



Comment favoriser la santé mentale des élèves durant la pandémie de COVID-19

5 TRUCS pour aider les directions d'école à appuyer leur communauté scolaire

- 1. Prenez soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres :** en période de crise, votre direction donne le ton au personnel. En plus de gérer la communication entre le conseil, le personnel et les familles, le personnel de votre école compte sur vous pour modéliser une approche calme et bienveillante afin qu'il puisse se sentir rassuré et confiant quant à son travail et son rôle. Le fait de prendre soin de vous pendant cette période exigeante vous apportera des avantages, autant personnels que professionnels, à mesure que vous guiderez votre école vers la bonne voie tout au long de cette pandémie. Vous devriez examiner les [conseils sur la résilience personnelle](#), car ils s'appliquent également à vous!
- 2. Travaillez en équipe :** aucune personne ni aucun groupe ne peut assumer l'entière responsabilité pour la réponse à la COVID-19 dans votre conseil ou votre école. La collaboration du personnel et la répartition du leadership sont essentielles. Tirez parti des relations de confiance que vous avez établies et comptez sur le professionnalisme et l'expertise de votre personnel et de vos collègues. Continuez à entretenir un climat de soutien mutuel fondé sur l'optimisme, la confiance et la proactivité. Pour ce qui est de la santé mentale des élèves, il y a toute une équipe autour de vous pour vous aider. Chaque conseil scolaire a un leader en santé mentale et une surintendance responsable de la santé mentale qui sont disposés à vous fournir une orientation et un soutien.
- 3. Reconnaissez les efforts de votre personnel :** nous traversons une période difficile et il vaut mieux croire que tout le monde fait de son mieux. Sachez que certains membres de votre personnel sont peut-être plus affectés que vous ne le pensez, et que l'anxiété causée par la situation actuelle peut leur créer des problèmes de santé personnelle ou de santé mentale. Soyez affirmatif et faites-leur savoir que leurs efforts sont importants et que vous reconnaissez qu'ils font de leur mieux. Formuler plus clairement les messages du conseil et les mises à jour sur les processus et les décisions de manière opportune et ouverte avec le personnel et les familles afin qu'ils sachent à quoi s'attendre et ce qu'on attend d'eux.
- 4. Privilégiez la santé mentale des élèves :** c'est une période vulnérable en matière de santé mentale des élèves. Il existe des risques croissants (p. ex., anxiété accrue, isolement) et des facteurs de protection décroissants (p. ex., routines, accès au soutien). En tant que direction d'école, il est important d'avoir un plan de soutien en santé mentale des élèves qui s'associe au plan d'apprentissage scolaire, pendant la fermeture des écoles et au retour à l'école. Reconnaître l'importance de la santé mentale des élèves, grâce à l'adoption de plans harmonisés et à l'acheminement de messages clairs et bienveillants, démontre votre engagement envers tous les élèves, et notamment ceux qui peuvent avoir des problèmes de santé mentale en ce moment.
- 5. Demandez de l'aide :** vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses pour favoriser la santé mentale des élèves durant la pandémie de COVID-19. Appuyez-vous sur vos associations professionnelles et communiquez avec des collègues de confiance pour recueillir les points de vue susceptibles d'inspirer des solutions aux défis. À mesure que des questions se posent ou que des besoins se présentent en ce qui

concerne la santé mentale des élèves, communiquez avec le leader en santé mentale de votre conseil scolaire ou la direction de l'école, ou encore consultez les ressources et les informations sur notre [site Web](#) (et suivez-nous sur Twitter @SMHO_SMSO). Si vous avez des questions à propos d'un élève ou d'un protocole en particulier, veuillez communiquer avec le personnel en santé mentale en suivant les processus de votre école et de votre conseil scolaire.

**Les moments que nous traversons présentement sont réellement particuliers.
La meilleure façon d'avancer est d'unir nos efforts.**