Semaine de la santé mentale 5 au 11 mai

Conseil scolaire de district catholique Centre-Sud

Notre vision :

Un conseil scolaire où chaque élève est outillé de stratégies viables pour faire face aux obstacles quotidiens, vivant dans une communauté scolaire qui s'adapte avec sensibilité à ses besoins particuliers, entouré d'adultes qui l'appuient et le guident dans ses démarches et vers qui il peut se tourner en cas d'adversité.

Initiative en santé mentale : au bénéfice de tous

par Dre Marie-Josée Gendron, psychologue et leader en santé mentale

Depuis 2012, le CSDCCS travaille avec le ministère pour mettre en œuvre la nouvelle *Stratégie ontarienne globale de santé mentale et de lutte contre les dépendances*. À l'échelle du Conseil, cette initiative en santé mentale rejoint les objectifs globaux liés au bien-être de TOUS nos 15 082 élèves.

Un Canadien sur cinq souffre d'un problème de santé mentale grave. Pour la plupart, les problèmes ont débuté avant l'âge de 18 ans. Malgré ce fait, il est important de noter que tout le monde a un certain niveau de santé mentale, tout comme de santé physique. La santé mentale, c'est le bien-être et l'équilibre émotionnel que l'on ressent, et il faut régulièrement y travailler pour la maintenir. Tout le monde peut en jouir, même ceux qui souffrent de maladie mentale de manière plus chronique. En fait, la santé ne peut pas réellement exister sans la santé mentale. On oublie souvent que les deux vont main dans la main: un esprit sain dans un corps sain!

En tant que conseil scolaire, notre rôle principal consiste à favoriser l'apprentissage des élèves.

Par contre, l'apprentissage est difficile pour des élèves qui présentent des difficultés en lien avec la santé mentale. En adoptant une approche échelonnée qui favorise la promotion universelle du bien-être de **TOUS** nos élèves, tout le monde en bénéficie.

Tout d'abord, on encourage nos écoles à adopter des stratégies universelles qui promeuvent la santé mentale de tous les élèves, come des programmes socio-émotionnels basés sur des données probantes. En deuxième lieu, avec une meilleure sensibilisation auprès de tout le personnel, ils pourront mieux identifier **CERTAINS** élèves à risque de développer des difficultés de manière plus précoce pour leur offrir des programmes de soutien préventif. Finalement, avec une équipe clinique multidisciplinaire au Conseil, en collaboration avec nos partenaires communautaires, nous pouvons intervenir auprès des **QUELQUES** élèves qui présentent des défis de santé mentale plus aïgus.

Comité de santé mentale:

France Cossette
Christine Côté
Manon Dagenais
Marie-Josée Gendron
Suzanne Iskander
Diane Jamieson
Christine Lachapelle
Joanne Leblanc-Holden
Nicole Mollot
Lili Munger
Lynne Murray
Jason Pelletier
Jérôme Pépin
Micheline Rabet

Nos accomplissements

Depuis le début de l'année scolaire, l'administration travaille de très près avec les écoles et les différents services du Conseil pour promouvoir le bien-être des élèves et mieux sensibiliser le personnel. Voici la liste des objectifs atteints selon notre approche échelonnée en 2013-2014 :

Promotion

- Ateliers au personnel enseignant de 12 écoles sur différents thèmes (anxiété, la gestion du stress, les problèmes d'attention, la résilience).
- Mise en place de programmes socio-émotionnels dans plusieurs écoles pour enseigner aux élèves des stratégies d'autorégulation. Certaines écoles ont fait la mise en œuvre de ces programmes à l'échelle de toute l'école, à tous les niveaux scolaires.
- Ateliers aux parents de notre communauté dans 8 de nos écoles sur différents thèmes.
- Formation d'une demi-journée aux conseillers pédagogiques des services pédagogiques (SEE et Programmation) sur l'anxiété.
- Formation aux animateurs culturels et de pastorale sur la santé mentale et la résilience.
- Deux sessions dédiées à la santé mentale avec les directions d'écoles pour **1**) s'entendre sur une définition universelle de la santé mentale, **2**) discuter des stratégies déjà en place qui promeuvent la santé mentale et le bien-être de nos élèves, et **3**) leur présenter les guides en santé mentale pour eux et le personnel enseignant.
- Envoi de 4 bulletins de santé mentale au personnel enseignant et aux parents.
- En collaboration avec les animateurs culturels et de pastorale, le conseil a livré des ateliers sur l'estime de soi à plus de 1 200 élèves dans nos écoles secondaires (7e et 8e).

Prévention

- Signature de protocoles d'entente avec 5 agences communautaires dans 5 de nos régions.
- Mise en place, grâce à ces ententes, de programmes socio-émotionnels par nos partenaires communautaires dans 7 de nos écoles dans ces régions.
- Dans trois de nos secondaires, le conseil a fait le lancement d'un nouveau programme, basé sur des données probantes, pour aider nos jeunes du secondaire qui présentent des défis émotionnels ou de comportement.

  Ce programme fait appel à la collaboration des travailleuses sociales et des sentinelles formées de l'école. La mise en œuvre se poursuivra à l'automne 2014.

Intervention

En collaboration avec les membres de l'équipe des Services à l'élève, des formations ont été offertes pour prévenir le suicide. À date, plus de 100 sentinelles dans au moins 40 de nos écoles ont été formées et peuvent intervenir auprès d'un élève qui exprime des idées suicidaires.

En collaboration avec le Centre d'accès aux soins communautaires de Toronto, deux infirmières en santé mentale aident les familles à naviguer le système médical pour obtenir des services en santé mentale, appuient nos intervenants avec les cas les plus complexes en santé mentale et soutiennent le conseil à faire la transition entre nos écoles et les centres de traitement (hôpitaux, section 23, etc.). À date, cette année, elles accompagnent nos intervenants dans 35 cas.

Grâce à l'initiative dans une autre région, deux travailleurs en établissement ont reçu une formation de deux jours sur la santé mentale. Quelques intervenants ont aussi reçu des formations sur l'âge du consentement et les limites de la confidentialité ainsi qu'un atelier sur le travail d'intervention avec des communautés ethnoculturelles.

La stratégie en santé mentale du CSDCCS est un document vivant sur le portail qui continue d'évoluer. Pour l'année prochaine, l'administration planifie continuer la sensibilisation auprès du personnel et la formation en intervention du suicide auprès des écoles.

Ressource

Le Ministère a publié un nouveau Guide en santé mentale à l'intention du personnel enseignant, *Vers un juste équilibre*, avec un guide parallèle pour les directions d'écoles, *Diriger pour favoriser la santé mentale à l'école*. L'outil pour le personnel enseignant offre des stratégies pédagogiques éprouvées pour gérer des situations réelles en salle de classe avec des enfants présentant certains défis en lien avec la santé mentale.

Vous en savez plus que vous ne le pensez sur la SANTÉ MENTALE!