sont saines et l'on arrive à s'adapter et à faire face aux stress du quotidien. Tout le monde traverse de multiples états de santé mentale pouvant évoluer au fil du temps et fluctuer d'une journée à l'autre. Ces états dépendent d'interactions complexes entre le cerveau et l'environnement. L'usage de substances psychoactives, et son degré de risques et de dommages, dépend aussi d'un éventail de facteurs sociaux, psychologiques et biologiques.

POSITIF

Brève augmentation du rythme cardiaque et légère hausse des taux d'hormones de stress.

TOLÉRABLE

Réactions intenses et temporaires au stress, atténuées par des relations apportant du soutien.

TOXIQUE

Activation prolongée des systèmes de réaction au stress en l'absence de relations protectrices.

Source : [Centre du développement de l'enfant de l'Université Harvard](#)

Être en bonne santé mentale, c'est bien réagir aux émotions et expériences négatives (et ce n'est pas ne pas en avoir). Cela peut varier selon la personne et la situation. Trouver des moyens de composer avec les facteurs de stress et les difficultés fait partie intégrante de l'adaptation. Et cette dernière conduit souvent à acquérir de nouvelles compétences utilisables dans l'avenir. Toutefois, un stress intense et persistant (toxique) peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale et physique.

Les maladies mentales² et les troubles

mentaux entraînent des changements dans le comportement, la régulation des émotions, l'humeur et la pensée. Ces changements résultent de l'interaction complexe entre différents facteurs pouvant être :

- biologiques (génétiques, physiologiques, etc.);
- environnementaux (communauté, famille, etc.);
- expérientiels (usage de substances psychoactives, événements traumatisants, etc.).

Un trouble mental (qui peut être lié à l'usage de substances psychoactives) altère la capacité de fonctionner. Il est diagnostiqué selon des critères scientifiques par des médecins, psychiatres ou psychologues. Avec le soutien et les traitements appropriés, les enfants, les jeunes et les adultes qui présentent un trouble mental peuvent mener une vie épanouie.

2 L'expression « maladie mentale » est un terme général désignant un large éventail de troubles mentaux pouvant être diagnostiqués.

4.

La santé mentale comprend différents états pouvant être vécus séparément ou simultanément :

- **N'avoir ni détresse, ni problème, ni trouble d'ordre mental**, c'est se sentir bien dans sa peau, avoir un bon équilibre, s'adapter aux difficultés et profiter du quotidien.

- **La détresse mentale** est la réaction à court terme habituelle face aux stress du quotidien.
- **Un problème de santé mentale** survient lorsque la capacité d'adaptation est mise à l'épreuve par un facteur de stress environnemental important. Ce problème peut nécessiter une aide psychologique ou un autre soutien.
- **Un trouble mental** se diagnostique selon des critères reconnus sur le plan international. Il nécessite un traitement fondé sur des données probantes assuré par un personnel de santé qualifié.



Source : [Mental Health Literacy Pyramid Explained \(Explication de la pyramide de littératie en santé mentale\)](#)

Ces états de santé mentale ne forment pas un continuum : la détresse mentale ne se transforme pas nécessairement en trouble mental.

S'agissant des différents états de santé mentale, il est important de veiller à :

- ne pas médicaliser les expériences ou émotions couramment associées à la **détresse mentale** (par exemple en appelant « trouble anxieux » la nervosité ressentie à l'approche d'un examen ou d'une prestation sportive ou artistique);
- employer des termes exacts pour décrire des humeurs ou des émotions (comme « je suis triste » ou « j'ai le cafard » plutôt que « je suis en dépression »);
- faire la différence entre un **problème de santé mentale** (comme la difficulté à faire face au décès d'une personne proche) et un **trouble mental** (comme la dépression);
- noter que la **détresse mentale** et les **problèmes de santé mentale** ne nécessitent pas toujours un traitement, mais qu'il peut être utile d'obtenir une aide psychologique et d'acquérir des compétences d'adaptation.

Ces clés de compréhension font partie de la **littératie en santé mentale**, qui s'acquiert en apprenant à obtenir et maintenir une bonne santé mentale, à comprendre les troubles mentaux, à aller chercher de l'aide au besoin et à réduire la stigmatisation autour de la maladie mentale.

Employer des termes exacts pour décrire des humeurs ou des émotions (comme « **je suis triste** » ou « **j'ai le cafard** » plutôt que « **je suis en dépression** »).

5.

La promotion de la santé mentale vise à développer chez les élèves et dans les communautés scolaires des facteurs de protection contribuant à la bonne santé mentale et au bien-être, protégeant contre les maladies mentales et réduisant les risques de dommages liés à l'usage de substances psychoactives.

Les facteurs de protection

facteurs individuels

Exemples :

- nutrition ;
- activité physique régulière ;
- sommeil de qualité ;
- penchant altruiste ;
- sentiment d'identité culturelle ;
- compétences socioémotionnelles.

facteurs sociaux

Exemples :

- relations positives avec ses pairs et avec les adultes apportant leur soutien ;
- littératie médiatique et saine utilisation des technologies numériques.

facteurs sociétaux

Exemples :

- milieu scolaire et espace local sûrs et bienveillants ;
- expériences éducatives positives ;
- sécurité de logement et de revenu ;
- liens avec la culture.

Les écoles peuvent renforcer ces facteurs de protection en aidant les élèves à développer leurs compétences socioémotionnelles et à mieux comprendre la santé mentale, les troubles mentaux et l'usage de substances psychoactives. En Colombie-Britannique, tout cela fait partie des compétences essentielles enseignées dans le cadre des programmes d'études de la maternelle à la 12^e année et en particulier dans le programme d'études en Éducation physique et santé.

L'apprentissage socioémotionnel (un élément clé des compétences essentielles du programme d'études de la maternelle à la 12^e année en C.-B.) intègre les connaissances, compétences et attitudes requises pour :

- développer de saines identités ;
- gérer les émotions et réaliser des objectifs personnels et collectifs ;
- ressentir et manifester de l'empathie ;
- établir et maintenir des relations de confiance ;
- prendre des décisions responsables et bienveillantes.

6.

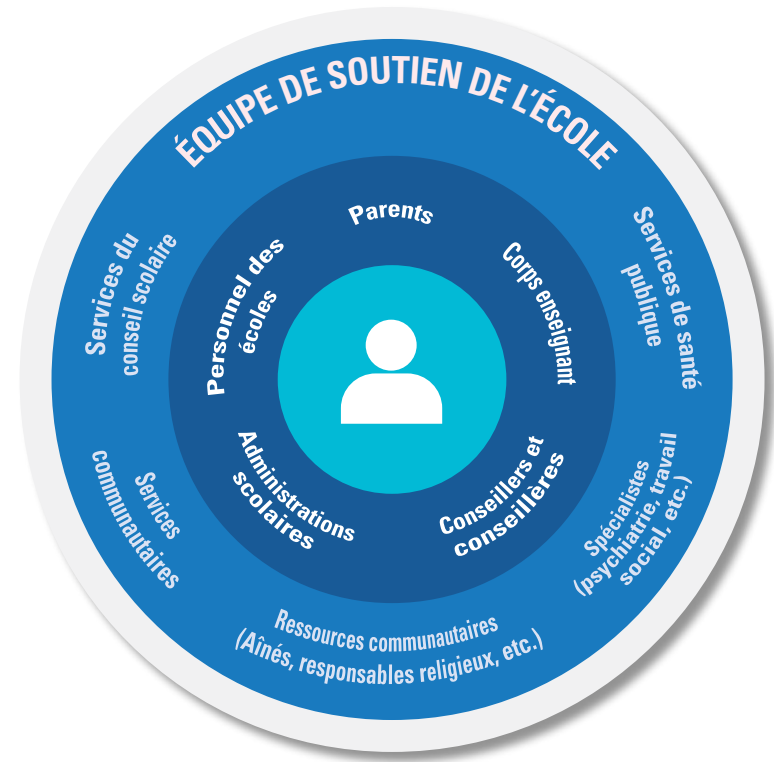
Chaque membre de la communauté scolaire a un rôle à jouer dans l'appui au bien-être et à la bonne santé mentale des élèves, notamment :

- en aidant les élèves à développer leur savoir, leurs compétences (notamment socioémotionnelles) et leur estime de soi ;
- en créant des environnements scolaires sûrs, bienveillants, inclusifs, non stigmatisants et culturellement adaptés où se développent des relations de confiance ;
- en encourageant les liens positifs entre élèves et entre les élèves et les adultes qui les soutiennent ;
- en repérant les élèves qui subissent un stress important ou les effets d'un traumatisme et en leur faisant obtenir le soutien requis ;
- en développant les facteurs de protection.

En comprenant mieux la santé mentale, les membres de la communauté scolaire prennent conscience du fait que certains comportements difficiles peuvent résulter d'un traumatisme, d'un problème de santé mentale ou de l'usage de substances psychoactives. Cela les incite davantage à adopter une approche empathique et à chercher à savoir ce qui se passe.

Les systèmes dans lesquels nous travaillons et apprenons peuvent également affecter la santé mentale et le bien-être. Le **cadre des systèmes compatissants (empathiques)** soutient les changements systémiques dans lesquels les adultes développent des outils et des pratiques qui favorisent leur bien-être ainsi que celui des élèves et du système. Le cadre des systèmes compatissants (empathiques) se concentre sur trois domaines connexes :

- la connaissance de soi ;
- la communication authentique et réfléchie ;
- la réflexion sur les systèmes.



7.

Quand on interagit avec une personne cherchant à obtenir de l'aide en raison d'un problème de santé mentale, d'un trouble mental ou d'un trouble lié à l'usage de substances psychoactives, il est recommandé d'adopter une **approche fondée sur les points forts**. Il s'agit de se concentrer sur ses forces, ses centres d'intérêt, ses capacités, ses connaissances et ses objectifs plutôt que sur ses faiblesses et ses problèmes. Il n'est pas question toutefois de négliger ses difficultés ni d'ignorer ses émotions ou pensées négatives. Il s'agit plutôt de faire appel autant que possible aux forces et aux ressources de la personne, à ses relations et à ses environnements.

Une approche fondée sur les points forts vise avant tout à mobiliser les ressources de l'élève (au lieu de se concentrer sur ses difficultés) et à recadrer son image et son estime de soi ou sa perception de la situation. En prenant conscience de ses points forts, de son expérience et de ses capacités, l'élève acquiert la confiance nécessaire pour s'employer activement à surmonter ses difficultés.

Quels sont tes points forts?

Tu as beaucoup de patience!

Tu te soucies vraiment de tes amis!

Cette élève fait preuve d'une grande persévérance ces temps-ci.

8.

Les troubles mentaux les plus courants chez les enfants et les jeunes sont :

- les **troubles anxieux** (comme l'anxiété sociale), qui se manifestent notamment par une peur intense et persistante des situations sociales, par des attaques de panique ou par de vives inquiétudes;
- les **troubles du comportement** (comme le trouble oppositionnel avec provocation), qui se manifestent par des comportements de provocation, d'hostilité et de désobéissance;
- les **troubles de l'humeur** (comme la dépression), qui se manifestent par des périodes prolongées de tristesse, de dépression ou de désespoir et par un retrait des activités quotidiennes;
- les **troubles alimentaires** (comme l'anorexie mentale), qui se manifestent par des comportements alimentaires anormaux pouvant ou non se conjuguer à des soucis de poids ou d'apparence physique.

Employer un langage centré sur la personne pour bien la différencier de son trouble (par exemple « une personne atteinte de... »)³

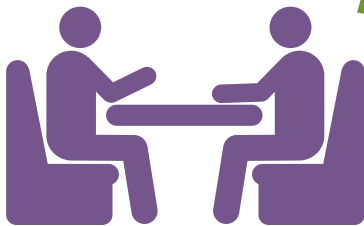
Les **troubles neurodéveloppementaux** peuvent affecter le fonctionnement scolaire, professionnel ou social à divers degrés. Ils comprennent le trouble du spectre de l'autisme (TSA) et le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) ainsi que les déficiences intellectuelles et les troubles d'apprentissage (TA). Un trouble neurodéveloppemental peut coexister avec un trouble mental, mais l'un ne cause pas l'autre. Une personne peut avoir besoin de soutien pour les deux. Il faut donc s'assurer que tous ses besoins sont pris en compte.

³ Il est à noter que certaines personnes préfèrent qu'on n'emploie pas un langage centré sur elles. Par exemple, dans la communauté de l'autisme, il y a des personnes qui préfèrent que l'on dise qu'elles sont autistes (ou neurodivergentes, pour employer un terme général) plutôt qu'atteintes d'autisme. Il est prudent de vérifier auprès de la personne ce qu'elle préfère.

9.

On parle d'**automutilation** lorsqu'une personne se blesse volontairement sans avoir l'intention de mettre fin à ses jours. C'est une façon mésadaptée de faire face à des situations difficiles et à des émotions ou stress intenses. Les comportements d'automutilation les plus courants sont les coupures, les griffures, les morsures, les brûlures, l'arrachage de poils ou de cheveux et les coups. On parle également d'automutilation non suicidaire (AMNS).

Quand on parle de l'automutilation, il est important de ne pas porter de jugement et de ne pas susciter de sentiment de honte ou de culpabilité. Celles et ceux qui se mutilent ont besoin du soutien et de la bienveillance de personnes qui ont à cœur d'assurer leur bien-être, de l'aide d'un personnel de santé mentale qualifié et de soins médicaux en cas de blessures graves.



La plupart du temps, la personne qui a des pensées **suicidaires** ne veut pas mourir : elle veut mettre un terme à la douleur. Le suicide affecte des personnes de tous les milieux sociaux, économiques et culturels. Il s'agit d'un phénomène complexe, et aucun facteur à lui seul n'amène une personne à penser au suicide. Les statistiques sur le suicide montrent qu'il touche de manière disproportionnée les personnes souffrant d'un trouble mental ou d'un trouble lié à l'usage de substances psychoactives, ainsi que la communauté 2ELGBTQIA+.

Dire :

- ✓ mourir d'un suicide
- ✓ survivre à une tentative de suicide
- ✓ penser au suicide

Ne pas dire :

- ✗ se suicider
- ✗ rater une tentative de suicide
- ✗ être suicidaire

Parler du suicide ne provoque pas et n'amplifie pas les pensées suicidaires, et cela n'encourage pas non plus à passer à l'acte. Bien au contraire, ça peut aider la personne à se sentir moins isolée.

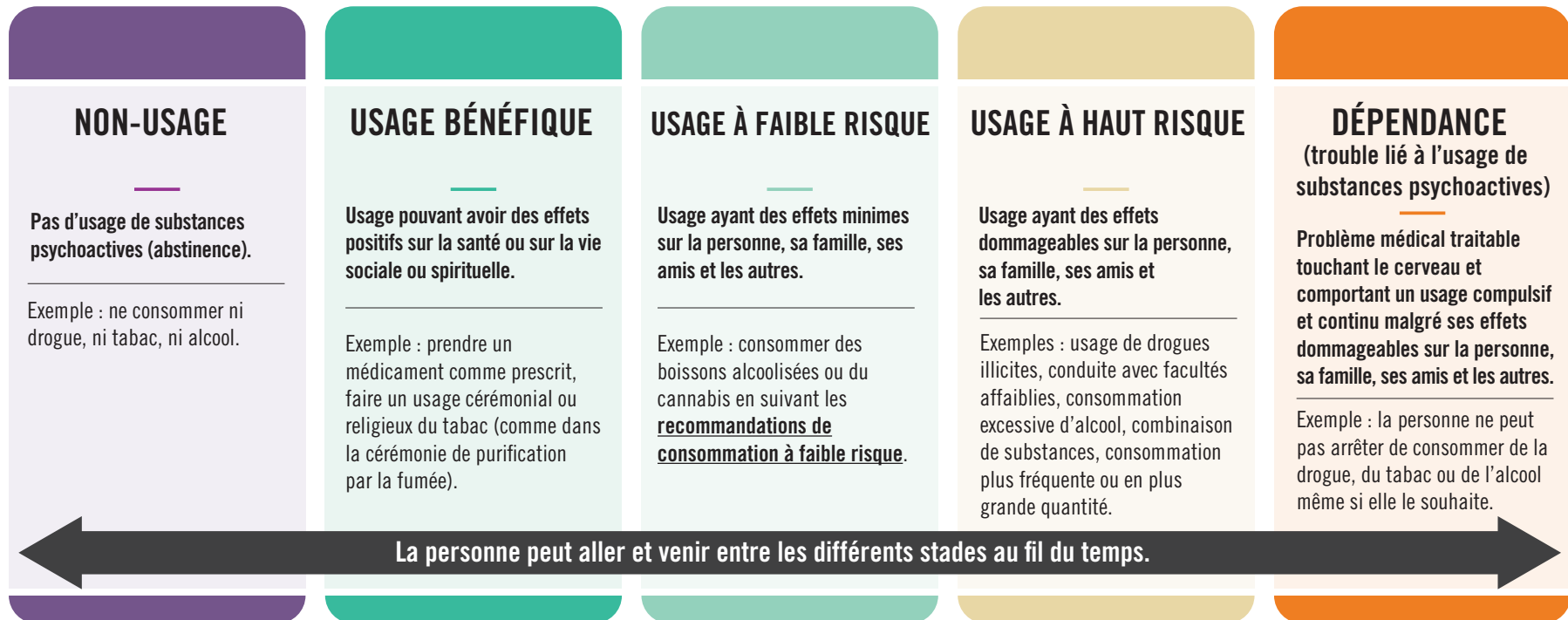
10.

Les substances psychoactives sont des produits chimiques ou végétaux qui modifient la façon de penser, de sentir, d'agir et de percevoir le monde. **L'usage de substances psychoactives** se présente au quotidien de différentes manières : usages médicaux (sur ordonnance), récréatifs, traditionnels, culturels, etc. Il y a de nombreux types de substances psychoactives et de nombreuses raisons pouvant conduire à en faire l'usage.

Les jeunes qui consomment des substances psychoactives le font pour diverses raisons, par exemple pour se sentir bien, se sentir mieux, faire mieux, explorer, ou encore faire face à :

- une situation stressante ou difficile ou un traumatisme ;
- une discrimination liée à leur identité ;
- un problème de santé ou un trouble mental.

L'usage de substances psychoactives s'étend sur le spectre suivant :



Source : [Gouvernement du Canada](#) [traduction adaptée]

Tout usage d'une substance psychoactive, quelle qu'elle soit, comporte des risques et affecte tous les aspects de la santé. Par conséquent, la **réduction des méfaits** vise surtout à en diminuer les effets dommageables. Elle consiste à les utiliser d'une manière qui réduit les risques de dommages physiques ou émotionnels. La plupart des jeunes qui en consomment ne développent pas de trouble lié à leur usage. Dans certains cas, la consommation conduit à un **trouble lié à l'usage de substances psychoactives**⁴ qui peut être léger, moyen ou grave, ou à d'autres dommages (blessure physique, empoisonnement accidentel, etc.).

Pour aborder la question de l'usage de substances psychoactives à l'école, il faut :

- adopter sans porter de jugement une approche interrogative qui soit parlante et engageante pour les élèves ;
- favoriser le bien-être des élèves et les liens sociaux ;
- veiller à ce que les élèves connaissent les ressources disponibles concernant la santé mentale et l'usage de substances psychoactives ;
- employer un langage non stigmatisant pour parler des substances psychoactives et des personnes qui en font l'usage ;
- s'informer des manières de prévenir, de retarder et de réduire les méfaits liés à l'usage de substances psychoactives.

4 Le terme médical « trouble lié à l'usage de substances psychoactives » est celui qui s'emploie aujourd'hui pour parler de dépendance.

Employer des termes centrés sur la personne

Ne pas dire :

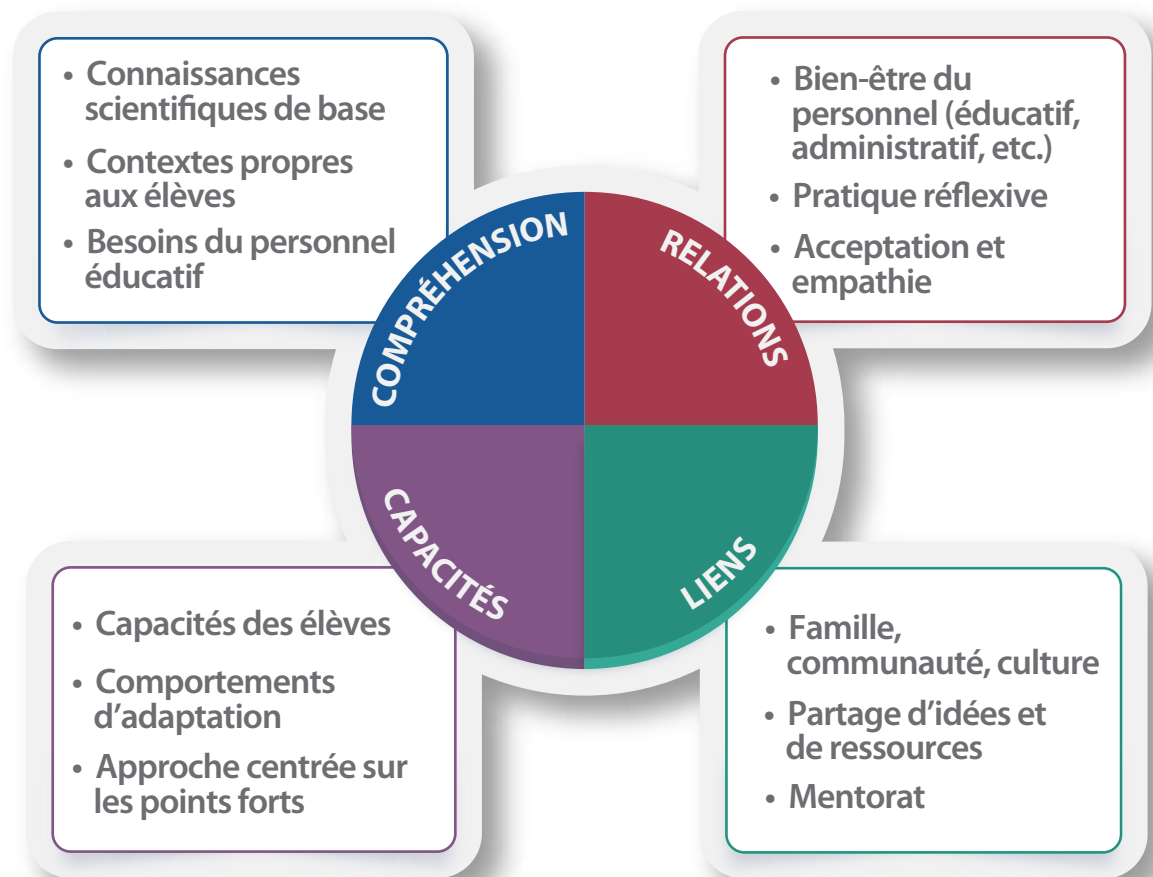
- | | |
|---|--|
| ✓ Personne consommant des drogues ou des substances psychoactives | ✗ Toxicomane |
| ✓ Personne atteinte d'un trouble lié à la consommation d'alcool | ✗ Alcoolique |
| ✓ Personne en quête d'un traitement ou en voie de guérison à la suite d'un trouble lié à l'usage de substances psychoactives | ✗ Ancien alcoolique ou toxicomane |

11.

Le **traumatisme** est une blessure psychologique causée par une expérience très stressante. Il peut faire augmenter le risque de maladie mentale ou physique, notamment de trouble lié à l'usage de substances psychoactives. Il peut induire des changements dans le comportement, le fonctionnement du corps, la régulation des émotions, les pensées et les relations. Les réactions au traumatisme peuvent être mésadaptées et entraîner des perturbations dans le milieu scolaire.

Les expériences potentiellement traumatisantes abondent : mauvais traitements, accidents, intimidation, catastrophes climatiques, maladie d'un parent ou d'une personne proche, pauvreté, perte, négligence, racisme, maladie grave, violence, guerre, etc. Toutefois, les personnes ayant vécu de tels événements ne développent pas toutes un traumatisme, et celles qui sont atteintes d'un traumatisme ne développent pas toutes une maladie mentale ou un trouble lié à l'usage de substances psychoactives.

Cadre pour la pratique tenant compte des traumatismes



Source : [eraser](https://www.eraser.ca) / mytrainingbc.ca

Le traumatisme peut être vécu directement ou transmis de génération en génération (traumatisme intergénérationnel). Les effets du stress ressenti par les personnes ayant vécu une expérience traumatisante (pensionnats, colonialisme, guerre, déplacement de population, etc.) peuvent se transmettre aux générations suivantes, qui les ressentent à leur tour pendant de nombreuses années. Les effets d'un traumatisme peuvent également s'aggraver au fil du temps et entraîner une perte de confiance envers les systèmes de soutien (écoles, soins de santé, etc.). C'est pourquoi il est important de créer des environnements culturellement sûrs fondés sur le respect et la compréhension.

La **pratique tenant compte des traumatismes** est une approche systémique qui prend en considération les effets à court et à long terme des traumatismes. Elle aide le personnel éducatif à prendre conscience des traumatismes et à comprendre comment les réactions des élèves à ces derniers affectent leur apprentissage. Le personnel éducatif peut alors mettre en place en classe ou dans l'école une stratégie destinée à assurer le bien-être de tous les élèves. La pratique tenant compte des traumatismes vise à :

- créer des environnements sûrs où règnent l'empathie et la confiance ;
- donner un pouvoir d'agir aux élèves ;
- éviter de traumatiser à nouveau ;
- établir des liens ;
- développer des forces et des compétences.



12.

Les données indiquent que **certains groupes sont touchés de manière disproportionnée** par les problèmes et troubles de santé mentale en raison d'un éventail de facteurs environnementaux ou systémiques, notamment le racisme, la discrimination, les effets persistants du colonialisme, le capacitisme, la pauvreté, l'isolement et les traumatismes. Ces formes de marginalisation peuvent être exacerbées par la difficulté d'accéder à différents services.

Les **déterminants sociaux de la santé** sont les conditions dans lesquelles les personnes naissent, grandissent et poursuivent leur vie. Ils peuvent faire augmenter le risque de développer une maladie mentale ou un trouble lié à l'usage de substances psychoactives.

Les écoles peuvent atténuer les effets de ces facteurs de risque en favorisant les facteurs de protection, comme le respect, la compréhension, l'inclusion, les liens sociaux, les environnements sûrs et bienveillants et l'accès à des systèmes de soutien.

Les déterminants sociaux de la santé



Adapté de : [Comox Valley Community Health Network](#)

13.

Les membres du personnel éducatif ne doivent pas poser de diagnostic, mais plutôt remarquer les changements chez leurs élèves, être leur premier point de contact et les adresser aux services de soutien. Le plus souvent, il s'agit de mettre l'élève en contact avec une conseillère ou un conseiller de l'école (ou du conseil scolaire).

Si le personnel éducatif observe des changements importants et persistants dans le comportement et les émotions de l'élève, il peut en noter la fréquence, la durée et l'intensité. Il est également important d'observer dans quelle mesure ces changements affectent son fonctionnement social et scolaire. Cette information est utile pour parler avec l'élève (ou avec ses parents ou responsables parentaux) ou pour l'adresser au personnel de santé mentale qualifié de l'école ou du conseil scolaire.

Les conseillères ou conseillers des écoles peuvent assurer la liaison avec le personnel de santé et les organismes de soutien communautaire. Ils peuvent également aider le personnel éducatif à accompagner les élèves qui suivent un traitement (médicaments, psychothérapie, etc.). Toutefois, il est important de souligner que les familles ne souhaitent pas toujours communiquer les renseignements relatifs au traitement.

✘ Je pense que J. a un trouble anxieux.

J'ai remarqué que J. ne participe plus aux activités en classe depuis plus de deux semaines, même après que je lui en ai parlé.

✔ L'élève a l'air tendu et fatigué.

14.

Le personnel éducatif contribue à établir des environnements sûrs, bienveillants et inclusifs. Il s'agit de reconnaître et respecter les différences individuelles, de traiter les autres de manière juste et équitable, et d'examiner ses propres préjugés. En effet, les personnes formant un groupe n'ont pas toutes les mêmes perspectives, parcours, antécédents, besoins, centres d'intérêt, etc.

Il est bénéfique pour les élèves de voir leurs identités représentées de manière affirmée dans les interactions du quotidien et dans le langage employé à l'école. Par exemple, le personnel éducatif peut adopter une **approche fondée sur les distinctions** lorsqu'il s'adresse aux enfants, aux jeunes et aux familles des Premières Nations, des Inuits ou des Métis (et quand il parle de ces personnes). Cette approche reconnaît que les peuples autochtones ont leurs propres pratiques, traditions et cultures.

En même temps, il est important de se rappeler que l'identité d'une personne se compose d'éléments multiples, d'où la nécessité d'adopter une **approche intersectionnelle**.

Créer des environnements sûrs, bienveillants et inclusifs

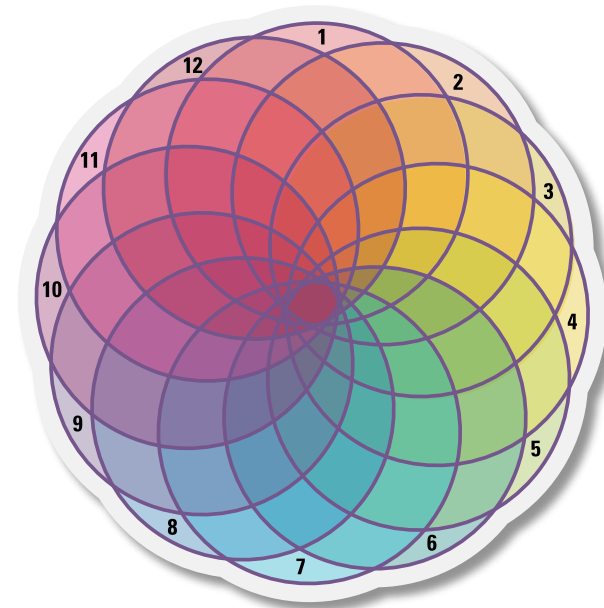


15.

L'approche intersectionnelle reconnaît que chaque personne se compose d'une myriade d'identités qui influencent son expérience du monde. Cette approche part du constat que la discrimination se fonde sur plusieurs traits de l'identité d'une personne (âge, race, religion, genre, revenu, capacité, orientation sexuelle, etc.).

Il s'agit de prendre acte du fait que les élèves n'ont pas toutes et tous les mêmes structures familiales, niveaux de revenu, pratiques culturelles, objectifs de vie, façons d'apprendre, etc. Chacune et chacun est un mélange unique d'identités et de traits individuels. Quand le personnel éducatif adopte une approche qui prend en compte et valorise la multiplicité des identités, il contribue à établir des environnements inclusifs favorisant la bonne santé mentale et le bien-être.

L'intersectionnalité



- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1 Race | 7 Capacité |
| 2 Ethnicité | 8 Sexualité |
| 3 Identité de genre | 9 Santé mentale |
| 4 Classe | 10 Âge |
| 5 Langue | 11 Éducation |
| 6 Religion | 12 Taille corporelle |

(... et bien d'autres traits...)

Source : @SylviaDuckworth

16.

Le personnel de santé mentale qualifié des écoles et des conseils scolaires (conseillers et conseillères, psychologues, personnel infirmier et autres spécialistes) **est souvent le premier point de contact du personnel éducatif** lorsqu'il remarque les signes et symptômes d'un problème de santé mentale ou d'usage de substances psychoactives.

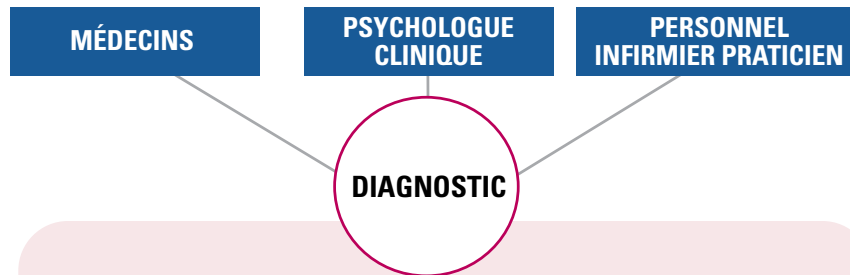
Plusieurs catégories de personnel non spécialisé en santé mentale contribuent également à assurer le bien-être des élèves : aides-enseignants, aides au soutien des élèves, enseignants ressources, intervenants en éducation autochtone, intervenants auprès des jeunes, etc. (les titres, les programmes et la disponibilité de ces ressources varient grandement d'un conseil scolaire à l'autre).

Lorsqu'il s'avère qu'un ou une élève a besoin d'aide, c'est en général le conseiller ou la conseillère de l'école qui assure le lien entre l'élève, le personnel éducatif, les parents, les organisations communautaires et le personnel de santé. Dans les conseils scolaires possédant une équipe intégrée enfance-jeunesse, celle-ci peut fournir des services et accompagnements multidisciplinaires.



17.

Les prestataires de soins de santé sont des partenaires importants dans le soutien à la santé mentale des enfants et des jeunes. Il s'agit notamment des médecins de famille, des psychiatres, des psychologues cliniques, des travailleurs sociaux, des conseillers en santé mentale, du personnel infirmier et des psychothérapeutes.



Seuls les médecins (notamment les médecins de famille et les psychiatres), les psychologues cliniques et le personnel infirmier praticien peuvent rendre un diagnostic de trouble mental. Une fois que l'on a adressé l'élève au personnel de santé qualifié et que celui-ci a posé son diagnostic, l'élève et sa famille peuvent recevoir de l'aide pour trouver les programmes et services requis dans leur communauté.

On peut également adresser les élèves à des services ne nécessitant pas un diagnostic officiel (initiative Foundry, équipes intégrées enfance-jeunesse, thérapeute-conseil, etc.).

Il ne faut pas oublier que les relations des élèves et des familles avec les prestataires de soins de santé ne sont pas toujours neutres ou positives. À cet égard, d'autres catégories de partenaires peuvent venir en aide à une personne en détresse mentale (Aînés, conseillers communautaires, chefs religieux, etc.).

Il arrive aussi que certains facteurs dissuadent l'élève de chercher à se faire aider, notamment les expériences passées négatives, le sentiment de honte et la stigmatisation.

18.

Lorsqu'un besoin en santé mentale a été identifié et qu'un plan a été établi (et si la famille souhaite en faire part à l'école), le conseiller ou la conseillère de l'école peut recommander des façons de soutenir l'élève.

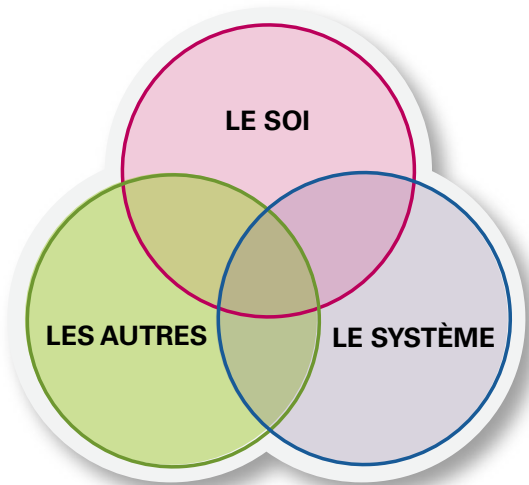
L'équipe de l'école peut collaborer avec l'élève et sa famille afin de répondre aux besoins d'apprentissage de celui-ci. Lorsqu'un problème de santé mentale nécessite une aide ou une intervention, il est possible de mettre au point un plan d'apprentissage personnalisé (PAP) ou un plan d'accompagnement de l'élève (PAE).

19.

Le bien-être du personnel éducatif est important, pas seulement comme objectif à part entière, mais aussi parce qu'il a une incidence directe sur la santé et le bien-être des élèves et des autres personnes et sur l'environnement d'apprentissage.

Les facteurs interreliés ci-dessous contribuent au bien-être du personnel éducatif.

Prise en charge de soi – Il s'agit de bien s'alimenter, de bien dormir, de faire de l'activité physique et de mettre en œuvre des pratiques et compétences socioémotionnelles (conscience de soi, autocompassion, autorégulation, etc.). Les pratiques et compétences qui sont importantes pour les élèves le sont également pour les adultes.



Relations et environnements – Il est important que les membres du personnel éducatif se soutiennent mutuellement. La nature des relations et le milieu de travail peuvent avoir un effet positif ou négatif important sur le bien-être.

Politiques et pratiques systémiques – Certaines politiques, pratiques ou façons de fonctionner peuvent contribuer au bien-être ou y faire obstacle.

“

Bien que la *Stratégie pour la santé mentale à l'école* vise surtout les élèves, le bien-être des adultes est tout aussi important.

”

Source : [Stratégie pour la santé mentale à l'école de la C.-B.](#)

Conclusion

Le présent guide d'introduction est destiné à établir une conception commune de ce que les écoles peuvent faire pour promouvoir la santé mentale, le bien-être et les démarches visant à réduire les méfaits de l'usage de substances psychoactives. Il souligne l'importance de bien comprendre les multiples facettes de la santé mentale, des troubles mentaux, de l'usage de substances psychoactives, des interventions et des traitements.

Le renforcement de la littératie en matière de santé mentale et d'usage de substances psychoactives profite à tout le monde. Il conduit le personnel éducatif, les élèves et les autres parties prenantes à employer et enseigner l'usage d'une terminologie et d'un langage exacts servant à réduire la stigmatisation et à promouvoir efficacement la santé mentale des enfants et des jeunes.

Tous les membres de la communauté scolaire peuvent contribuer à créer des environnements sûrs et inclusifs, à y cultiver les compétences socioémotionnelles et à développer leur compréhension des effets des traumatismes sur la santé mentale des élèves. Les communautés scolaires peuvent collaborer avec leurs partenaires à la mise en place de pratiques favorisant le bien-être de toutes et tous les élèves.

**LE LANGAGE
COMPTE!**

