

La santé mentale et le curriculum de l'Ontario

Palier secondaire

Guide de visionnement à l'intention des formatrices et formateurs

Dans ce segment vidéo, vous verrez différentes stratégies pour le bien-être et la santé mentale, utilisées par du personnel enseignant afin de favoriser un milieu d'apprentissage sain, en salle de classe et à l'école, au palier secondaire. Les activités présentées sont toutes reliées aux attentes du curriculum de l'Ontario. Vous verrez les élèves en action, en situation d'apprentissage et en train de développer des compétences comme

- » l'empathie;
- » la prise de conscience;
- » la capacité d'adaptation; et
- » l'auto-évaluation et l'affirmation du caractère.

Le tout par l'entremise d'activités comme :

- » un accueil chaleureux;
- » une réflexion sur l'intelligence émotionnelle;
- » l'apport de pistes de solutions pour un milieu scolaire axé sur la santé et le bien-être;
- » la contribution à une boutique étudiante santé (alimentation saine pour des écoles saines); et
- » une prise de conscience de l'emprise des médias sur l'image corporelle des jeunes et sur celle des autres.

Toutes ces activités résultent d'un travail de planification de l'équipe école, de formation professionnelle, d'encadrement et d'utilisation de diverses ressources à l'école pour bâtir la capacité de l'école à maintenir un milieu sain qui favorise la santé mentale. Le tout aide les jeunes à porter une réflexion sur leur santé physique et mentale, sur leurs propres émotions et celles des autres, et sur les milieux dans lesquels ils et elles évoluent. Vous verrez ainsi des stratégies pédagogiques qui reposent sur des liens explicites au curriculum et grâce auxquelles l'apprentissage des élèves est facilité au sujet de la santé mentale et du bien-être.

Concepts présentés :

- » Stratégies pédagogiques
- » Autorégulation des émotions
- » Apprentissage socio émotionnel
- » Milieu d'apprentissage sain, sécuritaire, positif, accueillant, tolérant et ouvert
- » Empathie
- » Capacités d'adaptation et d'auto-évaluation
- » Apprentissage des concepts reliés à la santé mentale et au bien-être en salle de classe et transfert de ces connaissances et compétences dans d'autres milieux
- » Lien entre santé physique, mentale et émotionnelle
- » Alimentation saine (alimentation saine pour des écoles saines) et un milieu sain qui soutiennent l'apprentissage et la croissance sont essentiels pour aider les élèves à réaliser leur plein potentiel
- » Influence des médias sur l'image corporelle de soi et des autres
- » Approche systémique à l'enseignement et l'apprentissage de la santé mentale
- » Liens implicites et explicites avec les attentes du curriculum
- » Capacités d'adaptation à l'appui de l'apprentissage au 21^e siècle
- » Engagement du personnel enseignant et des personnes intervenantes à l'école, au niveau du conseil et dans la communauté
- » Engagement des élèves

Temps	Intervenant/contexte	Contenu
0:10-0:22	Salle de classe	Accueil
0:23-0:33	Directeur	Importance d'un accueil chaleureux et personnalisé
0:46-0:55	Enseignante en classe	Présences et partage du niveau de bien-être émotionnel des élèves, sensibilisation aux émotions des autres
0:56-1:30	Enseignante	Importance de créer un lien émotionnel avec les élèves, échelle utilisée pour la prise de conscience et le partage du niveau de bien-être émotionnel, adaptation des cours en fonction des émotions
1:31-1:39	Enseignante en classe	Lien créé avec les élèves lors des présences
1:39-1:59	Élèves en classe	Utilisation de jeux de rôles - sensibilisation aux diverses intelligences (incluant l'intelligence émotionnelle), croissance personnelle, régulation des pensées et des émotions, épanouissement identitaire, développement personnel et interpersonnel, aptitudes de relations interpersonnelles
2:00-3:05	Activité en classe	Importance de bâtir des relations saines avec les gens qui nous entourent. Empathie, autorégulation des pensées et émotions.
3:06-3:24	Enseignant 1	Importance de discuter des émotions et de ce qui entoure l'apprentissage
3:25-3:54	Activités en salle de classe	Travail de planification de l'équipe école pour maintenir un milieu sain qui favorise une bonne santé mentale
3:55-4:14	Direction adjointe	Positivisme, création d'activités favorisant le sentiment d'appartenance des élèves à l'école
4:15-4:33	Enseignant 2 en salle de classe	Éducation à la citoyenneté dans un cours de civisme et de français des médias - conscientisation aux problèmes de santé mentale
4:34-4:45	Direction	Développement du leadership dans le plan d'amélioration de l'école pour assurer un milieu sain
4:46-5:06	Élèves et enseignant en salle de classe	Activité sur la stigmatisation en santé mentale
5:15-5:26	Divers élèves	Moyens pour gérer le stress et l'anxiété lors des évaluations
5:27-5:54	Enseignant 1	Importance pour les élèves de développer leurs aptitudes et d'apprendre des stratégies pour gérer leur stress et leurs émotions afin qu'ils puissent s'épanouir pleinement et obtenir des rendements à la juste mesure de leur potentiel
5:55-6:17	Cuisine du magasin boom	Contribution des élèves au milieu scolaire, par exemple l'initiative du magasin Boom, qui met l'accent sur une saine alimentation menant à un esprit sain dans un corps sain
6:18-6:32	Direction	Bien-être du corps et de l'esprit, initiative étudiante Boom complète les autres initiatives de bien-être de l'école
6:32-6:52	Animateur culturel	Exemple de succès d'une initiative étudiante : « Boutique Boom »

Temps**Intervenant/contexte****Contenu**

6:53-7:44	Activité multi âges en salle de classe	Éducation en santé, éducation artistique et français des médias pour mener à une prise de conscience de l'image corporelle des élèves, de celle des autres, de l'acceptation de soi et de l'influence des médias sur cette image
7:45-7:56	Élève	Prise de conscience – les élèves ne sont pas seuls. Importance de l'initiative
8:13-8:33	Technicienne en travail social	Groupes ciblés par l'activité et pourquoi (briser le silence, outils, services et appuis disponibles)
8:34-8:41	Activité en salle de classe	Impact de l'initiative
8:42-8:56	Élève	Prise de conscience, apprentissage personnel et de groupe. Portée de l'influence des médias sur l'ensemble des jeunes, garçons inclus
9:14	FIN	