



## Guide de soutien du Manitoba pendant la pandémie

### Prendre soin des élèves

« Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer. » — Dr Jon Kabat-Zinn

« Mais... c'est plus facile d'apprendre à surfer si vous avez une planche de surf, un entraîneur et un sauveteur. »  
— Dr Michael Ungar

Que les élèves apprennent en classe ou à la maison, le personnel des écoles et des divisions scolaires du Manitoba continue de collaborer avec les familles et les tuteurs pour avoir une incidence positive sur le bien-être général des élèves.

### Information générale : Parvenir à une compréhension commune


Le stress est un élément normal de l'expérience humaine et chacun d'entre nous, enfants, jeunes et adultes, réagira de façon unique. La Commission de la santé mentale du Canada a créé un modèle de continuum qui montre comment tous les êtres humains vivent une expérience de santé mentale dans un continuum allant de « en santé » à « malade ». Vous pouvez consulter ce continuum en cliquant sur les liens suivants :

Version anglaise : <https://theworkingmind.ca/continuum-self-check>

Version française : [www.espritautravail.ca/auto-observation-du-continuum](http://www.espritautravail.ca/auto-observation-du-continuum)

À tout moment, un certain nombre de facteurs contribuent à notre progression dans le continuum. Ces facteurs sont décrits comme des facteurs « de risque » et « de protection ».

Pendant la pandémie de COVID-19, nous sommes tous exposés à une hausse des facteurs de risque comme les perturbations de nos routines, la perte d'activités sociales et récréatives, les changements de dynamique dans nos maisons et nos familles et la nature en constante évolution de l'information sur la santé et la sécurité.



Nous pouvons faire plusieurs choses pour créer un sentiment de confort, de stabilité et de sécurité dans nos milieux d'apprentissage. Nous pourrions ainsi contribuer à prendre soin de la santé mentale des élèves et à atténuer les répercussions de l'incertitude et de la nature changeante de la pandémie.

## Concentrez-vous sur les gestes de base : Accordez la priorité aux priorités

« Les enfants sont d'excellents imitateurs. Donnez-leur une image formidable à imiter. »  
— Anonyme

Répondre à nos besoins fondamentaux est essentiel au bien-être. Cela comprend le sentiment de rapprochement/d'appartenance, le sommeil, la nutrition et le bien-être physique (santé et sécurité). Ce sont tous des « facteurs de protection » essentiels. Ensemble, ces principes fondamentaux forment la « planche de surf » sur laquelle nous devons nous tenir debout pour renforcer notre résilience face aux « vagues » de stress de la vie.

Puisque l'éducation est un domaine axé sur la bienveillance à l'égard des autres, tout ce que nous accomplissons pour prendre soin de nous fait preuve de bienveillance envers les élèves. Cette série de guides de soutien comprend le guide *Prendre soin de vous-mêmes*. Si vous ne l'avez pas encore lu, veuillez envisager de le faire.

Le personnel qui travaille dans les écoles a l'occasion de montrer l'exemple en adoptant un comportement aimable, compatissant et calme. Faire preuve d'autorégulation est apaisant pour les élèves et leur apprend à se réguler eux-mêmes.

## Vos contributions comptent : chaque membre du personnel joue un rôle

« Quiconque agit pour aider un enfant est un héros à mes yeux. » — Fred Rogers

### Tout le personnel des écoles et des divisions scolaires

Chaque membre du personnel des écoles ou des divisions scolaires contribue significativement à prendre soin des élèves.

L'une des façons les plus directes pour tous les employés des écoles de mettre l'accent sur les principes fondamentaux consiste à travailler intentionnellement pour établir des liens avec les enfants et les jeunes sur un plan individuel. Le faire de façon régulière ou quotidienne offre prévisibilité et structure aux élèves.

Les membres du personnel qui occupent des postes ayant un contact plus direct avec les élèves ont d'autres possibilités pour prendre soin d'eux pendant cette pandémie. Dans l'analogie du Dr Ungar, les enseignants sont les « entraîneurs » et ils ont l'occasion de soutenir les élèves en utilisant explicitement des stratégies d'apprentissage social et affectif. Les auxiliaires d'enseignement, sous la direction du personnel professionnel agréé, offrent également un soutien essentiel sur les stratégies d'apprentissage social et affectif aux élèves.

Chaque école du Manitoba compte un comité consultatif de la sécurité à l'école composé d'adultes qui apportent diverses perspectives pour renforcer le groupe. Le rôle du comité comprend la planification de la perspective globale de la santé scolaire et le soutien aux élèves pour réaliser leur plein potentiel en tant qu'apprenants et membres sains et productifs de leur communauté. Le fait d'inclure une perspective globale de la santé à l'école dans la planification à l'échelle de l'école montre que la planification des mesures de sécurité est abordée parallèlement aux initiatives connexes, comme celles qui sont énoncées ci-après :

- les relations saines;
- la santé mentale en milieu scolaire;
- la diversité;
- la prévention du suicide et l'intervention en milieu scolaire;
- la citoyenneté numérique et la cybersécurité.

De plus amples renseignements sur les *Écoles sûres et accueillantes : Une approche de planification à l'échelle de l'école pour favoriser la sécurité et l'appartenance* se trouve à l'adresse [www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/enfdiff/approche\\_plan/docs/document\\_complet.pdf](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/enfdiff/approche_plan/docs/document_complet.pdf).

## Lorsque du soutien supplémentaire s'avère nécessaire : Les écoles ne peuvent pas tout faire

« Les enseignants ne peuvent pas tout faire pour tous, et d'autres professionnels sont formés pour répondre aux préoccupations des enseignants au besoin. »  
— Kevin J. Cameron et coll.

Alors que les enseignants et d'autres professionnels agréés peuvent être des « entraîneurs de surf », il arrive que les élèves aient besoin d'aide supplémentaire. Dans l'analogie du Dr Ungar, c'est le moment d'appeler le « sauveteur », qui a une formation plus spécialisée pour répondre aux besoins des élèves en santé mentale.

L'équipe de votre école ou de votre division scolaire possède une expertise et des ressources pour vous aider à répondre aux besoins de vos élèves. Ensemble, un plan peut être dressé pour diminuer l'anxiété, réduire le stress et aider les élèves à répondre à leurs besoins. Il peut s'agir d'aiguiller les élèves et les familles vers les services divisionnaires (cliniciens) ou les mesures de soutien dans la collectivité.

Si vous pensez qu'un enfant subit des mauvais traitements ou qu'on le néglige, communiquez avec les Services à l'enfant et à la famille au 1 866 345-9241.

**Remarques :** Si c'est une urgence, téléphonez au numéro d'urgence de la police de votre localité.

Pour en savoir plus, visitez le site [www.gov.mb.ca/fs/childfam/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/fs/childfam/index.fr.html).

## Ressources

### Lignes directrices sur les résultats en matière d'éducation

Les enseignants dans les classes du Manitoba peuvent soutenir les stratégies d'apprentissage social et affectif de bien des façons. Le lien ci-dessous mène au document d'éducation du Manitoba qui présente les résultats d'apprentissage du programme d'études de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année axé sur les stratégies d'apprentissage social et affectif. Prendre le temps de mettre l'accent sur ces résultats d'apprentissage obligatoires pendant la pandémie profitera aux élèves.

[www.edu.gov.mb.ca/k12/docs/support/mb\\_sourcebook/outcomes/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/k12/docs/support/mb_sourcebook/outcomes/index.html) (en anglais seulement)

De nombreuses écoles du Manitoba utilisent des programmes précis conçus pour soutenir les stratégies d'apprentissage social et affectif en classe. Même si votre école n'utilise pas actuellement l'un des programmes énumérés, les ressources disponibles en ligne peuvent être utiles. En voici quelques-unes.

#### **Sources of Strength**

Sources of Strength est « un projet de prévention du suicide chez les jeunes fondé sur les pratiques exemplaires et conçu pour tirer parti de la puissance des réseaux sociaux des pairs en vue de changer les normes et la culture malsaines, pour, en définitive, prévenir le suicide, l'intimidation et la toxicomanie ». Son site Web comprend des ressources utiles pour la gestion de la COVID-19, y compris un nouveau programme pour les enfants des années d'études primaires.

[www.sourcesofstrength.org](http://www.sourcesofstrength.org) (en anglais seulement)

#### **Thrival Kits**

Ce site Web de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) propose des vidéos pour renforcer les capacités en matière de bien-être et de santé mentale.

<https://mbwpg.cmha.ca/> (en anglais seulement)

## **Project 11**

Ce programme en classe enseigne des compétences comme s'entraîner à concentrer son esprit, accroître la prise de conscience de ses sentiments et de ses forces et établir des relations positives. Le site Web du Projet 11 contient des ressources qui favoriseront votre bien-être et votre santé mentale.

[www.projecteleven.ca/](http://www.projecteleven.ca/) (en anglais seulement)

En plus des services de consultation d'orientation et (ou) des services cliniques de votre division scolaire (p. ex. : travail social, psychologie, etc.), les ressources ci-dessous pourraient vous être utiles :

### **Le Forum pour les éducatrices et les éducateurs du Manitoba (Forem)**

Les groupes Forem suivants offrent des idées, des ressources et du soutien :

- COVID : Appuyons nos élèves, partageons nos ressources!
- Santé mentale et bien-être psychologique
- Orientation et consultation

<https://mapleforem.ca>

### **Santé mentale en milieu scolaire Ontario**

*Trousse d'action pour la santé mentale des élèves*

Ce site Web comprend des ressources destinées aux élèves, aux parents et aux tuteurs, aux enseignants, aux dirigeants des systèmes scolaires et aux professionnels de la santé mentale, pour soutenir la santé mentale des élèves pendant la COVID-19.

Version française : <https://smho-smsso.ca/accueil/>

Version anglaise : <https://smho-smsso.ca/>

### **Mental Health and Well-Being British Columbia**

*Erase Stigma, Embrace Understanding*

Ce site Web du gouvernement provincial de la Colombie-Britannique est une ressource pour les enseignants afin d'aider les élèves à acquérir des compétences et des connaissances pour contribuer à leur bien-être.

[www2.gov.bc.ca/gov/content/erase/mental-health](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/erase/mental-health) (en anglais seulement)

### **Le National Child Traumatic Stress Network**

*Trauma-Informed School Strategies during COVID-19*

« Ce document utilise le cadre intitulé *Creating, Supporting and Sustaining Trauma-Informed Schools: A System Framework* du National Child Traumatic Stress Network pour examiner comment, à l'époque de la COVID-19, les écoles peuvent adapter ou transformer leurs pratiques en utilisant une approche basée sur le traumatisme pour aider les enfants à se sentir en sécurité, soutenus et prêts à apprendre. »

[www.nctsn.org/sites/default/files/resources/resource-guide/trauma\\_informed\\_school\\_strategies\\_during\\_covid-19.pdf](http://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/resource-guide/trauma_informed_school_strategies_during_covid-19.pdf) (en anglais seulement)

Enfin, les enseignants et le personnel de soutien éducatif peuvent aussi soutenir les élèves en les encourageant à demander de l'aide au besoin et en partageant (avec les élèves eux-mêmes, les parents ou les tuteurs, selon le cas) les soutiens offerts à l'extérieur de leur école. En voici quelques-uns.

### **Jeunesse, J'écoute : soutien en tout temps**

Appeler un intervenant : 1 800 668-6868

Envoyer le message texte PARLER au 686868

Clavardage en direct : [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

### **Stress Hacks**

Ce site Web, qui comprend des ressources pour les jeunes, les familles et les éducateurs, a été créé pour les Manitobains. Stress Hacks fournit de l'information sur ce qu'est le stress et sur la façon de le gérer.

[www.stresshacks.ca/](http://www.stresshacks.ca/) (en anglais seulement)

### **Youth Mental Health**

Il s'agit d'un site canadien et destiné aux jeunes qui est relié à [www.teenmentalhealth.org](http://www.teenmentalhealth.org) (en anglais seulement). Il fournit des ressources spécialement conçues pour les jeunes.

<https://jack.org/Accueil>

## **Ressources à partager avec les familles**

### **Médecin de famille**

Si les élèves ou leurs parents/tuteurs ont des questions ou des préoccupations, ou s'ils cherchent de l'information sur des réponses ou des inquiétudes éventuelles en matière de santé mentale et de stress qui semblent plus importantes que ce qu'ils peuvent gérer, communiquer avec leur médecin de famille est un excellent point de départ. Le professionnel de la santé de l'élève peut être la meilleure personne pour l'aider à trouver la bonne ressource. Si l'élève n'a pas de médecin de famille, il existe un programme pour l'aider à en trouver un. Les élèves âgés de 15 ans et moins ont besoin de leurs parents/tuteurs pour utiliser le programme Trouver un médecin. Si les élèves ont 16 ans ou plus, ils peuvent y accéder seuls.

[www.gov.mb.ca/health/familydoctorfinder/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/familydoctorfinder/index.fr.html)

### **Services régionaux d'urgence et d'aide en santé mentale à l'échelle du Manitoba**

Chacun des offices régionaux de la santé du Manitoba offre des services de santé mentale aux enfants et aux adolescents. Ce site Web énumère les lignes d'urgence à l'échelle de la province et présente une carte interactive pour vous aider à trouver votre office régional de la santé.

[www.gov.mb.ca/health/mh/crisis.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/mh/crisis.fr.html)

### **Programme Familles Solides**

Le programme Familles Solides fournit des services fondés sur des données probantes aux enfants et aux familles qui recherchent de l'aide pour des problèmes de santé mentale et d'autres problèmes se rapportant à la santé et au bien-être.

- Les familles reçoivent des services en temps utile en acquérant des compétences dans le cadre d'une approche unique d'accompagnement à distance dont elles peuvent bénéficier par téléphone et par Internet dans le confort et l'intimité de leur foyer.

Les programmes sont conçus pour aider les enfants et les jeunes âgés de 3 à 17 ans. Les aiguillages se font par l'intermédiaire de votre office régional de la santé ou de l'administrateur des services aux élèves de votre division scolaire.

Pour en savoir plus sur le programme, visitez le site <https://strongestfamilies.com/> (en anglais seulement).

## Bibliographie

CAMERON, J. Kevin, Marleen Wong et Patrick G. Rivard. *Rising to the Challenge: Trauma-Informed Leadership During a Pandemic*, North American Center for Threat Assessment and Trauma Response, avril 2020, <https://nactatr.com/files/2020NACTATR-RisingChallengeOverview.pdf>.

KABAT-ZINN, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*, Hachette Books, 2005, p. 17.

Services à l'enfant et à la famille du Manitoba. *Comment pouvons-nous vous aider?* Province du Manitoba, 2020, <https://www.gov.mb.ca/fs/childfam/index.fr.html>.

ROGERS, Fred. *The World According to Mister Rogers: Important Things to Remember*, Hachette, 2003, p. 145.

UNGAR, Michael. *Resilience Research Centre*, 2021, <https://resilienceresearch.org>.