



Parler de santé mentale avec les élèves

Les élèves vivent du stress à l'école pour différentes raisons, et les professionnels de l'enseignement peuvent être un important soutien pour quelques-uns d'entre eux. Les lignes directrices qui suivent vous aideront à discuter avec les élèves qui vivent du stress et de la détresse dans votre classe, dans le but de les sensibiliser à ce qu'ils ressentent.



Observer et écouter

Quand vous avez l'occasion d'observer vos élèves, portez attention aux élèves qui peuvent éprouver des difficultés. Choisissez un endroit approprié où leur parler en privé, trouvez une occasion de prendre l'élève à part et écoutez attentivement ses préoccupations.



Refléter et nommer

Lorsque l'élève exprime ses préoccupations, reformulez ce qu'il vient de dire et nommez les émotions. Vous lui montrez ainsi que vous le comprenez. Même si vous n'identifiez pas la bonne émotion, vous créez un début de conversation sur la situation que l'élève vit.

Par exemple : « Je remarque que tu poses beaucoup de questions au sujet de la sortie scolaire à venir. Es-tu un peu préoccupé par le déroulement? »



Valider

Les élèves ont besoin d'entendre que leurs sentiments sont importants et justifiés. Dites-leur qu'il est normal d'éprouver ces sentiments et que tout le monde les ressent de temps à autre.

Par exemple : « Beaucoup d'élèves se sentent tendus et nerveux lorsqu'ils se font questionner en classe. C'est simplement une façon de montrer ce que tu as retenu. Tu auras plus de temps pour étudier avant l'examen. »



Soutenir

Une fois que l'élève se sent plus calme, vous pouvez orienter la conversation vers des stratégies et aider l'élève à poser des actions. Vous pouvez aussi lui demander la permission de lui faire part de vos propres observations d'une manière objective et sans jugement.

Rappelez à l'élève les forces qu'il possède et valorisez ses efforts.

Par exemple : « Tu étudies de façon assidue depuis une semaine déjà. Tu m'as expliqué ces concepts en classe et tu les comprenais très bien. Pendant l'examen, continue d'utiliser tes techniques de respiration pour rester calme et concentré, et je crois que tu réussiras très bien. »

Ces lignes directrices vous aideront à exprimer de l'empathie dans vos conversations avec les élèves, mais il demeure que les discussions touchant à la santé mentale peuvent être très délicates. Les membres de l'équipe pédagogique peuvent avoir une connaissance limitée des problèmes que vivent les élèves et se sentir mal outillés pour les aider. Pour aborder des sujets plus sérieux avec les élèves, inspirez-vous des lignes directrices supplémentaires suivantes¹:

Lignes directrice

- Prévenez l'élève que vous ne pouvez pas garder confidentiel tout ce qu'il vous dit et que vous devez informer la direction de certains problèmes.
- Soulignez le courage de l'élève à vous faire part de ses difficultés et rassurez-le en disant que vous êtes là pour l'écouter.
- Proposez de demander l'aide de spécialistes qui sont mieux outillés pour lui apporter le soutien dont il a besoin.
- Proposez d'en parler aux parents ou tuteurs/tutrices, le cas échéant.
- Sollicitez les conseils d'autres professionnels (p. ex., enseignante-ressource, psychologue, travailleuse sociale, infirmière de la santé publique) pour vous guider dans votre façon d'aborder la conversation.

¹Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2013). *Vers un juste équilibre : Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves*. Réparé à <http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>