Conseil scolaire
de district catholique
Centre-Sud

SERVICE
À L'ÉLÈVE

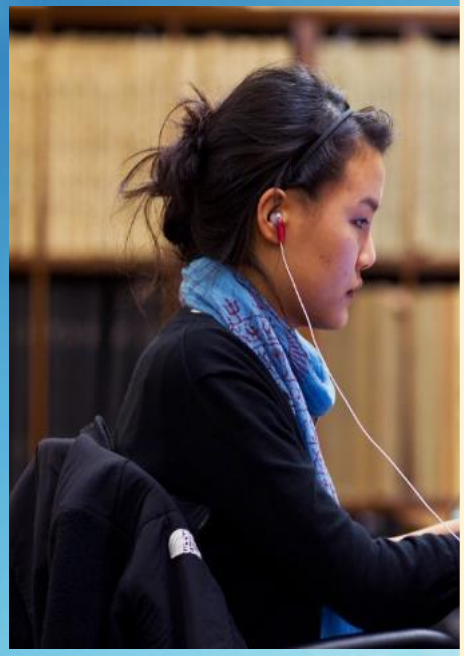
Le BIEN-ÊTRE dans nos écoles *fait la force de notre société*.

Le 28 mars 2017

Présentation offerte au Comité Parents/Partenaires

par Micheline Rabet, *gestionnaire des services en travail social*

Modèle harmonisé et intégré



OBJECTIFS

- Comprendre les objectifs-clés de la stratégie ontarienne pour le bien-être en milieu scolaire.
- Comprendre le modèle intégré et harmonisé de la santé mentale et du bien-être à l'école et son harmonisation avec *L'apprentissage pour tous.*
- *Mise en contexte de la stratégie du CSDCCS*

Le travail que nous accomplissons tous les jours au Conseil, à l'école et dans la classe…

s'inscrit dans quelque chose de beaucoup plus grand :

la ***Stratégie ontarienne globale de santé mentale et de lutte contre les dépendances***

Prenons le temps d'y réfléchir…

Réfléchissez un peu à la façon dont vous répondez normalement à la question suivante :

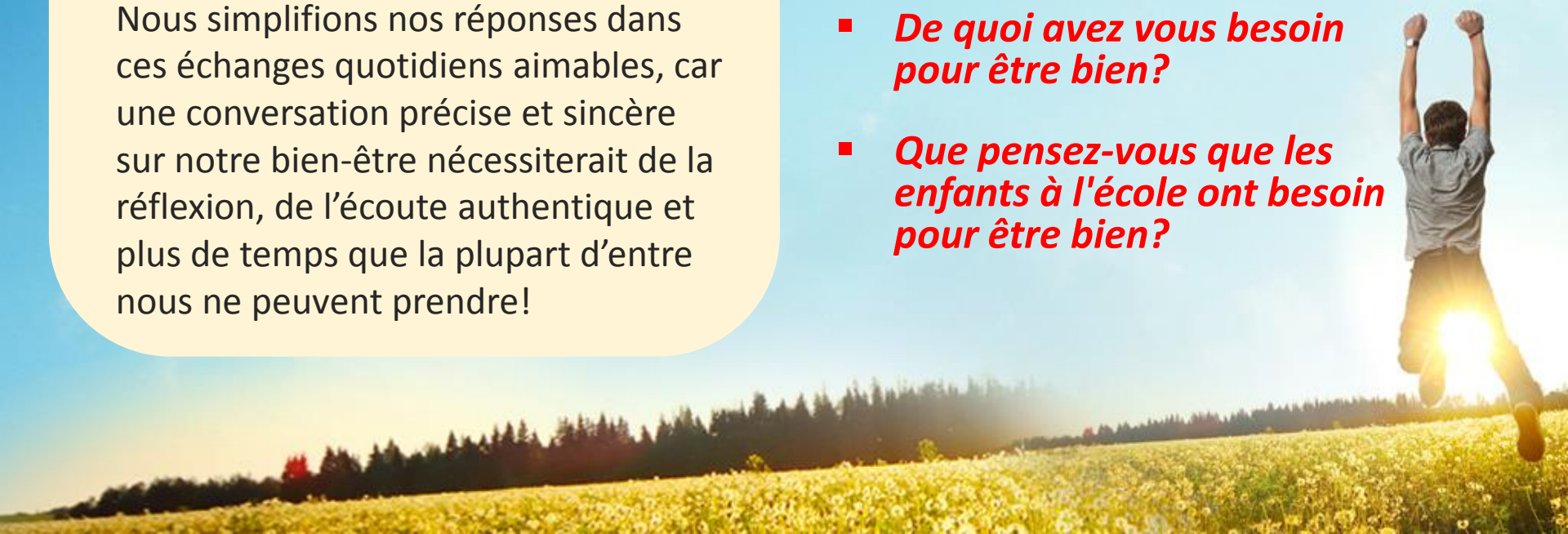
« Comment ça va? »

La plupart du temps, on répond par un bref « Ça va!» ou « Je vais bien! ».

Nous simplifions nos réponses dans ces échanges quotidiens aimables, car une conversation précise et sincère sur notre bien-être nécessiterait de la réflexion, de l'écoute authentique et plus de temps que la plupart d'entre nous ne peuvent prendre!

Nous devons tous être bien pour réussir (dans notre travail, nos relations interpersonnelles, et même à l'école pour les élèves).

- ***De quoi avez vous besoin pour être bien?***
- ***Que pensez-vous que les enfants à l'école ont besoin pour être bien?***



Ce que nous savons au sujet de l'excellence et du bien-être

TAUX D'OBTENTION D'UN DIPLÔME

Pourcentage d'élèves ayant obtenu leur diplôme d'études secondaires dans l'ensemble de la province **2004 :** 68 % **2015 :** 85,5 %

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE*

Pourcentage de jeunes en 2014 indiquant avoir fait de l'activité physique pendant au moins 60 minutes par jour

6e à 8e année	**9e et 10e année**
Filles : 24 %, Garçons : 36 %	Filles : 14 %, Garçons : 27 %

INTIMIDATION À L'ÉCOLE**

Pourcentage d'élèves indiquant avoir été victimes d'intimidation à l'école

2003 : 32,7 % **2015 :** 23,6 %

Ce que nous savons au sujet de l'excellence et du bien-être

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL**

Pourcentage de jeunes (de 11 à 15 ans) qui sont d'accord ou fortement d'accord avec l'énoncé « Je me sens souvent seul(e). »

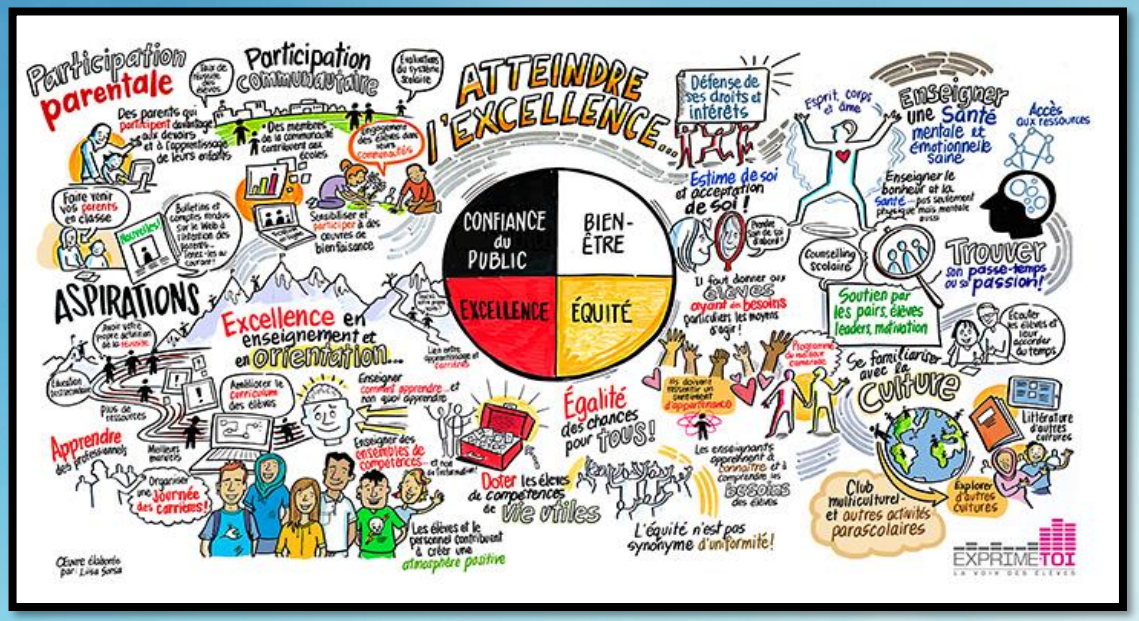
2010 : 19,7 % **2014 :** 24 %

SANTÉ MENTALE**

Pourcentage d'élèves qui disent souffrir de détresse psychologique « modérée » et « grave » .

2013 : 24 % **2015 :** 34 %

Atteindre l'excellence : une vision renouvelée de l'éducation en Ontario

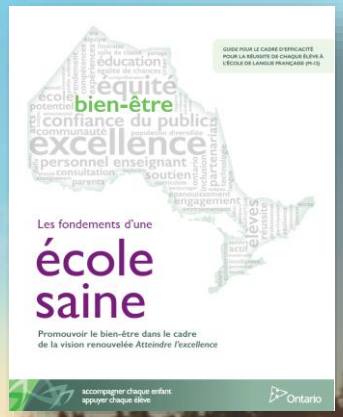


- En Ontario, depuis 2009, la promotion du bien-être est officiellement devenue la responsabilité des conseils scolaires, à la suite des modifications apportées à la *Loi sur l'éducation* : une vision renouvelée de l'éducation.
- **L'objectif à long terme est de créer des pratiques gagnantes et de les évaluer en tenant compte** aussi de la culture et le point de vue des Premières Nations, des Métis et des Inuits, qui ont une vision holistique du bien-être. D'après leur vision holistique, pour favoriser le bien-être, il faut créer des milieux sécuritaires où l'on peut renforcer l'identité culturelle, ce qui engendrera un sentiment d'appartenance chez tous les membres de la communauté.

Les OBJECTIFS-CLÉS de la vision ontarienne

Promotion de 4 composantes

Ontario



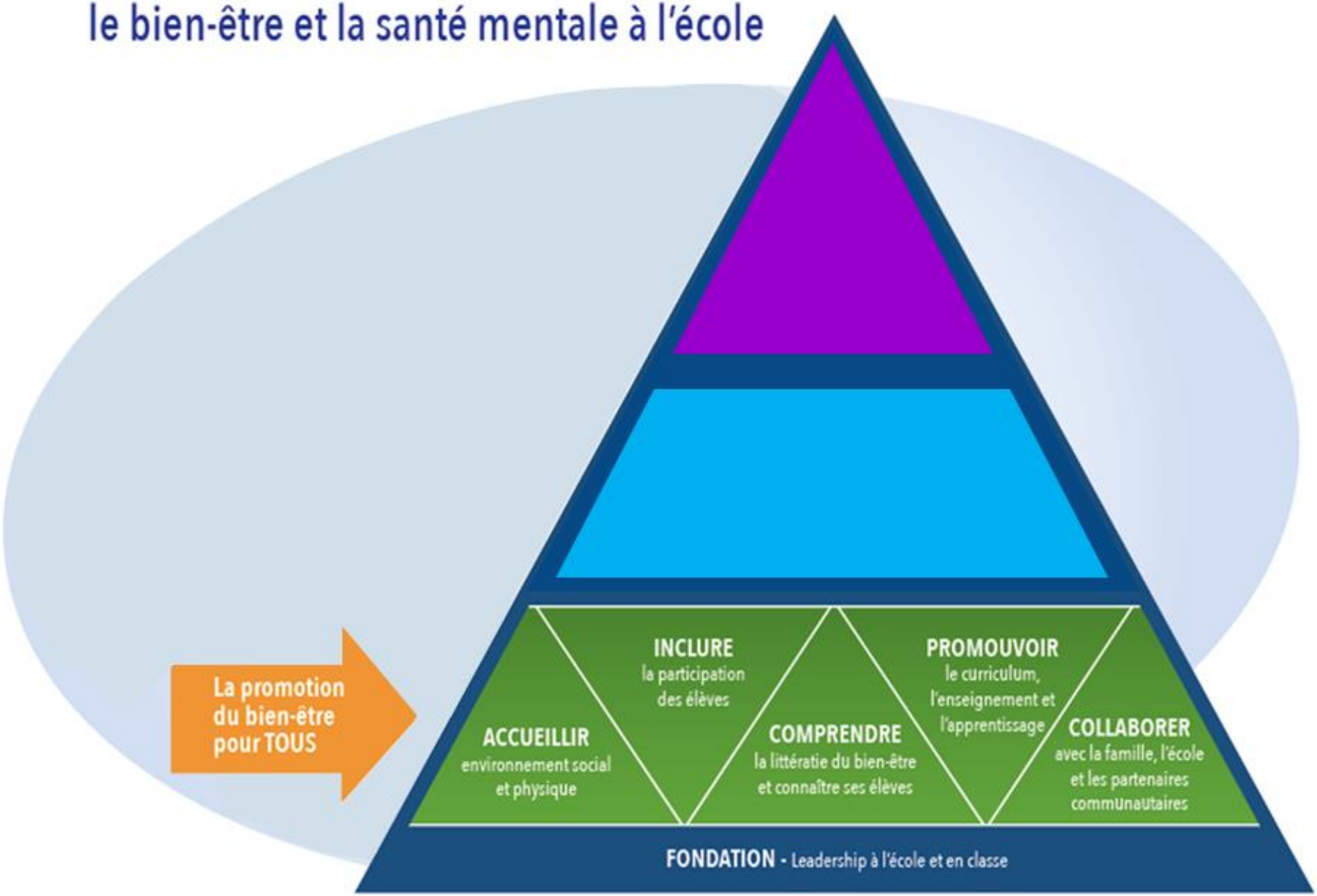
Le **BIEN-ÊTRE** dans les écoles de l'Ontario

https://www.youtube.com/watch?v=Xxh0kUmAGRA

Cascade et impacts attendus

Modèle harmonisé et intégré

Modèle harmonisé et intégré pour le bien-être et la santé mentale à l'école



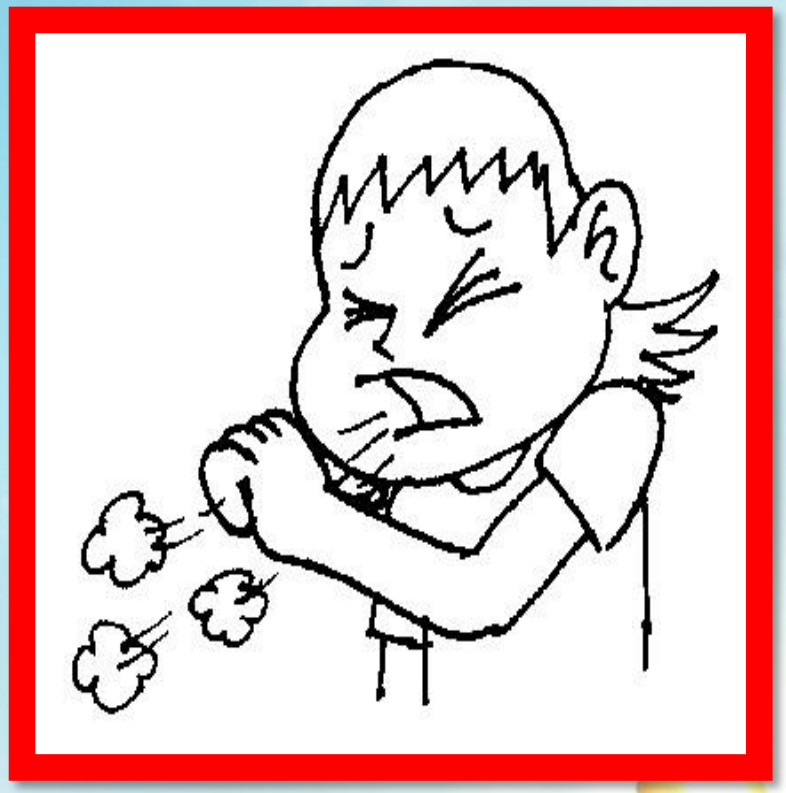
À l'appui du bien-être mental de TOUS à l'école

Le personnel scolaire est bien placé pour promouvoir jour après jour le bien-être mental de TOUTE la communauté scolaire.

- **ACCUEILLIR** – Créer des climats scolaires positifs et inclusifs
- **INCLURE** – Engagement des élèves et du personnel
- **PROMOUVOIR** - Enseignement et apprentissage socio-affectifs
- **COMPRENDRE** – Connaissances sur le bien-être
- **COLLABORER** - Partenariats entre famille, école et communauté

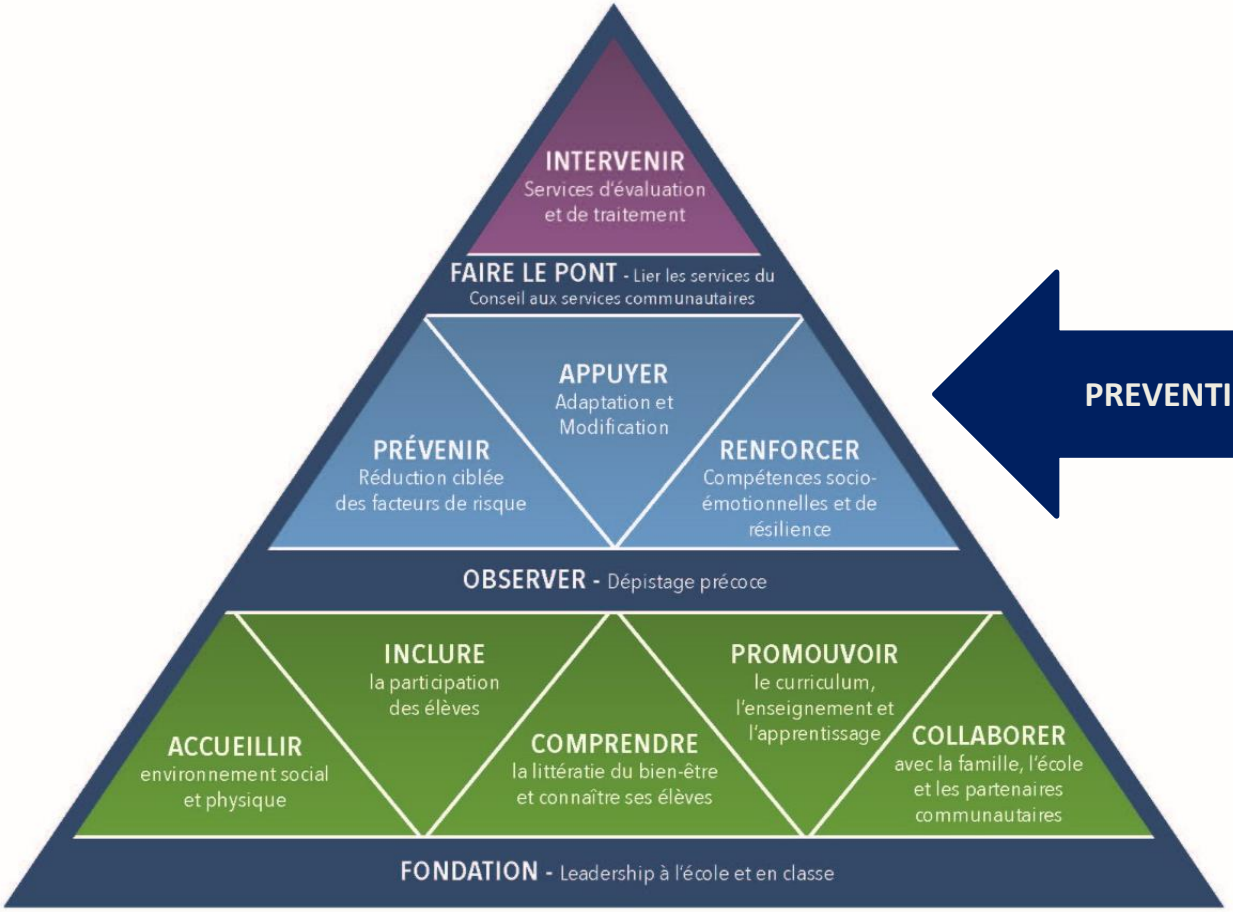
Diminuer la propagation du rhume et de la grippe

Nous appliquons déjà une approche harmonisée en matière de santé…



SCHOOL MENTAL HEALTH-ASSIST
ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ MENTALE DANS LES ÉCOLES

Modèle harmonisé et intégré (MHI)
pour la santé mentale et le bien-être à l'école



PREVENTION POUR CERTAINS

Bon pour tous… essentiel pour certains

Les élèves vulnérables tirent parti d'une approche globale de l'école et de la classe (développement des compétences, bons modèles d'adaptation, classes empathiques).

Nécessaire, mais pas suffisant pour certains élèves!

Il faut doubler la dose pour qu'ils développent leurs compétences.

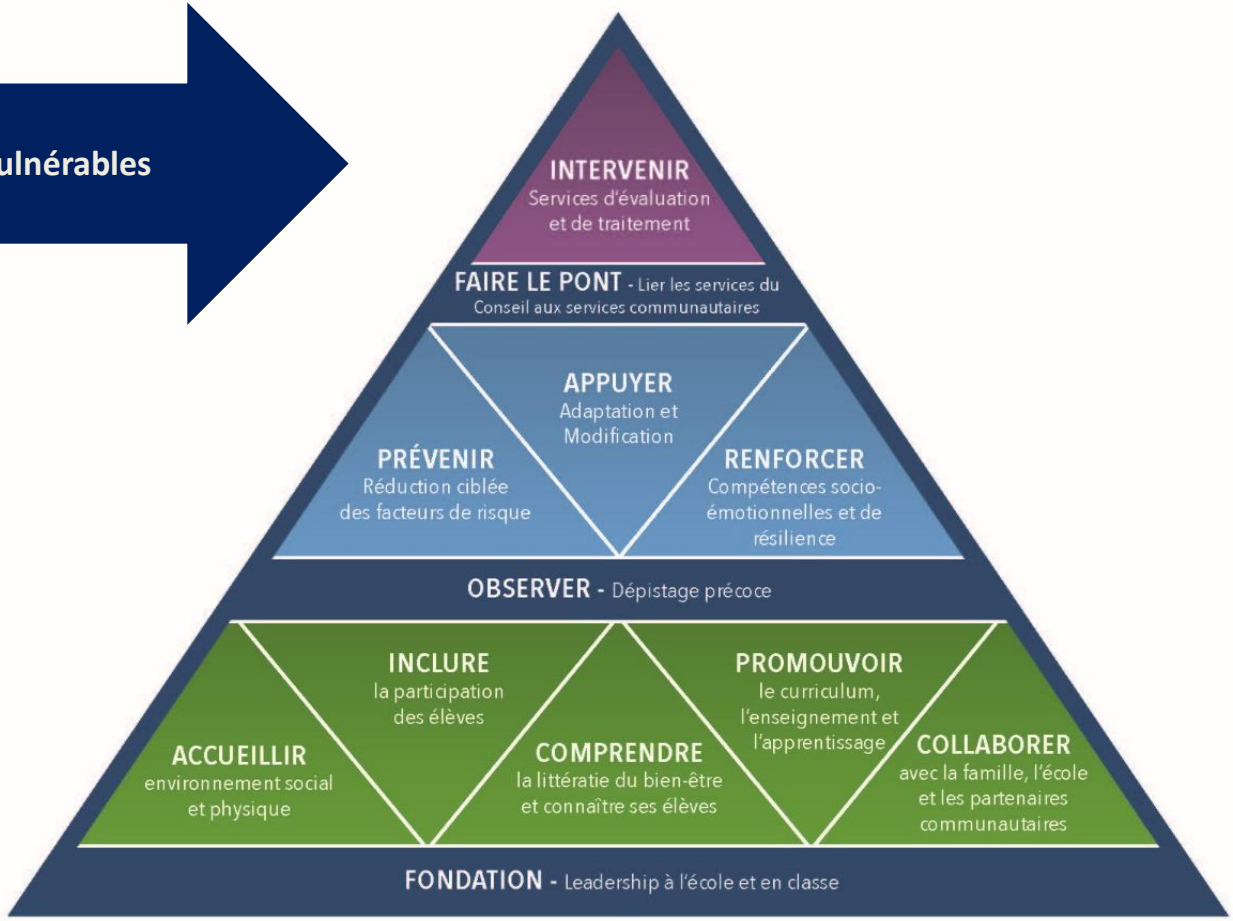
- Renforcement des facteurs de protection
- Réduction des facteurs de risques
- Soutien et mesures d'adaptation

Niveau 2, Prévention

SCHOOL MENTAL HEALTH-ASSIST
ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ MENTALE DANS LES ÉCOLES

Modèle harmonisé et intégré (MHI)
pour la santé mentale et le bien-être à l'école

Intervention pour les élèves vulnérables

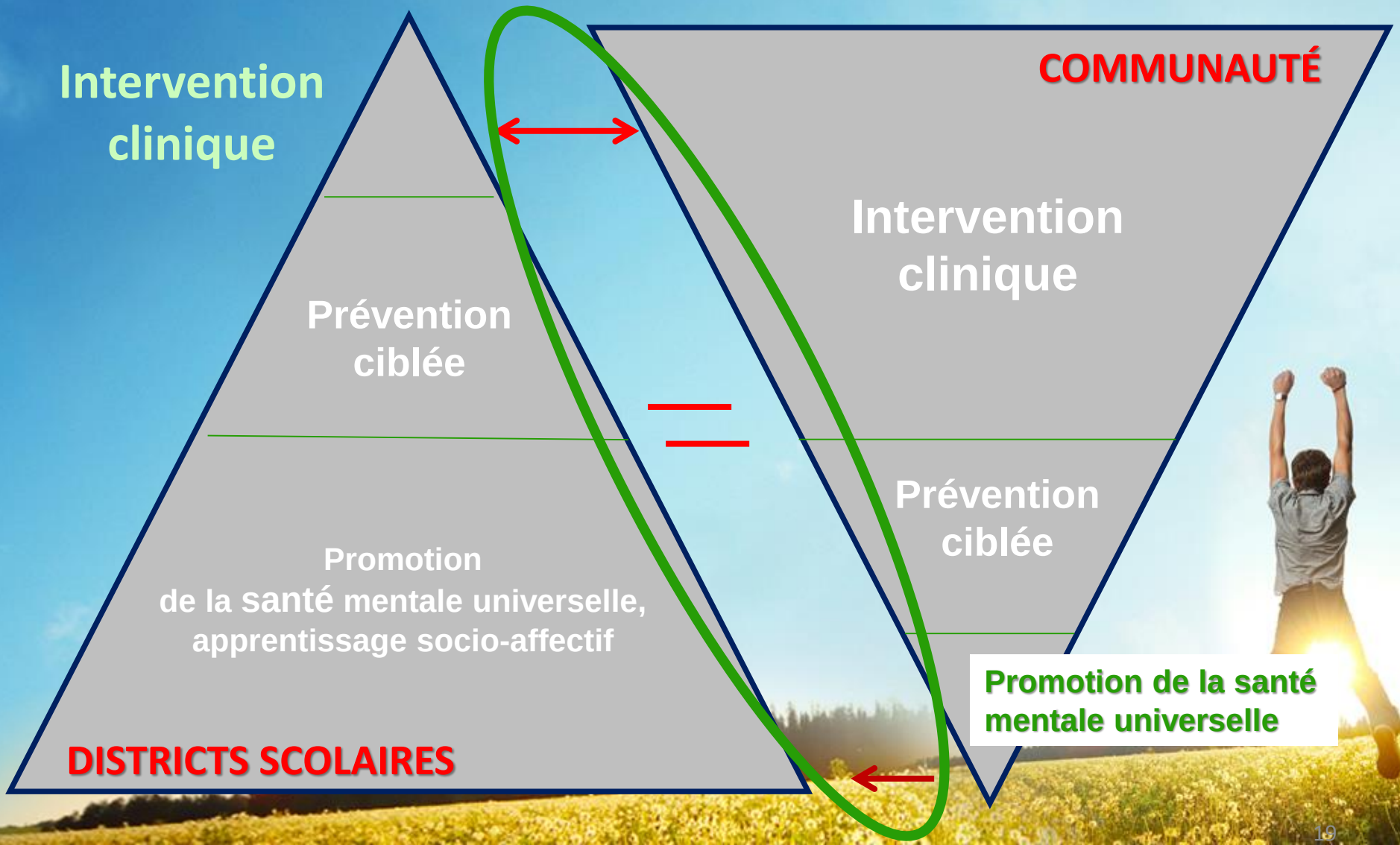


Les problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes

Au Canada, environ un élève sur cinq souffre d'un problème de santé mentale qui perturbe son fonctionnement dans la vie quotidienne.

- **Apparition :** Dans 70 % des cas, les troubles apparaissent avant l'âge de 18 ans et, dans 50 % des cas, avant l'âge de 14 ans.
- **Comorbidité :** Si un élève souffre d'un trouble, il est également susceptible d'avoir d'autres problèmes (45 % des élèves souffrent de plusieurs problèmes de santé mentale)
- **Effets :** Bien-être scolaire et social perturbé, isolement, désespoir, colère, risque accru d'avoir envie de se suicider

Vers un système de soins coordonné et cohérent – pour soutenir les enfants, les jeunes et les familles

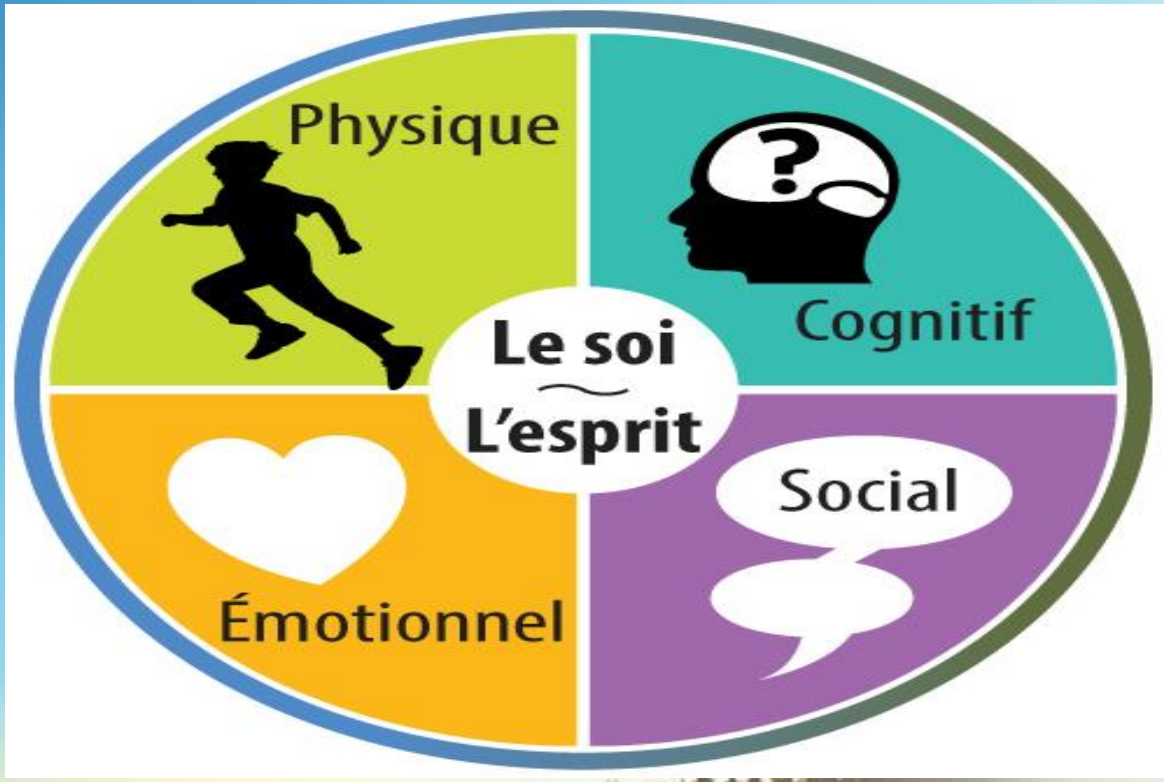


SECTION 3

La santé mentale et le CSDCCS

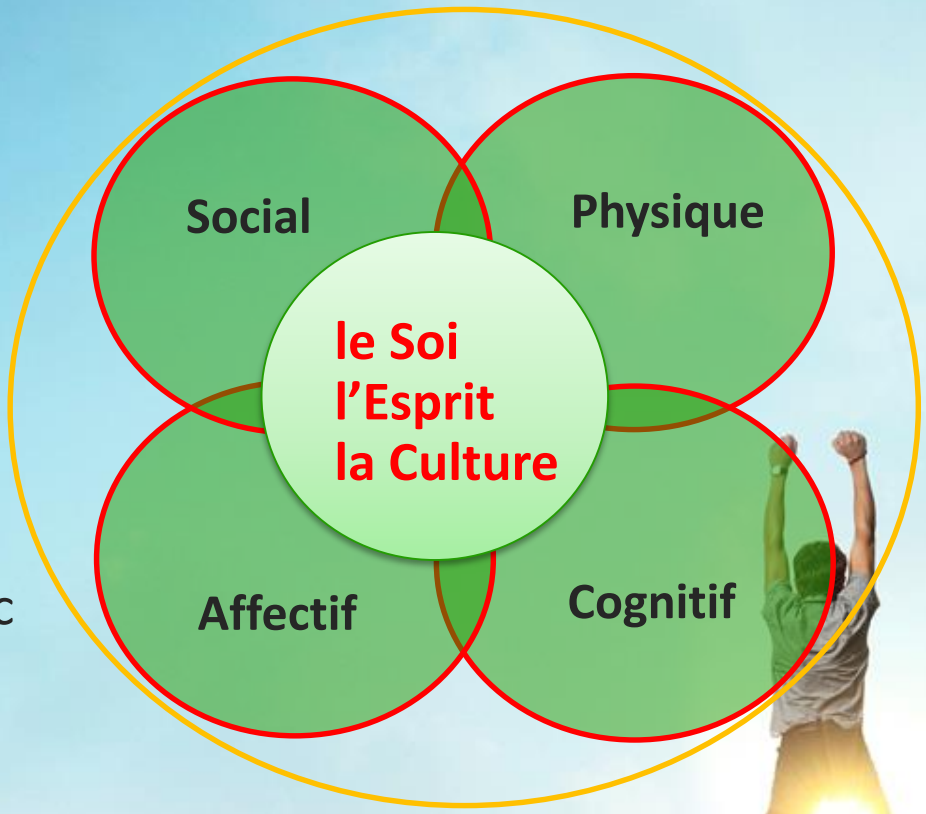
Promouvoir la santé mentale : adopter un langage commun

Bien-être



Qu'est-ce que le bien-être?

- Un état d'épanouissement, soutenu par des conditions nous incitant à explorer, à prendre des risques positifs, à surmonter l'adversité et à contribuer au monde qui nous entoure.
- Comprend les aspects physiques, cognitifs, sociaux et affectifs, avec au centre, le Soi, l'Esprit et la Culture.



LE SOI et L'ESPRIT

La signification des notions de soi et d'esprit n'est pas la même pour tout le monde.

- Pour certaines personnes, l'héritage culturel, la langue et la collectivité sont le cœur de l'identité.
- Pour plusieurs, le soi et l'esprit sont liés à une religion ou à la foi, tandis que pour d'autres, ils s'inscrivent plutôt dans la spiritualité au sens large.

Qu’est-ce que la santé mentale?
Qu’est-ce que la maladie mentale?

SANTÉ mentale

On définit la **santé mentale** comme un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d’être en mesure d’apporter une contribution à la communauté.

Organisation mondiale de la santé, 2014

MALADIE mentale

Les **maladies mentales** sont caractérisées par des altérations de la pensée, de l'humeur ou du comportement associées à un état de détresse et de dysfonctionnement marqués.

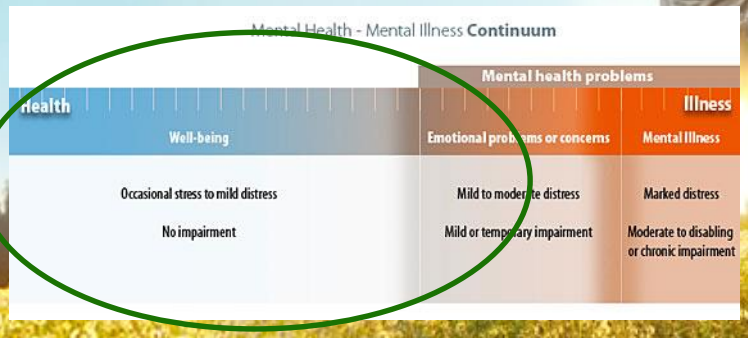
Agence de la santé publique du Canada, 2015

santé mentale ≠ maladie mentale

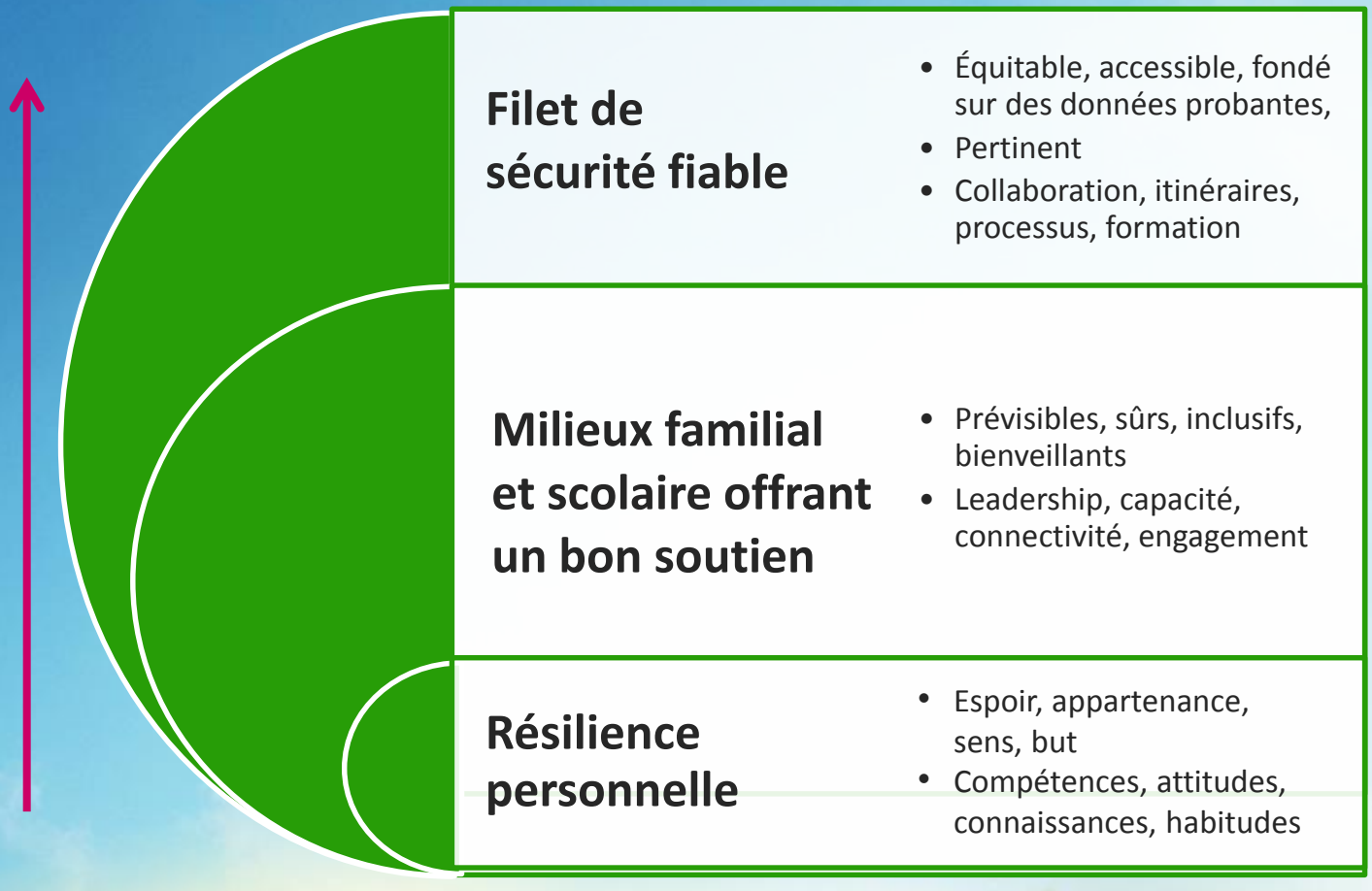
Fondamentalement

santé mentale = bien-être mental

But et sens de la vie, espérance, sentiment d'appartenance



Qu’est-ce qui contribue au bien-être mental?



Établir une compréhension commune

Ce que VOUS pouvez faire pour favoriser le bien-être…

- Gardez à l'esprit que lorsqu'on parle de santé mentale, il faut penser au Quand et non au Si…
- Visualisez la santé mentale tant au niveau personnel, professionnel, qu'organisationnel;
- Attachez-vous à votre bien-être en cultivant la résilience, en pratiquant l'activité physique, en ayant une bonne alimentation et un sommeil reposant, en cultivant l'humour, la pleine conscience et la gratitude.

LA RÉSILIENCE

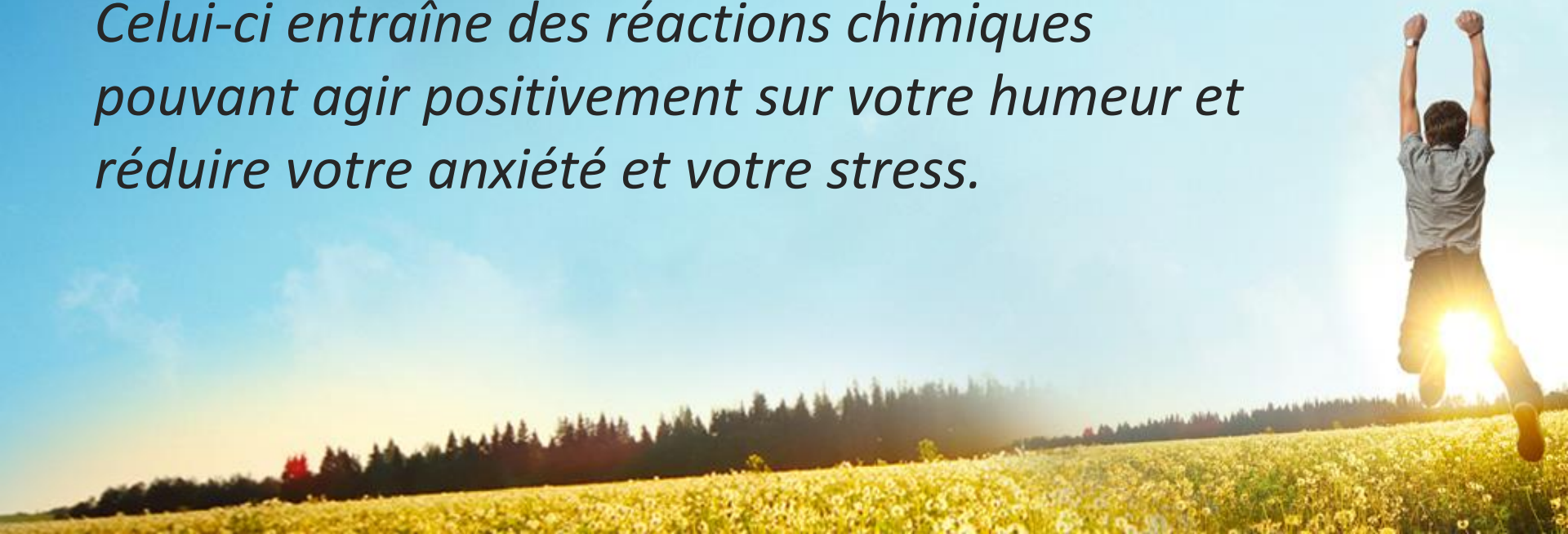
C'est la capacité de <u>rebondir</u> suite à un obstacle, d'apprendre des échecs, d'être <u>motivé</u> par les défis et de <u>croire</u> en ses capacités de gérer les difficultés de la vie.

Michael Ungar

L’ACTIVITÉ PHYSIQUE

L’exercice physique peut influencer positivement votre santé mentale.

Celui-ci entraîne des réactions chimiques pouvant agir positivement sur votre humeur et réduire votre anxiété et votre stress.



L’ALIMENTATION

L’alimentation joue un rôle crucial dans la santé mentale puisqu’elle a un effet positif sur notre corps et notre cerveau.

Il est donc important d’avoir un régime alimentaire sain.

LE SOMMEIL

Le **manque de sommeil** peut nuire à votre santé mentale, car il peut engendrer des problèmes de nature émotionnelle et psychologique.

Couchez-vous à des heures raisonnables et essayez d'obtenir environ huit heures de sommeil par jour.

LA PLEINE CONSCIENCE

La **pratique de la pleine conscience** nous procure un bon sentiment grâce à la libération d'hormones de bien-être.

Chaque fois que nous réfléchissons à tête reposée, nous stimulons des habitudes plus saines concernant notre façon de penser et de ressentir les choses.

L’HUMOUR

LA GRATITUDE

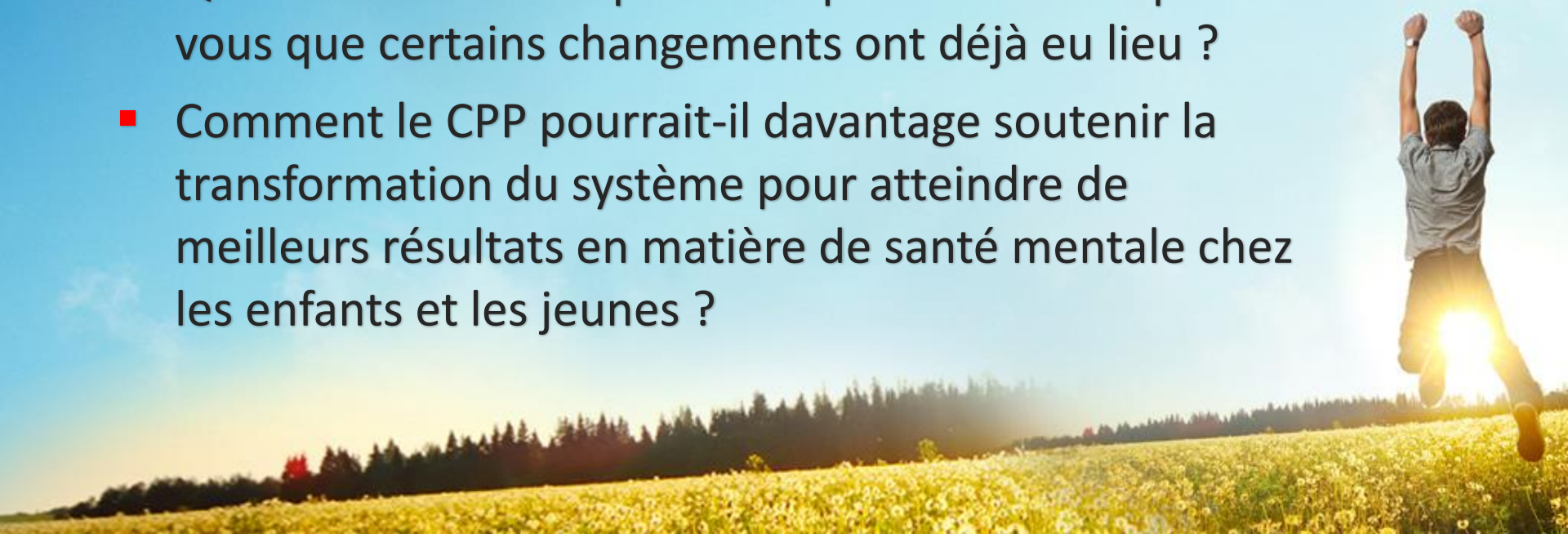
Reconnaître les **bienfaits** dans notre vie modifie le regard que l'on porte sur le monde.

Nous avons tous un rôle important à jouer.

Quel est le vôtre?

Questions de réflexions-clés

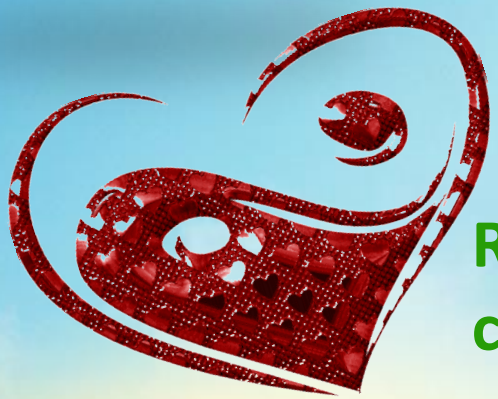
- Qu’est-ce qui vous donne le plus d’espoir par rapport à la transformation et l’avancement du système de santé mentale ?
- Comment imaginez-vous votre rôle en tant que membres du comité CPP ?
- Quels sont des exemples-clés qui démontrent pour vous que certains changements ont déjà eu lieu ?
- Comment le CPP pourrait-il davantage soutenir la transformation du système pour atteindre de meilleurs résultats en matière de santé mentale chez les enfants et les jeunes ?



Le rôle de tout le personnel de l'école et du conseil!!

Remarquer

Écouter



Réagir et nouer des liens avec compassion et en toute confiance

La santé mentale au CSDCCS

- **Plan triennal 2015-2018**
- **Modèles d'interventions intégrés tant au niveau du comportement que des besoins sociaux émotionnels sur trois niveaux :**
    1. **Stratégies universelles,**
    2. **Interventions ciblées,**
    3. **Interventions de crises et complexes en partenariat avec la communauté**
- **Des protocoles de collaboration avec plusieurs agences : CFT, PCC, CASC (*Mental Health and Addiction Nursing Program in DSBs (MHAN*) , la Clé de la Baie, Centre de Santé communautaire Niagara/Hamilton – CMHA Waterloo-Wellington-Dufferin**
- **Perspective de collaboration avec d'autres agences…**
- **Protocole d'intervention en ce qui a trait au risque de suicide basé sur l'intervention ASIST et SafeTALK de Living Works…**

ANALYSE des besoins de l'enfant

INTÉRIORISÉES

Les difficultés se caractérisent par des inquiétudes, de la tristesse liée à des situations diverses, de l'anxiété, du découragement, de l'automutilation, des humeurs changeantes/dépressives, des peurs liées au changement qui affecte le bien-être de l'élève à l'école et affecte son rendement.

EXTÉRIORISÉES

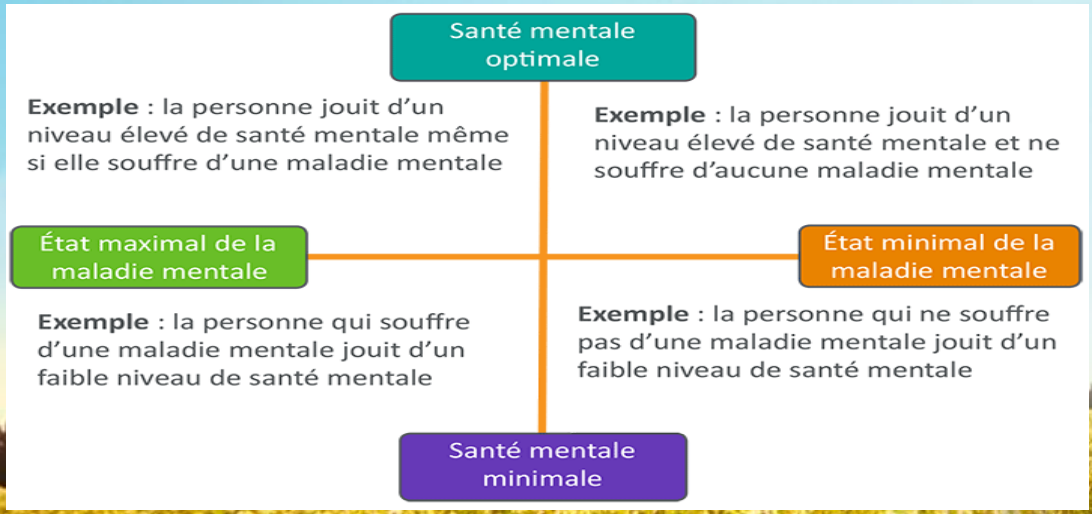
Les difficultés se caractérisent par de l'agitation, de l'impulsivité, un manque d'autorégulation, d'obéissance ou de respect des limites et des règles sociétales et/ou une certaine agressivité qui affecte l'adaptation scolaire et/ou sociale de l'élève.

MIXTES

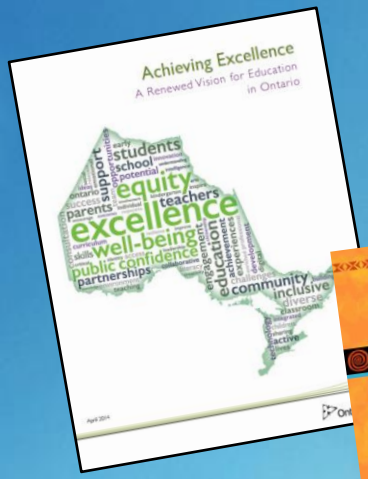
Les difficultés se caractérisent par des difficultés intériorisées et extériorisées

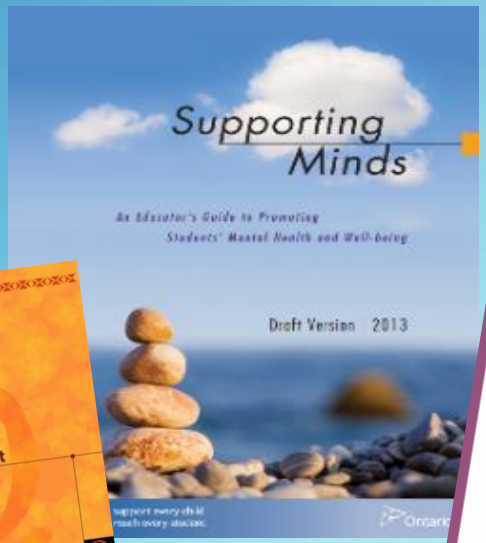
Référé en travail social

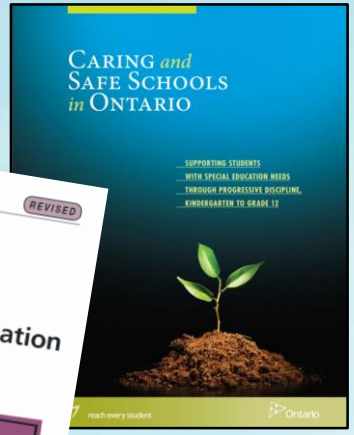
Demande de consultation auprès du conseiller en comportement

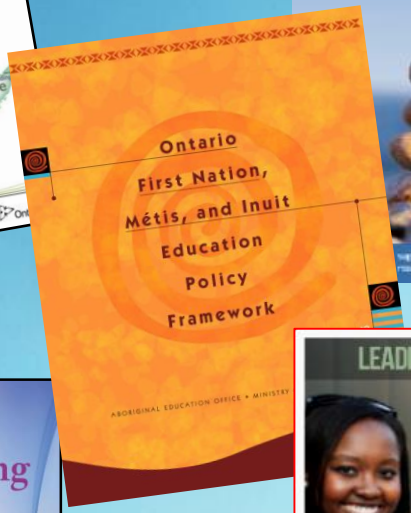


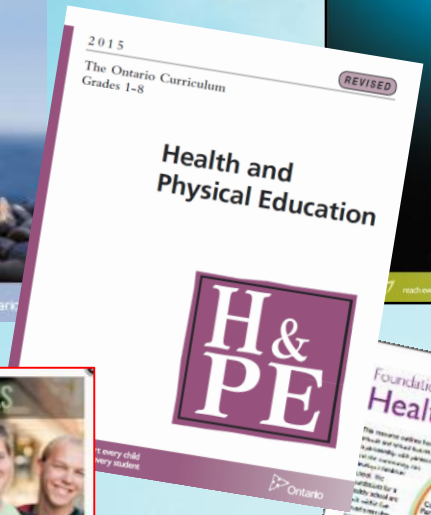
Quelques ressources familières

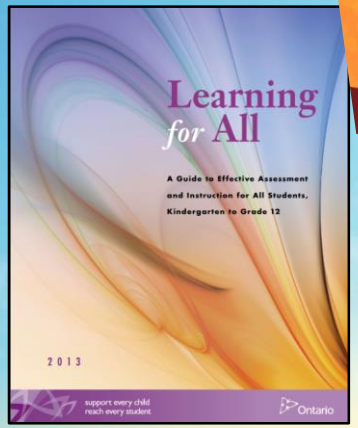












BIBLIOGRAPHIE

- Stratégie ontarienne pour le bien-être en milieu scolaire : un document de discussion, mai 2016
- http://www.edu.gov.on.ca/fre/about/wellbeing2.html
- La promotion du bien-être est l'un des quatre objectifs énoncés par le ministère de l'Éducation dans son document intitulé ***Atteindre l'excellence : Une vision renouvelée de l'éducation en Ontario.***

  Pour en savoir plus, consultez ontario.ca/visionedu.