

Explorer la santé mentale ensemble

Participez à l'apprentissage de votre enfant

Les élèves de la 7^e et 8^e année participent à une série de modules de littératie en santé mentale basés sur le programme-cadre [d'éducation physique et santé de l'Ontario](#). Ces modules ont été rendus obligatoires afin que chaque élève ait accès à des renseignements fiables et fondés sur la recherche sur la santé mentale qui concernent l'adolescence. L'acquisition de compétences et d'habitudes qui favorisent le bien-être ainsi que l'apprentissage au sujet des problèmes de santé mentale courants et de la façon d'accéder à du soutien au besoin peut aider les élèves à prendre soin de leur santé mentale et permettre de prévenir de futurs problèmes de santé mentale.

Qu'est-ce que mon enfant apprendra?

7 ^E ANNÉE	QU'EST-CE QUE MON ENFANT APPRENDRA?
Santé mentale, maladie mentale et la relation entre les deux	• La santé mentale est quelque chose qui nous avons toutes et tous, et nous voulons toutes et tous une bonne santé mentale pour nous-mêmes et pour les gens qui nous sont chers. De nombreux facteurs influencent et soutiennent notre santé mentale. Il arrive de temps à autre de faire face à des problèmes mineurs de santé mentale. Il existe toutefois des stratégies et des mesures de soutien qui peuvent nous aider à nous remettre sur les rails. • La maladie mentale désigne les affections diagnostiquées par un professionnel qualifié. Elle influence nos pensées, nos sentiments, nos comportements et notre bien-être général. Elle peut entraver les tâches quotidiennes que nous voulons et devons accomplir, et notre capacité à apprécier la vie. Les personnes qui souffrent d'une maladie mentale peuvent, avec le soutien dont elles ont besoin, avoir une bonne santé mentale.

7 ^E ANNÉE	QU'EST-CE QUE MON ENFANT APPRENDRA?
Compréhension des signes d'un problème de santé mentale et comment chercher du soutien	• Il n'y a pas une seule bonne façon de maintenir une bonne santé mentale. Il importe donc de trouver une gamme de stratégies et de mesures de soutien qui se marient bien à notre culture, à nos croyances et à nos situations, et qui fonctionnent le mieux pour nous. • Le fait de remarquer des changements dans notre santé mentale peut nous aider à savoir quand utiliser certaines stratégies. • Obtenir de l'aide lorsque nous en avons besoin représente également une stratégie importante pour prendre soin de notre santé mentale.
Santé mentale, consommation de substances et relations entre les deux	• Les gens peuvent consommer des substances pour de nombreuses différentes raisons. Et la légalité de l'utilisation de certaines substances ne garantit pas leur innocuité. • Pour les jeunes, certaines substances (par exemple, le cannabis) peuvent avoir des effets négatifs durables sur le cerveau qui est alors encore en développement. • Notre santé mentale peut jouer un rôle dans notre consommation de substances. Nous pouvons chercher du soutien pour les problèmes de toxicomanie tout comme nous pouvons chercher du soutien pour les problèmes de santé mentale.

8 ^E ANNÉE	QU'EST-CE QUE MON ENFANT APPRENDRA?
Santé mentale et stigmatisation	• La stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale et à la maladie mentale peut entraîner des répercussions négatives sur nous tous. • Nos choix de mots peuvent contribuer à la stigmatisation et même causer du tort, ou ils peuvent servir à responsabiliser les autres et à soutenir la recherche d'aide. • Lorsque nous éliminons la stigmatisation, les gens sont plus susceptibles de demander de l'aide, ce qui peut prévenir des problèmes plus graves ultérieurement.

8 ^E ANNÉE	QU'EST-CE QUE MON ENFANT APPRENDRA?
Soutien de notre santé mentale – Gestion du stress	• Nous ressentons tous du stress parfois. Évidemment, un peu de stress peut être une bonne chose! Il peut nous aider à bien des égards, comme la préparation à une tâche d'évaluation ou à une pratique de jeux sportifs. • La gestion du stress est une compétence que nous pouvons pratiquer et améliorer. Il y a des stratégies qui peuvent aider. Il est important d'avoir quelques options disponibles et de les mettre en pratique régulièrement. • Lorsqu'un stress perdure, il peut affecter notre santé mentale et physique. Si cette tendance commence à se produire, il faut demander plus de soutien à notre famille ou à d'autres adultes de confiance.
Comment aider une ou un ami(e) – chercher du soutien pour les autres tout en prenant soin de soi	• Nous avons un rôle important à jouer pour soutenir nos amis. Parfois, nous avons besoin que d'autres personnes jouent également un rôle. Nous n'avons pas à gérer seul(e) notre préoccupation pour une ou un ami(e). • Même si notre ami(e) nous demande de ne pas le faire, nous devons demander de l'aide immédiatement s'il y a un risque pour sa sécurité ou celle d'une autre personne. • C'est correct de prioriser notre propre santé mentale tout en aidant une ou un ami(e). En effet, notre santé mentale compte aussi.

Comment puis-je soutenir cet apprentissage?

Pratiquez et modélisez des stratégies de santé mentale positives avec votre enfant

Au fur et à mesure que votre enfant apprend grâce aux modules de littératie en santé mentale, vous obtiendrez une excellente occasion de promouvoir une santé mentale positive à la maison. Vous pouvez l'encourager à vous parler des stratégies qu'il apprend à l'école, et vous pouvez les pratiquer ensemble (p. ex., des stratégies de respiration, des étirements, passer du temps dans la nature, jouer à un jeu ensemble, participer à une activité culturelle ou religieuse). Vous pouvez également montrer à votre enfant comment vous vous servez de stratégies pour prendre soin de votre propre santé mentale. Il existe de nombreuses façons d'améliorer un sentiment de santé mentale positive chaque jour et pratiquer ensemble peut soutenir l'acquisition d'habitudes mentalement saines pour toute une vie.

Poursuivez la conversation à la maison

Au fur et à mesure que votre enfant apprend en classe, considérez les amorces de conversation suivantes pour poursuivre la discussion à la maison et renforcer l'apprentissage :

- Qu'as-tu trouvé intéressant ou utile à propos de ce que tu as appris?
- Quelles stratégies as-tu apprises pour prendre soin de ta santé mentale?
- Y a-t-il quelque chose que je peux faire ou ne pas faire pour que ce soit plus facile pour toi de parler de santé mentale?

Continuez à apprendre

Des sondages ont montré que les élèves veulent que leurs parents, tutrices et tuteurs possèdent des connaissances en matière de santé mentale afin qu'ils puissent les soutenir dans leur bien-être, en particulier lorsqu'ils éprouvent des problèmes de santé mentale. Recherchez des sources de renseignements réputées pour en savoir plus sur la santé mentale.

Le saviez-vous?

1. Les élèves de toute la province nous ont dit qu'ils voulaient en savoir plus sur la santé mentale et la maladie mentale, et qu'ils voulaient en apprendre davantage à ce sujet à l'école.
2. Tous les conseils scolaires de l'Ontario soutiennent la santé mentale des élèves en ayant un leader en santé mentale et une surintendance responsable du dossier de la santé mentale. Vous pouvez en savoir plus sur la stratégie de santé mentale de chaque conseil scolaire sur le site Web du conseil.
3. Un sentiment de connexion et d'appartenance peut aider à prévenir les problèmes de consommation de substances. L'école de votre enfant peut vous fournir des occasions de vous sentir membre d'un groupe par le biais d'équipes et d'activités.
4. Nous avons toutes et tous une « santé mentale ». La santé mentale est définie comme un état de bien-être qui comprend une gamme de pensées, de sentiments et de comportements. Elle influence la façon dont nous gérons le stress, établissons des relations avec les autres et faisons des choix. Elle fait partie de notre santé globale et joue un rôle important dans notre capacité à jouir de la vie.
5. Les maladies mentales sont des affections diagnostiquées par une ou un professionnel(le) qualifié(e). Une maladie mentale a un impact sur nos pensées, nos sentiments, nos comportements et notre bien-être général. Elle peut entraver ce que nous voulons et devons faire, et elle peut influencer notre capacité à profiter de la vie. Avec le soutien dont elles ont besoin, les personnes atteintes de maladie mentale peuvent avoir une bonne santé mentale.

6. Parfois, nous pouvons considérer que le bonheur est l'émotion préférée. Toutefois, toute une gamme de sentiments peut être saine et importante pour nous aider à comprendre ce qui se passe dans nos vies.
7. Pratiquer des stratégies pour gérer le stress peut nous aider à nous sentir bien et à être prêts quand nous en avons besoin. La mise en pratique peut nous aider à nous sentir mieux préparés et à augmenter la probabilité que la stratégie fonctionne au moment où nous en avons le plus besoin.

Connaître les signes d'un problème de santé mentale

Les modules de littératie en santé mentale pour les élèves de la 7^e et 8^e année visent à aider chaque élève à s'épanouir. Cependant, même avec cet apprentissage et de bons soutiens à la maison et à l'école, certains élèves peuvent encore éprouver des problèmes de santé mentale. Pour cette raison, il est important que les parents, tutrices et tuteurs soient conscients des signes d'apparition ou d'intensification de problèmes de santé mentale afin qu'ils puissent prendre des mesures en cas de besoin. Le dépistage précoce des problèmes et la prestation d'un soutien bienveillant peuvent empêcher les difficultés de s'aggraver et aider à veiller à ce que les jeunes aient le soutien dont ils ont besoin pour s'épanouir.

Il existe une variété de signes qui peuvent indiquer qu'un jeune souffre d'un problème de santé mentale. Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque et vous êtes en bonne position pour remarquer quand il y a eu un changement dans sa façon d'être habituelle. Voici quelques exemples de signes à surveiller :

- une augmentation des explosions de colère ou de détresse;
- une irritabilité fréquente;
- une augmentation des sentiments d'inquiétude et de panique;
- le refus de fréquenter l'école;
- l'isolement vis-à-vis des amis, de la famille et des activités qu'il aimait auparavant;
- une attitude plus conflictuelle et plus rebelle;
- la consommation de drogues ou d'alcool;
- des commentaires négatifs continus à propos de lui-même;
- des notes décroissantes, une faible motivation à accomplir les tâches;
- des changements dans ses habitudes alimentaires et de sommeil;
- des paroles fréquentes au sujet de la mort.

Si vous apprenez que l'enfant a des pensées suicidaires ou fait du mal à autrui, demandez une aide immédiate par le biais des soutiens d'urgence.

Si vous remarquez certains de ces signes chez votre enfant, tenez compte de l'intensité, de la fréquence et de l'incidence des comportements et des émotions que vous avez observés.

- Ces comportements et émotions sont-ils inhabituels chez mon enfant?
- Ont-ils une incidence négative sur sa capacité à éprouver du plaisir dans la vie quotidienne, avec ses amis ou dans notre vie de famille?
- Est-ce qu'ils entravent ses progrès à l'école?
- S'agit-il de comportements préoccupants qui se produisent à une fréquence accrue?
- Ces comportements ou émotions sont-ils plus intenses que d'habitude?
- Sont-ils plus durables que prévu, compte tenu des circonstances?

Sachez que le fait de remarquer que quelque chose a changé ne signifie pas nécessairement que votre enfant a un problème de santé mentale ou une maladie mentale. Il est préférable d'en savoir plus et de faire part de vos observations aux personnes qui peuvent vous soutenir.

Les mesures de soutien autour de nous

Créez un plan personnel des personnes que vous pouvez approcher et du processus mis en place par l'école de votre enfant si vous remarquez qu'il éprouve un problème de santé mentale. **N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(e)!** Il existe un certain nombre de mesures de soutien, de services et de personnes pour vous aider à soutenir votre enfant.

MESURES DE SOUTIEN À L'ÉCOLE DE MON ENFANT	MESURES DE SOUTIEN DANS MA COMMUNAUTÉ	EXEMPLES DE MESURES DE SOUTIEN D'URGENCE
<i>Personnel enseignant, direction d'école, enseignante/enseignant-ressource, conseillère/conseiller en orientation, intervenante/intervenant auprès des enfants et des jeunes, travailleuse/travailleur sociale, etc.</i> Faites votre propre liste :	<i>Tantes, oncles, aîné(e), grands-parents, tuteurs ou tuteurs, centres d'amitié, agences communautaires, église, mosquée, centres communautaires, etc.</i> Faites votre propre liste :	Black Youth Helpline (en anglais seulement) Téléphone : 416 285-9944 ou Sans frais 1 833 294-8650 Ligne d'assistance ConnexOntario Sans frais : 1 866 531-2600 Jeunesse, J'écoute Sans frais : 1 800 668-6868 Salle d'urgence locale 9-1-1 Faites votre propre liste :

LE PROCESSUS D'ACCÈS AU SOUTIEN À L'ÉCOLE DE MON ENFANT EST LE SUIVANT

Parlez à l'enseignante ou l'enseignant titulaire de votre enfant, de votre enfant, à un membre de l'administration ou à un membre du personnel scolaire avec laquelle vous entretenez de bonnes relations et faites-lui part de vos préoccupations, explorez les services disponibles pour soutenir votre enfant et les étapes à suivre pour accéder au soutien.

Faites votre propre liste :

Vous méritez le soutien que vous recherchez. N'abandonnez pas – il y a des gens pour soutenir votre enfant et qui vous feront savoir que vous n'êtes pas seul(e).

Votre santé mentale compte aussi!

Si vous sentez que vous avez besoin de soutien pour votre propre santé mentale, communiquez avec votre médecin de famille ou :

- [ConnexOntario](#) | Composez le 1 866 531-2600 pour les services de santé mentale et de traitement de la toxicomanie.
- [Ontario 211](#) | Composez le 2-1-1 ou envoyez un SMS à ce numéro pour obtenir de l'aide afin de joindre les services sociaux et communautaires dont vous avez besoin.
- [Service par messagerie texte en cas de crise](#) | Envoyez le mot PARLER au 686868 pour un service gratuit, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, à l'échelle nationale pour les personnes de tous âges.

Si vous souffrez d'une crise de santé mentale, rendez-vous immédiatement aux urgences de votre hôpital local ou composez le 911 (si vous vous sentez en sécurité de le faire). Si vous choisissez de composer le 911, vous pouvez demander qu'une ou un professionnel(le) de la santé mentale qui comprend votre culture soit envoyé, s'il y a quelqu'un de disponible.