

# Favoriser la santé mentale

PENDANT LES CAMPS CET ÉTÉ!

ANDRÉANNE FLECK SAITO, BSW, RSW  
ANDREANNEFLECK@HOTMAIL.COM

RÉSEAU INTERAGIR  
LE 28 JUIN 2021

# Chaque enfant a besoin d'une relation affectueuse

*« Chaque enfant a besoin de quelqu'un dans sa vie qui est irrationnellement fou de lui. »*

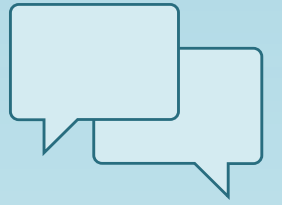
*-Urie Bronfenbrenner*



# Déroulement

- Introduction
- Contexte actuel
- La santé mentale et la maladie mentale
- Promotion de la santé mentale
  - Conditions favorables
  - L'apprentissage socioémotionnel
  - Comprendre et accompagner
- Prendre soin de vous
- Ressources

# Deux roses, une épine et un bourgeon



**Deux roses:**

Nommer 2 choses ou événements positifs  
qui vous ont apporté de la joie

**Une épine:**

Nommer 1 chose ou événement  
désagréable ou difficile

**Un bourgeon:**

Nommer 1 chose à laquelle vous avez hâte  
cette semaine!

# Cette année, en un coup d'œil...

- Les enfants éprouvent une gamme d'émotions qui changent et évoluent chaque jour.
- Les écoles, les garderies et les activités sont en évolution constante.
- Les changements de routine, peuvent représenter des enjeux pour certains enfants.
- Les inégalités économiques, sociales et raciales ont été mises au premier plan.
- Les symptômes des jeunes ayant des problèmes de santé mentale préexistants peuvent s'aggraver compte tenu des incertitudes continues.



# L'évolution des données

- C'est une histoire qui évolue selon le contexte et les circonstances
- On continue à monitorer l'évolution des données et de l'impacte
- Davantage de jeunes éprouvent des sentiments d'inquiétude, de tristesse et de solitude
- Les facteurs qui contribuent à une bonne santé mentale sont compromis par les restrictions nécessaires en matière de santé publique liées à la COVID-19
- Certains groupes, certaines communautés et certaines personnes sont plus touchées par la COVID-19 que d'autres, et sont plus vulnérables aux problèmes de santé mentale

# Qu'est-ce que la santé mentale?

Souvent, lorsqu'on pense à la santé mentale, notre esprit se tourne vers des images comme celle-ci...





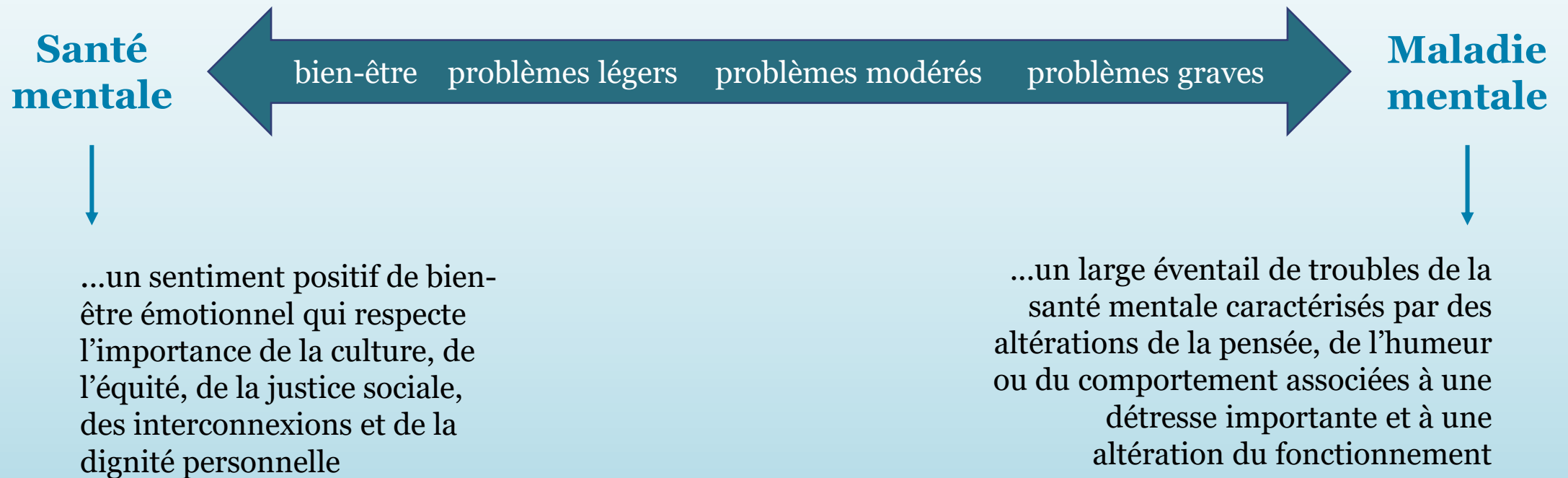
## Qu'est-ce que la santé mentale?

Alors qu'en réalité, la santé mentale ressemble davantage à ceci.

C'est un état positif d'épanouissement et d'équilibre.



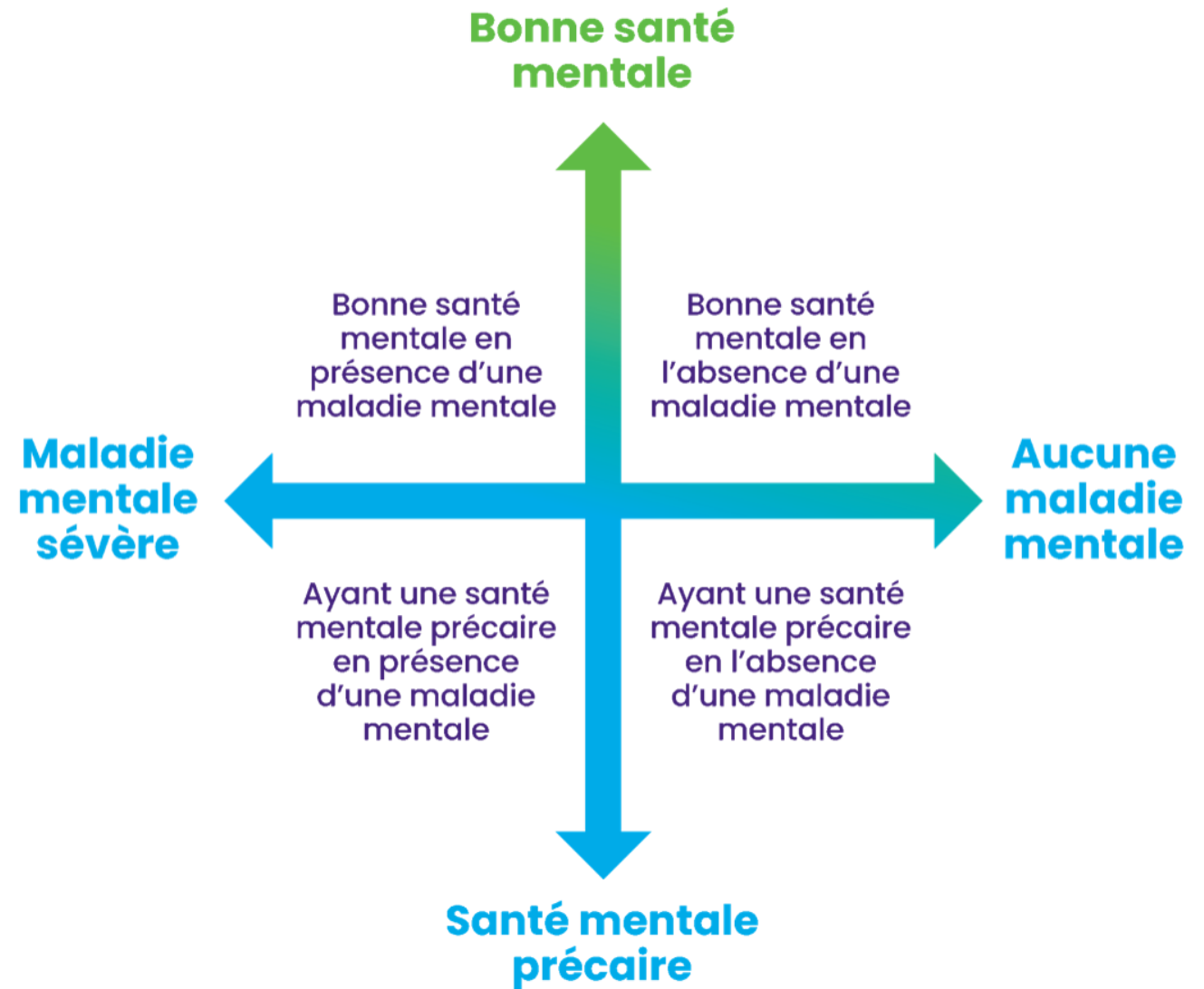
# Comprendre la santé mentale et la maladie mentale



Parfois, il est utile de penser à la santé mentale selon un continuum

# Comprendre la santé mentale et la maladie mentale

Penser à la santé mentale sur un double continuum montre comment on peut avoir une maladie mentale tout en étant mentalement bien portant, tout comme on peut avoir une maladie physique tout en vivant pleinement.



# Pourquoi la promotion de la santé mentale et la prévention des troubles mentaux?

---

Il existe une forte corrélation entre une santé mentale positive des enfants et des jeunes et leur développement social, psychologique, physique et académique.

---

La plupart des enfants et des jeunes ne reçoivent pas les services dont ils ont besoin; et pourtant, 70 % des troubles mentaux prennent racine dans l'enfance et l'adolescence.

---

L'attachement sain à un modèle adulte positif et bienveillant **est un facteur de protection** pour prévenir les troubles de santé mentale.

En étant des adultes  
bienveillants et investis dans  
vos rapports avec les enfants et  
les familles, vous soutenez la  
santé mentale et le bien-être  
des enfants et des jeunes.

Vous travaillez dans leur espace  
vital, où chaque interaction est  
une intervention.



# La promotion de la santé mentale comprend :

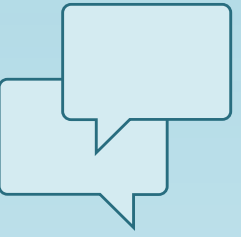


1. Des **conditions favorables** pour tisser des liens, créer un sentiment d'appartenance et renforcer la résilience
2. La promotion d'**habiletés socioémotionnelles** positives
3. L'amélioration des **connaissances en santé mentale pour comprendre et accompagner** les enfants à chercher de l'aide

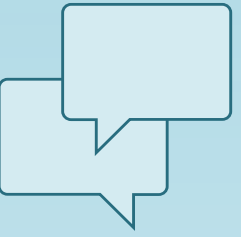
# 1. Les conditions favorables:

- Accueillir
- Inclure
- Comprendre
- Promouvoir
- Collaborer





Quelles sont des stratégies gagnantes que vous utilisez déjà pour créer un milieu accueillant, inclusif, chaleureux et sécurisant?



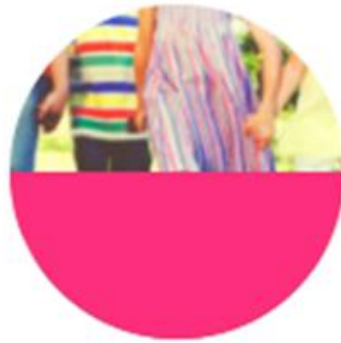
Comment l'expérience des camps cet été  
pourra-t-elle contribuer à la promotion de la  
santé mentale des enfants?



## 2. L'apprentissage socioémotionnel



Reconnaissance et  
gestion des  
émotions



Développement de relations  
interpersonnelles



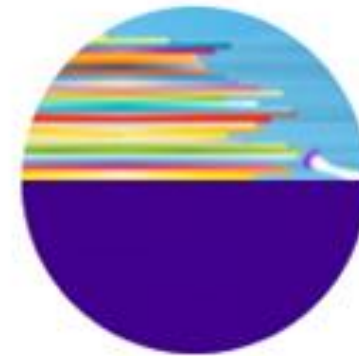
Gestion du stress et  
adaptation



Motivation positive  
et persévérance



Pensée critique et  
créative (fonctions  
exécutives)



Conscience de soi  
et sentiment  
d'identité  
personnelle

# Reconnaissance et gestion des émotions



**Les enfants apprennent à reconnaître et gérer leurs émotions afin de pouvoir exprimer leurs sentiments et comprendre ceux des autres.**

**Liste des stratégies :**

- reconnaître ses propres émotions et celles des autres
- indices corporels
- relation entre les émotions
- pensées et comportement

# Développement de relations interpersonnelles









Les enfants apprennent à établir des relations interpersonnelles et à bien communiquer afin de nouer ces relations et de respecter la diversité.

## Liste des stratégies :

- écoute
- collaboration
- amitié
- résolution de conflits
- respect des autres
- empathie

Ton nom: \_\_\_\_\_

 **Cherche et trouve ...**

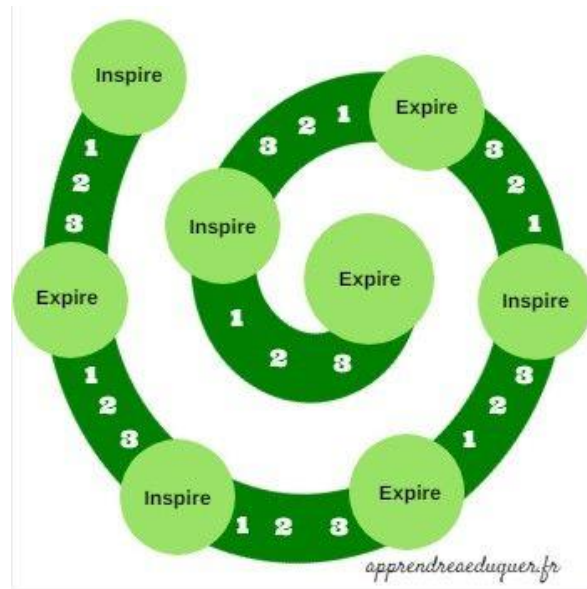
|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p>Trouve quelqu'un qui a un animal à la maison. </p> <p>Quel est le nom de son animal ?</p> <p>_____</p> <p>Initiales : _____</p> | <p>Trouve quelqu'un qui parle  une autre langue que le français.</p> <p>Quelle est cette autre langue ?</p> <p>_____</p> <p>Initiales : _____</p> | <p>Trouve quelqu'un qui est né au mois d'octobre. </p> <p>Quelle est la date de son anniversaire ?</p> <p>_____</p> <p>Initiales : _____</p> | <p>Trouve quelqu'un qui aime nager. </p> <p>Quand est-il allé nager la dernière fois ?</p> <p>_____</p> <p>Initiales : _____</p> |
| <p>Trouve quelqu'un qui a un frère. </p> <p>_____</p> <p>Initiales : _____</p>   | <p>Trouve quelqu'un qui aime les légumes. </p> <p>_____</p> <p>Initiales : _____</p>  | <p>Trouve quelqu'un qui a déjà pris l'avion. </p> <p>_____</p> <p>Initiales : _____</p>  | <p>Trouve quelqu'un qui porte des lunettes. </p> <p>_____</p> <p>Initiales : _____</p>   |

# Gestion du stress et adaptation

**Les enfants apprennent à reconnaître les sources de stress et à surmonter les difficultés afin de pouvoir faire preuve de stratégies d'adaptation et de résilience.**

**Liste des stratégies :**

- relaxation, détente, pleine conscience
- respiration profonde
- recadrer les pensées
- demander de l'aide
- résolution de problèmes



# Respiration à quatre carrés



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# Tension et détente



Hausse tes épaules  
jusqu'à tes oreilles  
et garde-les en place



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# Simple exercice de visualisation pour les élèves



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# Motivation positive et persévérance

Les enfants apprennent comment rester motivés et à faire preuve de persévérance afin d'encourager un sentiment d'optimisme et d'espoir.

Liste des stratégies :

- esprit axé sur la croissance
- optimisme
- attitude positive
- courage



Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance. Tu peux choisir quatre mots ou même une phrase.

**Exemples :** « je suis aimé »  
« je crois en moi »  
« respire, écoute, souris, aime »  
« je suis capable »

Chaque mot que tu choisis correspond à un doigt de ta main.

**Rappelle-toi**

- Plus tu répètes les mots ou les affirmations que tu as choisis, plus tu pourras y croire.



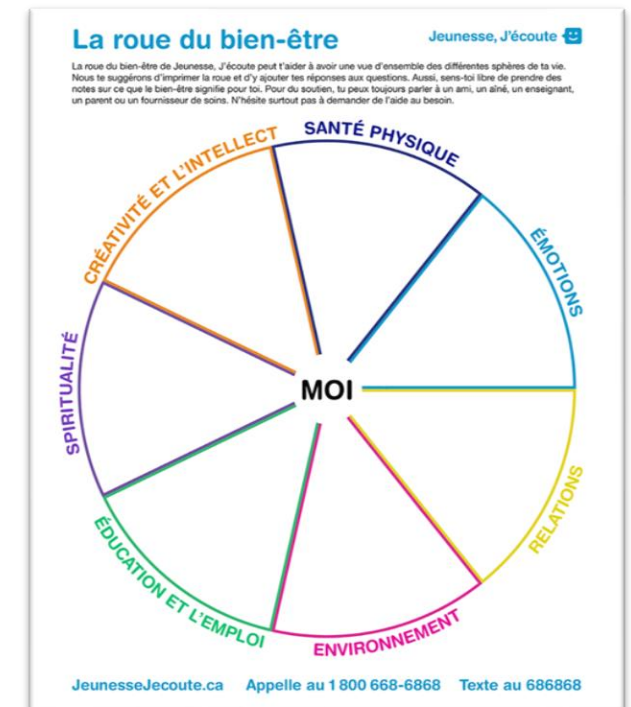
# Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle



**Les enfants développent la conscience de soi et la confiance en soi afin d'encourager un sentiment d'identité et d'appartenance.**

## Liste des stratégies :

- sentiment d'importance
- affirmation de soi
- bien se connaître



# 3. Comprendre et accompagner

## Voici des signes courants d'un problème de santé mentale :\*

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Changements de mode de pensée | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dit des choses négatives sur lui, ou se blâme pour des choses hors de son contrôle.</li><li>• A de la difficulté à se concentrer.</li><li>• Entretient des pensées négatives.</li><li>• Voit ses résultats scolaires changer.</li></ul>  |
| Changements affectifs         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Réagit de façon disproportionnée à la situation.</li><li>• Semble très malheureux, inquiet, coupable, fâché, craintif, irritable ou triste.</li><li>• Se sent impuissant, désespéré, seul ou rejeté.</li></ul>   |
| Changements de comportement   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Souvent seul.</li><li>• Pleure facilement.</li><li>• Se désintéresse des sports, des jeux ou des activités qui lui plaisaient auparavant.</li><li>• Réagit de façon disproportionnée, se met soudainement en colère ou éclate en sanglots pour des incidents somme toute mineurs.</li><li>• Est plus calme que d'ordinaire, moins énergique.</li><li>• A de la difficulté à se détendre ou à dormir.</li><li>• Passe beaucoup de temps à rêvasser.</li><li>• Régresse vers des habitudes immatures.</li><li>• A de la difficulté à s'entendre avec ses amis.</li></ul> |
| Changements physiques         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Se plaint de maux de tête, de maux de ventre, de douleurs dans le cou ou de douleurs générales.</li><li>• Manque d'énergie ou est perpétuellement fatigué.</li><li>• Difficultés à dormir ou à manger.</li><li>• A un trop-plein d'énergie ou un tic nerveux comme se ronger les ongles, jouer avec ses cheveux ou sucer son pouce.</li></ul>  |

\*Cette liste n'est pas exhaustive.

Vous remarquerez peut-être un changement de comportement ou un schéma comportemental.

Surveillez les changements ou le comportement et tenez compte de :

- la fréquence
- la durée
- l'intensité
- l'âge et au stade de l'enfant
- l'interférence avec la vie de l'enfant

# D'autres signes précurseurs

| Signes qui peuvent indiquer un problème de santé mentale chez les jeunes enfants  | Signes qui peuvent indiquer un problème de santé mentale chez les enfants plus âgés et les adolescents   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• changements d'humeur/d'émotions fréquents</li><li>• facilement blessé, pleurs, colère</li><li>• crises de colère permanentes, lancements d'objets, coups portés aux autres, etc.</li><li>• tristesse permanente et manque d'intérêt pour les choses qu'ils apprécient normalement</li><li>• retrait des amis et de la famille</li><li>• besoin accru de contact et d'assurance</li><li>• peu de motivation ou d'intérêt pour le travail scolaire, les activités</li><li>• difficulté à se concentrer</li><li>• faible tolérance à la frustration, irritabilité</li><li>• augmentation des maux de tête, des maux d'estomac et autres douleurs, diminution de l'énergie, problèmes de sommeil ou changements d'appétit</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• excès de colère ou de détresse</li><li>• irritabilité fréquente</li><li>• sentiments d'anxiété et de panique</li><li>• inquiétudes et craintes excessives quant à la sécurité de la famille, des amis, de soi</li><li>• défiance et opposition accrues</li><li>• refus de l'école</li><li>• consommation de drogues et/ou d'alcool</li><li>• retrait des activités familiales</li><li>• retrait des amis</li><li>• remarques négatives permanentes sur soi-même</li><li>• intérêt pour les activités des plus jeunes</li><li>• notes en baisse, faible motivation à accomplir les tâches</li><li>• changements dans l'alimentation et le sommeil</li><li>• parler souvent de la mort et de l'agonie</li><li>• donner ses biens</li></ul> |

# Stratégies d'accompagnement

- Remarquer
- Valider
- Rassurer
- Communiquer
- Suivre



## Remarquer, Réagir et Prévenir

**Validez** : soyez attentif aux préoccupations de l'élève et verbalisez ses sentiments à propos du problème (nommez-les et décrivez-les)

**Commencez par** montrer que vous avez compris ce qu'il ressent

- « Il serait logique que... tu ne veuilles pas revenir de la récréation... »
- « Quand je me mets à ta place, je peux imaginer que...tu te sentes vraiment frustré d'avoir perdu ton travail sur l'ordinateur ».
- « je pourrais comprendre que... ».

Ajoutez ensuite quelques exemples spécifiques pour leur faire savoir que vous « comprenez » (le problème). Donnez 2 ou 3 raisons qui montrent pourquoi vous comprenez (à ce stade, évitez d'utiliser « mais »). À la place, utilisez le premier exemple, essayez :

- parce que [raison 1] : « ... tu as tellement de plaisir »
- et parce que [raison 2] : « ... l'école peut être difficile ».

*\* Soyez conscient des indices non verbaux [tels que le langage corporel et le ton de la voix]. Variez votre vocabulaire afin d'attirer l'attention de l'élève.*

## Compétences de soutien et de renforcement

**Terminez avec** des mots de soutien et offrez votre aide

### Mots de soutien :

- « Nous sommes dans le même bateau » (connexion positive)
- « Je comprends » (il se sent compris)
- « Voyons si nous pouvons trouver une solution » (réconfort)

### Offrez votre aide :

- Rediriger, le cas échéant
- Travailler ensemble pour trouver une solution
- Rappeler à l'élève d'utiliser ses compétences et ses stratégies d'adaptation (soyez spécifique – respiration profonde, penser à autre chose, travail dans la salle des ressources, etc.)

## Faire le pont

En tant qu'acteur clé dans le cercle de soutien, vous pouvez mettre les élèves en relation avec les services de soutien disponibles ou informer les services de soutien des changements constatés chez l'élève. Veuillez vous référer aux voies d'accès aux services de votre école.



# Les petites choses Les petits moments

**Ils ne sont pas petits.**

Jon Kabat-Zinn

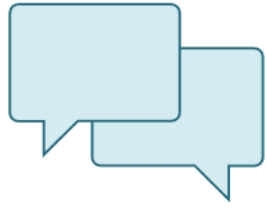
# De quoi ont besoin TOUS les enfants?

- ✓ **Un accueil chaleureux**
- ✓ **Un sourire**
- ✓ **Un lien avec un adulte bienveillant tous les jours**
- ✓ **Une occasion d'apprendre**
- ✓ **Un endroit sécuritaire pour prendre des risques**
- ✓ **Quelqu'un qui remarque quand quelque chose ne va pas**
- ✓ **Quelqu'un vers qui tendre la main lorsqu'on remarque un problème**
- ✓ **Quelqu'un qui écoute et essaie de trouver de l'aide pour eux**
- ✓ **Quelqu'un qui croit en eux et leur donne de l'espoir**

# Maintenant plus que jamais, nous devons...



- promouvoir la santé mentale et le bien-être des enfants
- nous assurer qu'ils possèdent les facteurs de protection nécessaires pour favoriser et maintenir une bonne santé mentale
- développer et renforcer leurs habiletés socioémotionnelles afin de prévenir les problèmes de santé mentale
- **inspirer l'espoir**



# La santé mentale des enfants - ça commence par vous!

Réfléchissez à cette image et à cette citation :

« Les parents et les éducateurs qui prennent soin d'eux-mêmes sont mieux à même de prendre soin de leurs enfants et de leurs élèves ».

**En quoi cela est-il vrai pour vous?**

**Comment cela peut-il vous aider, vous et les enfants avec qui vous travaillez?**





# Prendre soin de soi



- Nous jouons tous plusieurs rôles – éducatrice, parent, enfant, amie – et devons répondre aux demandes qui prennent notre énergie
- Faites preuve de compassion et de patience envers vous-mêmes
- Essayez quelques nouvelles activités pour prendre soin de vous et prenez le temps de faire des choses qui améliorent votre bien-être
- Prenez le temps de faire le point avec vous-mêmes, et cherchez de l'aide de temps en temps si vous ne vous sentez pas bien
- N'oubliez pas que nous montrons l'exemple de l'autosoin aux enfants. Ils nous regardent et en apprennent beaucoup.

# De quoi ont besoin TOUS les adultes?

- ✓ **Un accueil chaleureux**
- ✓ **Un sourire**
- ✓ **Un lien avec un adulte bienveillant tous les jours**
- ✓ **Une occasion d'apprendre**
- ✓ **Un endroit sécuritaire pour prendre des risques**
- ✓ **Quelqu'un qui remarque quand quelque chose ne va pas**
- ✓ **Quelqu'un vers qui tendre la main lorsqu'on remarque un problème**
- ✓ **Quelqu'un qui écoute et essaie de trouver de l'aide pour eux**
- ✓ **Quelqu'un qui croit en eux et leur donne de l'espoir**



**Merci**

Passez un merveilleux été!!

# Ressources

# Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel



**Affirmations à quatre doigts**

Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance. Tu peux choisir quatre mots ou même une phrase.

**Exemples :** « je suis aimé »  
« je crois en moi »  
« respire, écoute, souris, aime »  
« je suis capable »

**Rappelle-toi**

- Plus tu répètes les mots ou les affirmations que tu as choisis, plus tu pourras y croire.

Chaque mot que tu choisis correspond à un doigt de ta main.

Pour chaque affirmation que tu te répètes, rejoins le bout d'un doigt à ton pouce.

 School Mental Health Ontario     Santé mentale en milieu scolaire Ontario    Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves. [www.ontario.ca/education](http://www.ontario.ca/education)

Affirmations à quatre doigts



**Endroit calme**

À quel endroit te sens-tu le plus reposé?

Imagine que tu es là.

Que vois-tu?  
Qu'entends-tu?  
Y a-t-il des odeurs, des goûts ou des textures?

**Rappelle-toi**

- Tu peux toujours imaginer ton endroit calme pour te sentir plus en paix pendant des moments stressants.
- Prends ton temps pour bien développer les détails de ton endroit calme pour qu'il semble le plus réaliste possible.
- Utilise ton imagination pour visiter ton endroit calme → observe attentivement chaque détail.

 School Mental Health Ontario     Santé mentale en milieu scolaire Ontario    Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves. [www.ontario.ca/education](http://www.ontario.ca/education)

Endroit calme

# Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel



## Tension et détente

**Serre les poings aussi fort que possible pendant quelques secondes et puis relâche tes mains.**

Soulève les épaules vers tes oreilles et tiens-les en place pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes épaules.

Crouse tes talons dans le sol et serre tes orteils pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes pieds.

Contracte tes muscles abdominaux aussi fort que possible et tiens-les pendant quelques secondes. Ensuite détend ton ventre.

 School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves.  
[www.ontario.ca/education](http://www.ontario.ca/education)

Tension et détente



## Respire tout simplement

**Concentre-toi sur ton ventre et repose tes mains dessus.**

Au fur et à mesure que tu inspires profondément par ton nez, fais passer ton souffle vers ton ventre.

Sens ton ventre gonfler et tes mains s'écarter.

Expire... sens ton ventre se dégonfler et tes mains revenir vers ton corps.

**Rappelle-toi**

- L'activité peut être utile avant un test ou n'importe quelle situation stressante.
- Plus tu pratiques, plus ça semblera naturel!
- C'est une très bonne idée de pratiquer avant de dormir.

 School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves.  
[www.ontario.ca/education](http://www.ontario.ca/education)

Respire tout simplement

# Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel



## Moment de gratitude

**La reconnaissance t'offre plus de patience lorsque les choses sont difficiles.**

Pense à quelque chose pour laquelle ou lequel tu es reconnaissant ou reconnaissant.

Réfléchis-y pendant un moment.

Tu peux choisir d'écrire les détails de ton moment de gratitude dans un journal ou de le partager avec quelqu'un.

**Rappelle-toi**

- C'est une bonne façon de terminer la journée.
- Essaie de pratiquer régulièrement.
- Sois reconnaissant ou reconnaissant pour les petites choses (les fleurs, le sourire, le chocolat) et les grandes choses (les amis, l'eau potable, la musique).

School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves. [www.smho.on.ca](http://www.smho.on.ca)

Moment de gratitude



## Observe tout simplement

**Observe 5 choses que tu peux voir.**

**Observe 4 choses que tu peux entendre.**

**Observe 3 choses que tu peux toucher ou ressentir.**

**Observe 2 choses que tu peux sentir.**

**Observe 1 chose que tu peux goûter.**


**Rappelle-toi**

- « Observe tout simplement » est un exemple d'une pratique d'ancrage.
- L'ancrage est un moyen de rester attentif aux sensations que tu ressens dans le moment présent.
- L'ancrage est un bon exercice quotidien et peut être particulièrement utile lorsque les émotions ou les pensées te stressent.

School Mental Health Ontario Santé mentale en milieu scolaire Ontario Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves. [www.smho.on.ca](http://www.smho.on.ca)

Observe tout simplement

# Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel



## Écoute attentivement

**Pour commencer, respire profondément. Si tu te sens à l'aise, tu peux fermer les yeux.**

Ouvre tes oreilles aux sons qui sont plus éloignés.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

Ensuite, porte attention aux sons qui sont proches de toi.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

Et maintenant, porte attention aux sons de ton corps.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

 School Mental Health Ontario

 Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves.  
[www.ontario-vmhs.ca](http://www.ontario-vmhs.ca)

Écoute attentivement



## Lâcher prise

**Assieds-toi confortablement et respire profondément.**

Utilise le bout de tes doigts pour masser délicatement le dessus de ta tête.

Toujours en mouvement de massage, déplace tes doigts vers ton front, tes sourcils, tes tempes, autour de tes yeux, tes joues et ta mâchoire. Si tu constates de la tension quelque part – **essaye de laisser aller ou lâcher prise.**

Enfin, masse chacune de tes oreilles et termine en tirant délicatement les lobes de tes oreilles.

**Rappelle-toi**

- Prends ton temps à chaque endroit, surtout là où tu ressens le plus de tension.
- Tu peux pratiquer cette technique sur tes mains à l'aide d'un mouvement de massage et te concentrer sur chaque doigt, sur tes pouces et sur tes poignes.

 School Mental Health Ontario


 Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves.  
[www.ontario-vmhs.ca](http://www.ontario-vmhs.ca)

Lâcher prise



# Ressources à l'appui du développement des habiletés de l'apprentissage socioémotionnel







 **La santé mentale au quotidien :**  
une ressource pour la salle de classe  
Élaborée par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et la Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario

☰ 🔍 EN / FR

## Parfois, de petits gestes peuvent changer bien des choses.

Des pratiques sur la santé mentale faciles à mettre en œuvre et fondées sur des données probantes pour l'élémentaire

Explorez par catégorie de compétences socioémotionnelles

-  Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle
-  Gestion du stress et adaptation
-  Motivation positive et persévérance
-  Pensée critique et créative (fonctions exécutives)
-  Reconnaissance et gestion des émotions
-  Relations saines

 **Foi et bien-être : une ressource**  
quotidienne qui appuie la santé mentale  
Élaborée par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et l'Ontario English Catholic Teachers' Association

☰ 🔍 EN / FR

## Parfois, de petits gestes peuvent changer bien des choses.

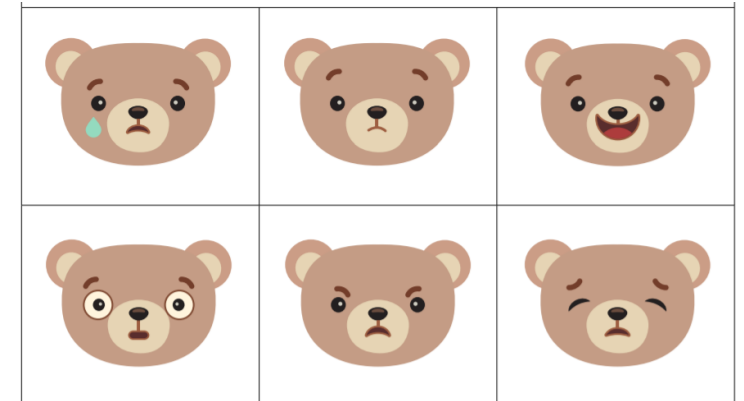
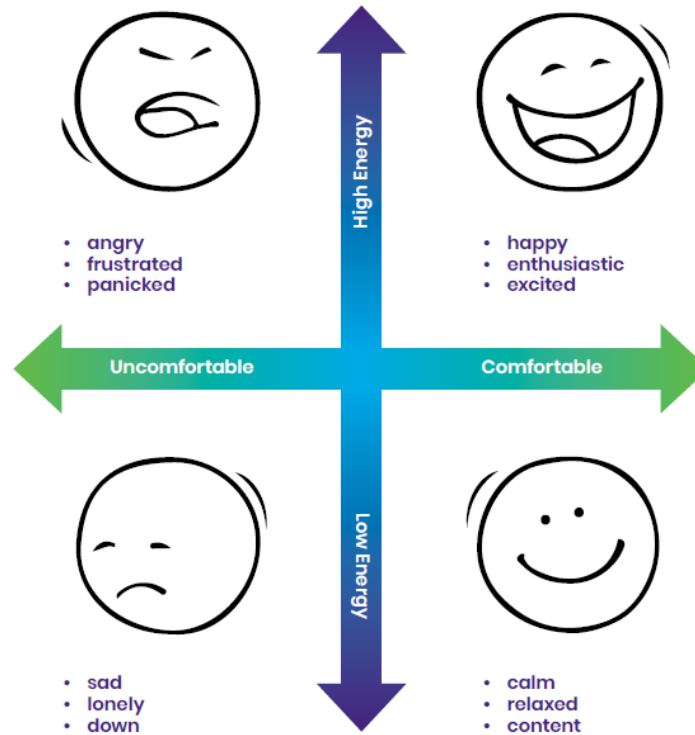
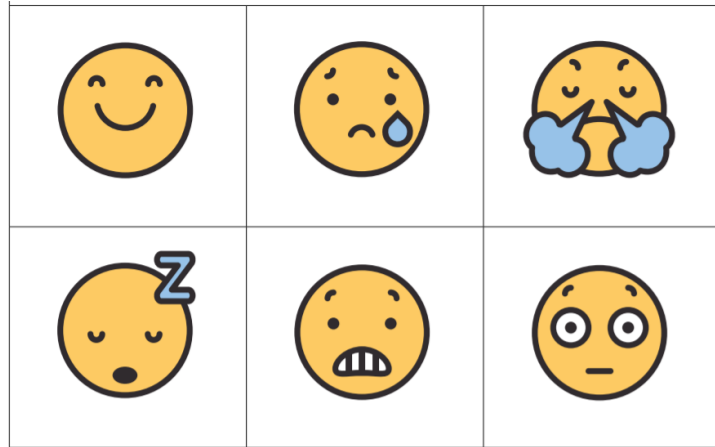
Des pratiques sur la santé mentale faciles à mettre en œuvre et fondées sur des données probantes, pour les classes du niveau élémentaire des écoles catholiques

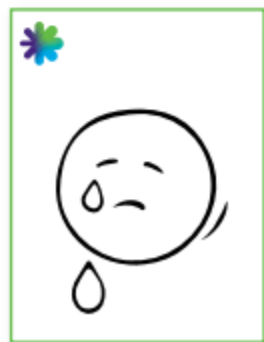
Explorez par catégorie de compétences socioémotionnelles

-  Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle
-  Gestion du stress et adaptation
-  Motivation positive et persévérance
-  Reconnaissance et gestion des émotions
-  Relations saines
-  Pensée critique et créative (fonctions exécutives)

# Pour vérifier les émotions...

Mood Meter





# Fiches-info pour les parents, familles

L'apprentissage socioémotionnel appuie la santé mentale tout au long de la vie

## Respiration profonde



### Préparez-vous

1. Assurez-vous que votre enfant est à l'aise, que ce soit en position debout ou assise. Encouragez-le à garder le dos droit, les épaules et la tête détendus.
2. Demandez à votre enfant de fermer les yeux, s'il le veut.
3. Dites-lui de poser ses mains à plat sur son ventre.



### Allez-y!

- Maintenant, demandez à votre enfant d'inspirer profondément par le nez, en gonflant légèrement le bas de son ventre.
- Montrez-lui comment ses mains se déplacent.
- Encouragez-le à retenir son souffle.
- En expirant lentement par la bouche, l'enfant sentira son abdomen qui rentre et ses mains aussi.
- Répétez 5 à 6 fois.
- Pratiquez la respiration profonde chaque fois que votre enfant semble stressé ou contrarié.



**FICHE INFO**

pour les parents et les familles

## Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant

Les individus et les familles ont vécu la pandémie de COVID-19 de manière unique et variée. Pour certains, des changements importants dans la routine quotidienne, un sentiment d'isolement et de perte, et divers autres facteurs ont pu intensifier leurs problèmes de santé mentale ou en entraîner de nouveaux. Les difficultés émotionnelles et comportementales peuvent survenir à tout moment et peuvent toucher tout le monde.

Alors que les familles se préparent à la rentrée scolaire, il est important de tenir compte des signes qui pourraient indiquer que votre enfant est aux prises avec un problème de santé mentale émergent ou croissant. Le fait d'identifier les problèmes à un stade précoce et de fournir un soutien attentionné contribue grandement à la prévention et/ou à l'aggravation des difficultés.

Vous connaissez très bien votre enfant, et vous pouvez remarquer les changements dans ses comportements ou ses émotions. Cependant, dans la situation actuelle, il peut être difficile de savoir si les choses que vous observez ne sont que des hauts et des bas normaux associés à la pandémie, s'ils font partie de la nervosité du retour à l'école ou s'ils sont liés à un problème de santé mentale émergent.

Voici quelques moyens de déterminer si votre enfant souffre vraiment d'un problème de santé mentale et de lui proposer de l'aide. Bien que nous utiliserons le terme « enfant » tout au long de ce document, nous reconnaissons que votre enfant peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte. Quel que soit son âge, il reste votre enfant.

### Comment puis-je savoir si mon enfant a un problème de santé mentale?

Les parents et les adultes attentifs peuvent remarquer des changements dans les comportements et les émotions de leurs enfants qui pourraient être des signes potentiels d'un problème de santé mentale. Posez-vous la question :

- Ces émotions et ces comportements sont-ils contraires à la personnalité de mon enfant?
- Ont-ils un impact négatif sur la capacité de mon enfant à profiter de la vie quotidienne?
- Ont-ils un impact négatif sur notre vie de famille?

## Conseils sur la résilience personnelle pendant la pandémie de COVID-19



Il est essentiel que vous preniez soin de vous-même, non seulement pour assurer votre propre mieux-être, mais pour les autres personnes que vous soutenez et aimez. Votre auto-prise en charge aidera à améliorer votre niveau d'énergie, votre concentration, votre capacité à faire face aux problèmes et votre expérience de la vie en général.

# Renseignements supplémentaires:



**Ceci, maintenant, est une vie entière de santé mentale qui se construit.**

Dès le premier jour, encourager des relations saines, chaleureuses et attentives m'aidera à réaliser mon plein potentiel et m'épanouir.

Formations. Ressources. Innovation.  
Pour plus d'informations, visitez [www.IMHPromotion.ca/fr](http://www.IMHPromotion.ca/fr).



Un programme de  
**SickKids**

Ce contenu n'est utilisé qu'à titre d'illustration, et les personnes y figurant sont des mannequins.



## Petite enfance



Page d'accueil / Projets / Petite enfance



Les besoins et les forces des enfants et des jeunes varient selon leurs stades de croissance. Par



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

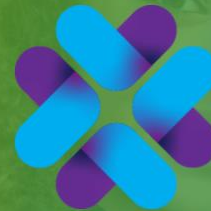


EN / FR

à

Trousse d'action pour la santé mentale des élèves

**Ressources pratiques pour soutenir la santé mentale des élèves pendant la pandémie de COVID-19**



Pour le personnel scolaire

Pour les parents et familles

Pour les élèves

Ressources pour des suivis ou des services plus intensifs au besoin:

**Les conseils scolaires fourniront des services de soutien pour appuyer la santé mentale des enfants et des jeunes d'âge scolaire cet été.**

*Pour les coordonnées et les détails d'accès, prière de communiquer avec les directions d'écoles, les gestionnaires des services en travail social ou les leaders en santé mentale.*

**CENTRE FRANCOPHONE DU GRAND TORONTO**

Accredited by Canadian Centre for Accreditation / Apprécié par Centre canadien de l'agrement

## SERVICES DE CONSEIL À SÉANCE UNIQUE

SANS RENDEZ-VOUS

OBTENEZ UN APPUI IMMÉDIAT POUR DES ENJEUX LIÉS À VOTRE SANTÉ MENTALE

- FAIRE FACE À UN DÉFI DE SANTÉ MENTALE SPÉCIFIQUE (PERTE D'ENTRAÎNEMENT, DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE, DÉPRESSION, ANXIÉTÉ, ETC.)
- SITUATION DE LOGEMENT PRÉCAIRE
- FAIRE FACE À DES DIFFICULTÉS FAMILIALES OU CONJUGALES
- ACCÈS AUX SERVICES COMMUNAUTAIRES

TOUS LES 1ER ET 5ÈME MERCREDIS DU MOIS

13H - 16H

PAR TÉLÉPHONE UNIQUEMENT

**647-688-0734**

TOUT FRANCOPHONE DE LA RÉGION DU GRAND TORONTO  
\*AUCUN DIAGNOSTIC FORMEL N'EST REQUIS

f CENTRE FRANCOPHONE GRAND TORONTO | t CENTRE FRANCOPHONE | i CENTRE FRANCOPHONE DE TORONTO @SPACEUNISECRET

Exemple de ressources communautaires francophones – identifiez lesquelles seront disponible au sein de votre communauté cet été!