



MISSION CONNEXION

ADULTES ALLIÉS

Guide pour les parents et les aidants naturels



connectquest.ca/fr



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Reconnaissance territoriale

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON) est basé dans la ville de Hamilton, sur les terres ancestrales des Anishinaabe et de la Confédération Haudenosaunee. Ces terres sont couvertes par le traité Dish with One Spoon, qui invite toutes les nations à partager ces terres avec soin et respect, maintenant et pour les générations futures.

En tant que partenaires du traité, nous avons le devoir de défendre la vérité et la réconciliation en apprenant et en désapprenant la vérité sur l'histoire du Canada, et en s'efforçant de remédier aux conséquences actuelles de la colonisation. La réconciliation exige un apprentissage, une réflexion et une action soutenus. L'identité, la culture et la communauté sont inextricablement liées à la santé mentale et au bien-être. Les efforts authentiques de vérité et de réconciliation s'attaquent aux conséquences du colonialisme en soutenant des pratiques et des politiques qui amplifient les modes de connaissance et d'existence des communautés autochtones.

Alors que nous continuons à vivre et à travailler sur cette terre, nous nous engageons à approfondir notre compréhension de son histoire et à agir en tant que résidents, voisins, partenaires et gardiens responsables. Nous restons déterminés à co-crée et à développer des ressources en santé mentale qui favorisent des environnements d'apprentissage sains sur le plan mental, inspirés et ancrés dans la vérité et la réconciliation.

Reconnaissance de l'esclavage des Africains, du racisme anti-Noirs et de l'excellence noire au Canada

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON) reconnaît que le racisme anti-Noirs qui persiste aujourd'hui dans les écoles et la société est un héritage des systèmes coloniaux et de l'esclavage. On reconnaît qu'il est de notre responsabilité commune de démanteler le racisme anti-Noirs, tant au niveau individuel qu'institutionnel, afin de soutenir le bien-être et la santé mentale des élèves, des familles et des communautés.

L'esclavage, le colonialisme et l'oppression systémique ont profondément marqué les expériences des personnes noires, y compris dans les services de santé mentale et les soutiens offerts dans les systèmes éducatifs. Pour remédier à ces impacts, les systèmes, les écoles et les individus doivent s'engager ensemble à créer des espaces qui favorisent la guérison, la compréhension et l'appartenance, et qui soient adaptés et pertinents pour les membres de la communauté noire.

Guide pour les parents et les aidants naturels

Table des matières

Introduction	1
Définitions	2
Communiquer avec votre enfant	4
Parler de la santé liée à l'usage des substances et de l'utilisation équilibrée des appareils électroniques : pourquoi est-ce important?	5
Conseils pour participer aux discussions animées par les jeunes	7
Activités en vedette	8
Ressources en vedette	9





Introduction

Les activités Mission connexion aident les jeunes à mieux se comprendre, à renforcer leurs liens et à développer leurs compétences et leur confiance en eux. Grâce à ces bases, ils sont mieux outillés pour faire des choix réfléchis en matière d'usage de substances et d'utilisation des appareils électroniques.

En tant que parents et les aidants naturels, vous aidez votre enfant à mieux comprendre les questions de santé telles que l'usage de substances et l'utilisation d'appareils électroniques. Il peut être utile de commencer par réfléchir à votre propre opinion sur les substances et les appareils électroniques, ainsi qu'à votre propre relation avec ceux-ci. En savoir plus sur les effets des substances et des appareils électroniques sur notre corps, notre esprit et notre vie quotidienne peut vous aider à préparer les discussions avec votre enfant.

Lorsque vous montrez de l'intérêt et que vous parlez ouvertement, votre enfant est plus susceptible de développer les compétences dont il a besoin pour faire des choix sûrs et éclairés.





Définitions

La santé liée à l'utilisation de substances est un terme assez récent. Ça veut dire « tout l'éventail des effets positifs et négatifs liés à l'usage de substances » (CAPSA, 2022). Le spectre de la santé liée à l'utilisation de substances de la CAPSA montre la relation d'une personne avec les substances sur une échelle allant de « aucun usage » à « trouble lié à l'utilisation de substances ». Tout le monde se situe quelque part sur ce spectre, et il y a toujours un moyen pour chacun d'entre nous d'améliorer sa santé.

Beaucoup de parents et aidants naturels ne sentent pas à l'aise pour parler de l'utilisation de substances avec leur enfant. Ils peuvent craindre que le fait d'aborder le sujet incite leur jeune à essayer des substances ou ils peuvent penser qu'ils doivent utiliser des tactiques de peur pour les empêcher de consommer. Alors qu'en réalité, des conversations ouvertes et honnêtes renforcent la confiance et le sentiment de sécurité. L'objectif est d'avoir des conversations réfléchies et bienveillantes.

L'utilisation de substances est variée et sert à des fins différentes. Comprendre que l'usage de certaines substances a des avantages (elle peut soulager la douleur, être utilisée lors de cérémonies), mais comporte aussi des risques réels (effets nuisibles sur la santé physique et mentale, choix comportant des risques) peut vous aider à parler de manière encourageante et sans jugement. Écoutez, posez des questions, partagez des faits et soyez clair sur les attentes de votre famille.

Les substances comprennent la caféine, l'alcool, la nicotine, le cannabis et d'autres drogues.





Définitions

Une utilisation équilibrée des appareils, se fait de manière réfléchi. Ça veut dire d'utiliser les appareils d'une manière qui est gérable, significative et consciente. Adopter de meilleures habitudes technologiques, habilomedias.ca

- **Gérable** : vous avez le sentiment de contrôler votre utilisation des appareils. Elle n'interfère pas avec d'autres activités ou responsabilités importantes. Vous pouvez équilibrer votre utilisation des appareils avec d'autres choses dont vous avez besoin, que vous appréciez ou auxquelles vous accordez de la valeur.
- **Significative** : le temps que vous passez sur votre appareil vous semble utile. Vous apprenez de nouvelles choses, créez du contenu ou communiquez avec d'autres personnes de manière significative.
- **Consciente** : vous faites le choix intentionnel d'utiliser votre appareil. Vous restez présent et concentré sur vos activités. Vous n'êtes pas distrait ou déconnecté.

Cette approche s'applique à tout le monde !

L'utilisation des appareils, c'est le temps passé devant un écran pour jouer, aller sur les réseaux sociaux et faire d'autres trucs en ligne.





Communiquer avec votre enfant

Les activités Mission connexion peuvent vous aider à avoir des conversations ouvertes avec votre enfant. Vous pouvez choisir des activités sur la santé en général, la santé liée à l'usage des substances ou l'utilisation équilibrée des appareils.

Quelques façons de soutenir votre enfant :

- **Connectez-vous avec votre enfant à la maison.** Utilisez les activités Mission connexion et d'autres ressources de Santé mentale en milieu scolaire Ontario qui donnent à votre enfant l'occasion d'apprendre à se connaître et à découvrir le monde.
- **Créez un espace pour votre enfant.** Laissez-le mener une discussion familiale à l'aide des activités Mission connexion.
- **Continuez à renforcer votre relation avec votre enfant.** Une relation solide et encourageante est essentielle à la résilience. Elle peut aider votre enfant à développer les compétences nécessaires pour naviguer l'utilisation des substances et des appareils électroniques plus tard et peut l'aider à prendre des décisions qui s'alignent à ses valeurs.
- **Sachez où trouver de l'aide.** Les organisations, programmes et ressources locaux peuvent aider votre famille si un problème survient.





Parler de la santé liée à l'usage des substances et de l'utilisation équilibrée des appareils électroniques – Pourquoi est-ce important ?

Les préadolescents et les jeunes adolescents commencent à faire des choix plus indépendants. C'est le moment idéal pour parler des choix qui favorisent la santé et le bien-être.

1. Commencez par la connexion

- Passez régulièrement du temps ensemble autour d'un repas, d'un jeu, d'une promenade ou d'un loisir.
- Montrez de l'intérêt pour leur musique, leurs jeux et leurs activités en ligne.
- Un lien fort facilite les discussions sur des sujets difficiles.

2. Développez leurs connaissances (de manière honnête et adaptée à leur âge)

Utilisation de substances :

Expliquez ce que sont les substances et comment elles peuvent affecter le cerveau et le corps en pleine croissance.

- Vous pouvez en apprendre davantage sur les substances en consultant les sites suivants :
 - [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#)
 - [Centre canadien sur l'usage de substances et les dépendances](#)
 - [Jeunesse, J'écoute](#)

Appareils :

Discutez de la façon dont une utilisation excessive des écrans peut affecter le sommeil, la concentration et l'humeur.

- Utilisez des exemples concrets : vous pouvez dire, par exemple : « Je sais que parfois, lorsque je passe trop de temps sur mon (appareil personnel), je finis par me sentir fatigué et irritable. »

3. Encouragez la pensée critique

- Posez des questions ouvertes. Cela montre qu'il n'y a pas une seule « bonne réponse » à des questions complexes.
 - « Pourquoi penses-tu que certains jeunes essaient le vapotage ? »
 - « Comment te sens-tu après avoir passé une heure en ligne ? »
- Aidez-les à réfléchir à la manière dont la publicité et les réseaux sociaux peuvent glorifier des choix malsains.





Parler de la santé liée à l'usage des substances et de l'utilisation équilibrée des appareils électroniques – Pourquoi est-ce important ?

4. Explorez ensemble des outils d'adaptation

- Explorez avec eux des alternatives aux écrans ou aux substances qu'ils peuvent utiliser lorsqu'ils sont stressés ou s'ennuient. Il peut s'agir de sport, d'art, de musique, d'écriture, de jeux en plein air, de lecture ou de cuisine.
- Apprenez-leur à considérer les sentiments tels que l'ennui, le stress ou la solitude comme des signaux pour les inciter à essayer une activité nouvelle ou familière qui, selon eux, améliore leur bien-être.

5. Donnez l'exemple d'un équilibre sain

- Faites preuve de modération dans votre propre utilisation des écrans et vos habitudes.
- Prévoyez des moments sans écran, par exemple pendant les repas ou avant le coucher.
- Réfléchissez à votre propre usage de substances et à votre utilisation des appareils.
- Partagez vos propres stratégies d'adaptation saines, telles que la marche, la lecture ou la discussion.

6. Maintenez une communication ouverte

- Invitez-les à s'exprimer en leur posant des questions basées sur la curiosité, telles que :
 - « Que pensent les jeunes de ton âge du vapotage ? »
 - « En quoi jouer en ligne avec des amis est-il différent de se retrouver en personne ? »
- Si des problèmes surviennent, réagissez avec curiosité et en cherchant à les résoudre plutôt qu'en les punissant.

Bref :

- Aidez votre enfant à comprendre pourquoi l'équilibre est important.
- Soutenez-le en lui proposant des alternatives saines.
- Établissez et entretenez une relation de confiance afin qu'il puisse venir vous voir s'il a des questions ou des difficultés.





Conseils pour participer à des conversations animées par des jeunes :

Votre enfant peut vous inviter à participer à des activités proposées sur le site web Mission connexion. Voici quelques conseils pour rendre ces moments enrichissants :

- Laissez-le s'épanouir ! Participez activement et aidez-le seulement si cela est nécessaire.
- Amusez-vous ! N'oubliez pas que l'objectif est de créer des liens et d'en apprendre un peu plus sur la santé et le bien-être.
- Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord avec votre enfant et vous n'avez pas à en dire plus que ce que vous êtes à l'aise de partager. Soyez simplement curieux et attentif à ce que votre enfant a à dire.
- Ce n'est pas grave si vous trouvez le contenu ou les questions d'une activité difficiles ou complexes. Dites à votre enfant que vous avez besoin de réfléchir et que vous reviendrez vers lui. Cherchez ensemble une autre activité qui vous correspond davantage. Ensuite, prenez le temps d'explorer ce qui vous a dérangé exactement dans le contenu ou les questions. Assurez-vous de faire le point avec votre enfant de la même manière respectueuse et calme que vous attendez des autres lorsqu'ils partagent leur point de vue. Ce type de modèle aide les enfants à comprendre comment réfléchir et parler de sujets difficiles et communiquer de manière saine.





Activités proposées

Essayez dès maintenant !

Pourquoi ne pas essayer [l'aventure au « Rat Park »](#) ou le [Défi 10-10 ?](#)

Ces deux activités t'invitent à discuter avec ton enfant ou ton ado et à parler de l'importance des liens sociaux !



Ressources en vedette

Pour plus d'informations sur la manière d'aborder l'usage de substances et l'utilisation des appareils électroniques à la maison, consultez le centre d'apprentissage [À vos côtés](#) :



Prévention de la consommation de substances

<https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/prevention-de-la-consommation-de-substances/>



Apprendre à bien se servir de la technologie numérique

<https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/apprendre-a-bien-se-servir-de-la-technologie-numerique/>



La santé mentale à la maison

<https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/la-sante-mentale-a-la-maison/>





MISSION CONNEXION

Guide pour les parents et les aidants naturels



connectquest.ca/fr



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

smho-smso.ca/accueil/