



MISSION CONNEXION

ADULTES ALLIÉS

Introduction et contexte



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.

Introduction et contexte

Table des matières

Introduction	
C'est quoi Mission connexion ?	1
Définitions	2
Pourquoi a-t-il été créé ?	3
Comment Mission connexion peut-il t'aider ?	4
Comment l'utiliser ?	5
Contexte	
Pourquoi en avons-nous besoin ?	6
Ce que nous ont dit les élèves de la 4e à la 8e année	7
Pourquoi la connexion ?	10
Domaines de connexion	11
Connexion à soi-même	12
Connexion à la communauté	13
Connexion à la nature	17
Résumé	18
Références	19



C'est quoi, Mission connexion ?

Les élèves de l'Ontario font face à des problèmes complexes liés à l'usage de substances, à l'utilisation des appareils électroniques et au bien-être général.^[1] Ces défis peuvent avoir un impact sur leur santé mentale, leurs relations et leur sentiment d'appartenance à l'école.

Gérer la pression liée à l'utilisation d'appareils électroniques et à l'usage de substances peut être compliqué pour les jeunes, qui doivent jongler entre leur curiosité, la dynamique de groupe et les messages des médias. Deux facteurs de protection clés font la différence : des informations fiables et factuelles, et des liens sociaux solides.

Mission connexion combine les deux. Il propose un contenu clair, adapté à l'âge et fiable, qui lutte contre la désinformation et la pression à l'aide de formats interactifs (qui s'avèrent être des approches que les élèves trouvent efficaces). Il met l'accent sur les relations comme un élément clé pour développer la résilience et les capacités.^[2, 3] Grâce à l'apprentissage coopératif, à des activités intéressantes et à des discussions guidées, les apprenants s'entraînent à l'empathie, à la communication et au sentiment d'appartenance, des compétences qui réduisent les risques liés à la consommation problématique de substances et à la surutilisation des appareils numériques tout en favorisant l'équilibre et le bien-être.

Grâce à des outils et des conseils de soutien, les élèves sont mieux à même de gérer leur stress, de nouer des liens et des amitiés solides, de faire des choix sains et de renforcer leur santé mentale, leur réussite scolaire et leur bien-être général ^[4].

La ressource s'appelle **Mission connexion** pour souligner le rôle essentiel que joue la connexion dans la protection et la promotion de la santé mentale et du bien-être des jeunes. Les jeunes qui se sentent connectés aux personnes et aux institutions de leur communauté peuvent être protégés contre d'autres facteurs de risque dans leur vie.^[5] Il a été démontré que le renforcement des liens sociaux est une stratégie de prévention efficace pour les problèmes de santé mentale et d'utilisation de substances.^[6,7] Le mot « **Mission** » fait référence à l'approche amusante qui consiste à choisir sa propre aventure.

Définitions

Santé liée à l'utilisation de substances

Un cadre déstigmatisant qui considère l'usage de substances dans une perspective de santé. Il reconnaît que tout le monde se situe sur un spectre, allant de la non-utilisation, à l'usage à haut risque et aux troubles liés à l'utilisation de substances. Cette approche reconnaît l'usage de substances à des fins diverses (culturelles, médicinales, non médicinales, par exemple) et déplace l'accent mis sur la maladie vers le bien-être général en soutenant la santé des personnes à tous les niveaux du spectre grâce à des soins compatissants et centrés sur la personne. capsa.ca/fr/

Utilisation équilibrée des appareils

Utiliser les appareils, comme les téléphones, les tablettes et les jeux, de manière consciente, gérable et significative. Ça veut dire faire des choix réfléchis, fixer des limites saines et être attentif à pourquoi et comment on utilise les appareils. Une utilisation équilibrée, c'est prendre en compte le temps passé devant un écran par rapport à d'autres priorités comme le sommeil, l'école, les amis, la famille et l'activité physique. habilomedias.ca

Stigmatisation

La stigmatisation est un terme générique utilisé pour décrire les préjugés et la discrimination dont sont victimes certaines personnes, notamment le fait d'être étiquetées, blâmées ou la cible d'attitudes négatives. Cela peut être lié à la santé mentale, à l'usage de substances ou à l'utilisation d'appareils électroniques. La stigmatisation peut faire en sorte que les gens aient honte ou peur de demander de l'aide. Réduire la stigmatisation, c'est utiliser un langage compatissant et centré sur la personne, écouter sans juger et se concentrer sur les faits et le soutien.





Pourquoi a-t-il été créé ?

Les activités et les approches de **Mission connexion** sont conçues pour donner au personnel scolaire des ressources pour aider les jeunes de la 4e à la 8e année à mieux se comprendre, à créer des liens avec les autres et à développer des compétences et de la confiance pour faire des choix réfléchis en matière d'usage de substances et d'utilisation d'appareils électroniques.

Mission connexion a été créé pour aider les écoles et les conseils scolaires en leur fournissant des outils accessibles et adaptés aux élèves afin de :

- soutenir le leadership des élèves dans la promotion d'un climat scolaire positif
- engager les élèves dans des conversations sur la santé liée à l'usage de substances et l'utilisation équilibrée des appareils électroniques
- renforcer le sentiment d'appartenance et d'attachement à l'école





Comment Mission connexion peut-elle aider ?

Mission connexion donne aux jeunes l'occasion de :

- d'en savoir plus sur leur corps, leur cerveau et leur bien-être
- acquérir des connaissances sur les stratégies d'adaptation saines
- réduire la stigmatisation grâce à des discussions sans jugement sur la santé et l'usage de substances
- réfléchir à leurs habitudes, leurs émotions et leurs valeurs, y compris la façon dont ils utilisent leurs appareils personnels et communiquent avec les autres
- de comprendre l'impact de l'utilisation des appareils et comment trouver un équilibre
- renforcer les liens avec leurs pairs et leur école, qui sont des facteurs clés pour leur bien-être
- mettre en place des initiatives qui amplifient les messages positifs de résilience, d'équilibre et d'appartenance

Les ressources contenues dans la trousse reflètent directement les points de vue des élèves de l'Ontario, qui ont été recueillis avec intention pour éclairer son élaboration. Elles intègrent également des données tirées de la littérature scientifique et des pratiques prometteuses en matière de promotion de la littératie en santé mentale et en matière d'usage de substances, ainsi que d'utilisation équilibrée des appareils, en Ontario et ailleurs.

Tout au long de ce guide, nous avons inclus des citations d'élèves et de membres du personnel scolaire qui ont participé aux consultations. Leurs points de vue, combinés aux données issues de la recherche, ont contribué à façonner l'élaboration de ces ressources.



Comment l'utiliser ?

Mission connexion offre des possibilités flexibles et réactives pour promouvoir la littératie en matière de prévention des dépendances, la santé en matière d'usage de substances et l'utilisation équilibrée des appareils électroniques. Les commentaires ont été recueillis grâce à une vaste consultation auprès d'élèves de l'Ontario de la 4^e à la 8^e année afin d'éclairer les ressources et de s'assurer qu'elles intègrent et reflètent :

- les points de vue des jeunes pour aider les adultes alliés à comprendre la réalité de la vie des élèves
- les approches d'apprentissage que les élèves eux-mêmes ont identifiées comme efficaces
- des données fiables provenant de diverses sources clés

La trousse est conçue pour être flexible ; elle peut être utilisée de différentes façons :

- **individuellement**, par les élèves pour réfléchir et apprendre
- **en classe et dans le cadre** d'initiatives **à l'échelle de l'école**, menées par les élèves et soutenues par des adultes bienveillants
- **à la maison**, par les familles et les personnes qui s'occupent des élèves pour favoriser des discussions ouvertes sur la santé liée à l'usage de substances et l'utilisation équilibrée des appareils électroniques

Tu trouveras plus d'informations et des conseils pour le personnel scolaire sur comment utiliser les outils et les activités [sur la page Web et dans le guide de mise en œuvre à l'école.](#)



Contexte :

Pourquoi est-ce nécessaire ?

Les écoles publiques de l'Ontario font face à des défis de plus en plus importants liés à la santé mentale et au bien-être des élèves, comme le montre *l'Enquête sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario 2022-2023*.^[8]

« Notre cerveau n'est pas encore complètement développé, donc on ressent des émotions plus fortes qu'on ne peut pas encore expliquer. Les adultes doivent comprendre que notre cerveau est encore en train de grandir et qu'on a besoin de ressources pour y faire face. » - Élève de 8e année

Le personnel scolaire dit avoir besoin de ressources pour aider les élèves à développer des compétences leur permettant de relever ces défis, de faire des choix plus sains et de renforcer leurs liens avec eux-mêmes, leurs pairs, leur communauté et leur environnement.^[9]

Des recherches canadiennes récentes confirment ce besoin et demandent des ressources fondées sur des preuves et des pratiques scolaires qui peuvent aider à prévenir, réduire et retarder les méfaits liés à l'usage de substances,^[10] tout en encourageant une utilisation plus saine et plus équilibrée des appareils numériques.

L'adolescence est une période cruciale pour le développement du cerveau, la prise de décision et la formation de l'identité. Pendant cette période, les jeunes sont de plus en plus influencés par leurs pairs, les médias et les environnements en ligne, qui peuvent tous façonner leurs choix en matière d'usage de substances et d'utilisation d'appareils.^[2]

« Il ne s'agit pas seulement du temps passé en ligne, mais aussi de ce que ce temps pourrait remplacer : le sommeil, les relations, les activités, le soutien. C'est un domaine qui nécessite une attention, une collaboration et des soins continus. »^[11]



Le ministère de l'Éducation de l'Ontario offre des recommandations aux conseils scolaires sur la façon d'adresser les comportements qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale et le bien-être des jeunes, surtout l'utilisation d'appareils personnels à l'école et l'usage de substances (y compris le vapotage).

Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON), une équipe provinciale de soutien à la mise en œuvre qui aide les conseils scolaires à améliorer la santé mentale des élèves, s'est associée à I-Think Together et à la Société canadienne de schizophrénie pour créer Mission connexion. Cette trousse d'outils et cette campagne, conçues en collaboration avec des élèves, ont été développées pour aider les jeunes à adopter des habitudes saines, à acquérir des compétences de vie et à prendre des décisions éclairées en matière d'usage de substances et d'utilisation d'appareils électroniques.

Ce que nous ont dit les élèves de la 4e à la 8e année

Dans le cadre du processus de développement, 459 élèves de la 4e à la 8e année de partout en Ontario, avec leurs enseignants, ont partagé leurs points de vue sur la santé liée à l'usage de substances et l'utilisation équilibrée des appareils électroniques. Ils ont identifié cinq caractéristiques clés d'un apprentissage efficace et engageant. Mission connexion a été conçu pour répondre à ces conseils des élèves.

« Avant, je pensais qu'éviter toutes les substances ou limiter le temps passé devant un écran, c'était juste une question de respect des règles, mais maintenant je comprends qu'il s'agit en fait de garder notre esprit et notre corps en bonne santé. » — Élève de 8e année





Ce qu'on a entendu :

1. Rendre l'apprentissage pertinent et utile

Les élèves veulent un apprentissage qui soit en lien avec leur vie actuelle, pas seulement avec leur avenir.

« L'apprentissage est plus engageant lorsqu'il est actif, social et utile, comme résoudre des problèmes réels, jouer à des jeux ou raconter des histoires... L'idéal serait quelque chose qui rassemble les jeunes, qui soit facile à utiliser et qui réponde à de nombreux intérêts différents, comme un jeu ou une activité que chacun peut s'approprier. » — Élève de 8e année

2. Aidez-nous à ressentir un sentiment d'accomplissement

Les élèves veulent voir des progrès, prendre confiance en eux et mettre en pratique ce qu'ils apprennent.

*« J'aime le fait que ce modèle me donne un sentiment d'accomplissement. »
- Élève de 4e/5e année*

3. Soutenez notre autonomie

Les élèves veulent avoir le choix et être indépendants, avec des adultes de confiance pour les guider.

« Les élèves se sentaient à l'aise en sachant qu'un adulte en qui ils avaient confiance serait impliqué. » - Enseignant

4. Considérez-nous comme des agents du changement

Les élèves apprécient les occasions d'aider les autres, de créer une communauté et d'apporter des changements positifs.

*« Aider les autres dans le besoin est important et c'est une bonne chose à faire. »
- Élève de 5e année*

5. Rendez l'apprentissage amusant, actif et social

Les activités pratiques, créatives et connectées aux pairs rendent l'apprentissage super intéressant.

*« Être plus pratique, social et créatif facilite l'apprentissage. »
- Élève de 7e année*

Ce que les élèves veulent que les adultes sachent :

- Le cerveau des jeunes est encore en développement ; la prise de décision et les émotions fonctionnent différemment.
- Les expériences des adultes ne correspondent pas forcément à la réalité d'aujourd'hui.
- Les élèves veulent être vus, entendus et compris.





« Quand les adultes avaient entre 9 et 13 ans, les temps et les problèmes étaient différents de ce qu'ils sont aujourd'hui. » Élève de 8e année

Conclusions sur l'engagement :

Même si les connaissances et les besoins varient selon les niveaux scolaires et les communautés, les élèves demandent systématiquement:

- des activités qui reflètent leurs intérêts et leur curiosité
- des informations fiables sur la façon de rester en sécurité
- des adultes de confiance et des sources fiables vers lesquels ils peuvent se tourner
- des progrès visibles et un impact réel
- un personnel scolaire ouvert et encourageant

Les élèves ont préféré les approches qui leur offraient le choix et plusieurs façons de s'impliquer, comme des activités pratiques et interactives, tout en encourageant l'exploration, le dialogue et l'utilisation d'informations fiables et dignes de confiance.

Présentation de Mission

Mission est la guide sympa qui accompagne les élèves dans leur exploration de Mission connexion. **Mission** aide les élèves à comprendre comment chaque activité est liée à une utilisation équilibrée des appareils électroniques et à la santé en matière d'usage de substances. Grâce à sa curiosité et à ses encouragements, **Mission** aide les élèves à comprendre *pourquoi* ces sujets sont importants, comment le fait de créer des liens, d'acquérir des connaissances et de trouver un équilibre peut favoriser la prise de décision et le bien-être général.



Des études montrent que les histoires et les guides faciles à comprendre aident les jeunes à mieux s'impliquer, à mieux retenir ce qu'ils apprennent et à se sentir plus à l'aise pour parler de sujets sensibles comme l'utilisation de substances et les habitudes d'écran.^[2] En montrant comment réfléchir, faire des choix sains et développer des compétences socio-émotionnelles, **Mission** rend l'apprentissage personnel, positif et amusant.





Pourquoi la connexion ?

Favoriser la connexion à soi-même, à ses pairs et à sa famille, à l'école, à la culture et à la communauté, ainsi qu'à la nature, est un aspect essentiel de la littératie en matière de santé liée à l'utilisation de substances et aide les jeunes à établir des relations équilibrées et saines avec la technologie.

Lorsque les élèves se sentent ancrés dans leur identité (conscience de soi, régulation des émotions, valeurs), soutenus par des personnes de confiance (amis, routines familiales, mentorat) et engagés dans des espaces riches en appartenance (clubs, équipes, célébrations culturelles, projets de service, apprentissage basé sur le territoire), ils sont plus enclins à remettre en question les fausses informations, à reconnaître les pressions et à faire des choix plus sûrs en matière d'usage de substances et d'utilisation des écrans.^[2,3,8]

Ce que « connexion » veut dire pour les élèves :

- avoir des amitiés solides et saines
- se sentir inclus et valorisé à l'école, à la maison et dans sa communauté
- participer à des activités plaisantes et enrichissantes (sport, arts, jeux, traditions culturelles)
- savoir où trouver de l'aide et du soutien
- mettre en place des routines positives qui améliorent la santé mentale (sommeil, exercice physique, rire, créativité)

En cultivant intentionnellement les liens, le personnel scolaire, les parents et les aidants naturels peuvent aider les jeunes à établir des limites personnelles, à remarquer les signaux envoyés par leur corps et leur cerveau, et à mettre en pratique des compétences décisionnelles qui permettent d'équilibrer le temps passé devant les écrans et de renforcer leur bien-être général.^[4]



Mission connexion s'articule autour de trois domaines clés de connexion :



Soi-même

- comprendre ses pensées, ses émotions, ses forces et ses valeurs



La communauté

- **La famille et les amis** : construire des relations de soutien, d'attention et de respect
- **L'école** : favoriser l'inclusion, le travail d'équipe et le sentiment d'appartenance dans les environnements d'apprentissage
- **Culture et communauté** – reconnaître les traditions communes, la diversité et le bien-être collectif



La nature

- être connecté à la nature, avoir un lien avec la terre, penser à la durabilité et être responsable envers l'environnement

Se concentrer sur ces domaines clés de connexion donne aux jeunes un cadre pour développer leur conscience de soi, leur régulation émotionnelle, leur empathie et leur esprit critique. Ce sont des compétences essentielles pour prendre des décisions éclairées sur l'usage de substances et l'utilisation équilibrée des appareils électroniques. En explorant comment chaque domaine est lié à la vie quotidienne, les élèves commencent à comprendre que la santé est influencée non seulement par les choix individuels, mais aussi par les relations, les environnements et les communautés.

Renforcer la compréhension des élèves et leurs liens – avec eux-mêmes, leurs pairs, leur école, leur communauté et leur environnement – permet de développer la confiance, le sentiment d'appartenance et l'empathie, tout en leur donnant l'occasion de s'exercer à prendre des décisions responsables et à résoudre des problèmes. Ensemble, ces domaines fournissent aux jeunes des moyens pratiques pour faire face aux pressions sociales, aux distractions numériques et aux défis liés à la santé, ce qui les amène à faire des choix plus sûrs, à adopter des habitudes plus saines et à obtenir des résultats positifs qui vont bien au-delà de la salle de classe.

Domaines de connexion : résumé des preuves

1. Connexion avec soi-même

Les efforts visant à cultiver la résilience chez les enfants et les adolescents mettent l'accent sur la conscience de soi comme compétence essentielle.^[13] Développer la conscience de soi et la régulation émotionnelle aide les jeunes à comprendre, à gérer et à réagir à leurs émotions d'une manière qui leur est utile. Ces compétences sont étroitement liées à la santé mentale et à la consommation de substances psychoactives.^[14]

« Les liens avec soi-même sont importants pour la plupart des jeunes. »^[12]

Les recherches montrent que les élèves qui savent réguler leurs émotions ont une meilleure santé mentale, moins de stress, de meilleures capacités de prise de décision et des relations plus saines.^[15] L'importance de l'apprentissage socio-émotionnel (ASE) à l'école est aussi de plus en plus reconnue. Le programme d'éducation physique et de santé de l'Ontario a été mis à jour en 2019-2020 pour inclure l'ASE pour les élèves de la maternelle à la 8e année, en mettant l'accent sur la gestion des émotions, la communication, la gestion du stress et l'établissement de relations saines.^[16,17]

Aider les élèves à réfléchir à leurs pensées et à leurs émotions peut les aider à repérer les schémas qui ne les aident pas, à mieux gérer leurs réactions et à faire des choix conscients qui favorisent leur bien-être. En renforçant ces compétences, les jeunes développent des perspectives plus adaptatives et des façons plus saines de gérer les défis de la vie.^[18]



Domaines de connexion : résumé des preuves



2. Connexion avec la communauté

La connexion avec la communauté comprend trois niveaux qui se renforcent mutuellement : la famille et les amis, l'école, et la communauté et la culture au sens large. Les liens avec les autres façonnent les valeurs, les comportements et les habitudes de santé des jeunes, en leur fournissant un modèle quotidien et un soutien émotionnel. Les écoles élargissent ce réseau en offrant des environnements qui renforcent l'estime de soi, l'efficacité personnelle et le sentiment de contrôle.

La connexion avec la communauté et la culture renforce le bien-être en réduisant le stress, en favorisant le sentiment d'appartenance et en élargissant l'accès aux ressources et aux réseaux de soutien. Ensemble, ces niveaux de lien aident les jeunes à gérer les pressions, à faire des choix sains et à cultiver un sens profond de leur raison d'être et de la signification de leur vie.

a) Se connecter avec la famille et les amis

Pendant le processus développemental, les familles et les personnes qui s'occupent des jeunes jouent un rôle important dans la socialisation et le façonnement des comportements, des valeurs et des croyances des jeunes. En tant que modèles de comportement, les familles et les personnes qui s'occupent des jeunes jouent aussi un rôle clé dans divers comportements favorables à la santé et dans le soutien de la santé et du bien-être psychologique et émotionnel de leurs enfants.^[12] Des études ont montré que les jeunes qui ont des liens forts et des relations de soutien avec leurs parents et leurs aidants naturels ont tendance à avoir une meilleure estime d'eux-mêmes.^[19]

Ces liens positifs peuvent aussi aider les jeunes à faire face aux défis et aux difficultés, y compris les problèmes de santé mentale, et peuvent contribuer à prévenir ou à retarder le début d'une utilisation précoce ou fréquente de substances. Les liens solides avec les amis sont très importants pour les jeunes, car ils influencent aussi leurs expériences scolaires et leurs comportements. À mesure que les jeunes grandissent, l'influence des relations avec leurs amis et de l'environnement scolaire sur leur bien-être mental devient plus marquée.^[20] Favoriser des relations de soutien entre amis et un climat scolaire positif est essentiel pour promouvoir le développement et la santé mentale des jeunes.



Domaines de connexion : résumé des preuves

Une étude nationale canadienne montre que les élèves qui disent avoir des relations solides avec leur famille, leurs amis et leur école, des éléments clés de l'appartenance à la communauté, disent aussi avoir une meilleure santé mentale et un plus grand bien-être.^[4]

b) Créer des connexion à l'école

L'école est un endroit important pour développer l'estime de soi, l'efficacité personnelle et le sentiment de contrôle des élèves^[5]. La plupart des jeunes passent beaucoup de temps à l'école, ce qui peut avoir un impact sur leur développement cognitif, physique et mental. À mesure que les élèves avancent dans l'adolescence, l'école et le soutien qu'elle leur apporte, ainsi que les relations avec leurs pairs, deviennent de plus en plus importants.^[20]

Le Consortium pancanadien pour la santé en milieu scolaire définit le sentiment d'appartenance à l'école comme « *la mesure dans laquelle les élèves se sentent acceptés, respectés, inclus et soutenus par les autres dans leur environnement éducatif.* »^[21]

Les recherches montrent que des liens solides avec l'école, les enseignants et les pairs sont associés à une meilleure santé émotionnelle, à une plus grande confiance en soi et à une réduction des comportements potentiellement dangereux.^[5] À l'inverse, les élèves qui se sentent déconnectés de l'école sont plus susceptibles de rejoindre des groupes de pairs qui s'adonnent à des activités à haut risque.^[4]

« Avoir plus de conversations sur la « vraie vie », y compris sur les différentes difficultés ou les différents sujets qui peuvent se présenter à mesure que nous grandissons. Cela rend les enseignants plus humains et moins stricts, tout en créant un lien entre les élèves et l'enseignant. Ces conversations permettent également aux jeunes d'apprendre des choses qui ne sont peut-être pas abordées à la maison. » – Élève de 7e année

Comme la connexion avec l'école est un facteur de protection bien établi pour la santé mentale, les activités qui renforcent le sentiment d'appartenance et créent un climat scolaire positif devraient être considérées comme un élément important des stratégies visant à améliorer le bien-être des jeunes.^[4]

« Beaucoup d'élèves considèrent l'école comme un lieu sûr. » – Enseignant





Domaines de connexion : résumé des preuves

c) Se connecter à la culture et à la communauté

La communauté peut avoir différentes significations pour différents jeunes. Pour certains, elle peut être liée à la géographie, pour d'autres, à la culture, à la foi ou à une cause commune.^[27]

Le lien avec la culture et la communauté peut grandement contribuer à la santé mentale des élèves en réduisant le stress, en favorisant le sentiment d'appartenance et en améliorant le bien-être général.^[12] L'engagement communautaire offre des exutoires sains pour gérer les pressions scolaires et sociales, améliore l'accès aux ressources en santé mentale et crée des réseaux sociaux de soutien qui contribuent à donner un sens et une raison d'être.^[22]

Les expériences ancrées dans la culture et la communauté renforcent encore plus le sentiment d'appartenance et l'identité, deux facteurs importants pour la santé mentale. Chez les jeunes autochtones du centre du Canada, le fait d'avoir accès à la terre et à la nature (comme les cérémonies, le temps passé sur la terre, les rassemblements communautaires) favorise l'appartenance culturelle, une identité positive et des relations de soutien, que les jeunes décrivent comme essentiels à la guérison et à la résilience.^[23]

« Être connecté à sa communauté, c'est connaître ses voisins et leur donner un coup de main si nécessaire ; c'est sourire et saluer les membres de sa communauté quand on les croise. »
Sages pratiques pour la promotion de la vie

« Les élèves veulent être des acteurs du changement dans leurs relations et dans la communauté. » – Enseignant

Le fait d'être connecté à la communauté peut aussi améliorer l'accès à l'information et au soutien en matière de santé mentale, car les élèves interagissent avec des adultes de confiance, des pairs, des chefs religieux, des aînés et des mentors dans leur environnement quotidien. Lorsque les écoles et les communautés créent délibérément des espaces inclusifs et culturellement sûrs, les jeunes bénéficient de multiples voies d'appartenance, de régulation émotionnelle et de recherche d'aide, qui sont essentielles à une bonne santé mentale.^[26]





Domaines de connexion : résumé des preuves

Le fait d'être connecté à la communauté peut aussi améliorer l'accès à l'information et au soutien en matière de santé mentale, car les élèves interagissent avec des adultes de confiance, des pairs, des chefs religieux, des aînés et des mentors dans leur environnement quotidien. Lorsque les écoles et les communautés créent délibérément des espaces inclusifs et culturellement sûrs, les jeunes bénéficient de multiples voies d'appartenance, de régulation émotionnelle et de recherche d'aide, qui sont essentielles à une bonne santé mentale.^[26]

« Les élèves qui ont participé à l'engagement ont toujours dit qu'ils voulaient contribuer au bien-être et à la réussite des autres dans leur communauté. Ils ne veulent pas seulement apprendre des trucs, mais aussi les utiliser pour aider les autres. » – Enseignant



Domaines de connexion : résumé des preuves



3. Connexion avec la nature

La connexion avec la nature est un facteur de protection puissant pour les jeunes. Il favorise une bonne santé mentale, renforce la résilience et développe le sens des responsabilités envers l'environnement. Passer du temps dehors, c'est aussi un moyen sain de gérer le stress (y compris les inquiétudes liées au climat), ça renforce l'identité culturelle et le sentiment d'appartenance, surtout grâce aux activités en plein air, et ça favorise le bien-être général. Des données canadiennes montrent que les adolescents qui passent plus de temps à faire des activités dehors ont une meilleure santé mentale, sont plus satisfaits de leur vie, plus heureux et moins stressés.^[30]

La nature peut aussi aider les jeunes à traverser des moments difficiles. Beaucoup de jeunes Canadiens disent ressentir de la détresse climatique (émotions fortes liées au changement climatique) et certains disent que ça affecte leur vie quotidienne, y compris l'école et leurs relations.^[31] Passer du temps dans la nature et apprendre en plein air peut offrir des moyens sains de gérer ça, comme se connecter avec des amis, réduire le stress et prendre des mesures positives par le biais de la gestion responsable.

Pour les jeunes autochtones, le fait de se connecter à la terre pour favoriser leur bien-être est lié à des pratiques traditionnelles de longue date. Des recherches menées dans le centre du Canada montrent que les activités liées à la terre et à la culture avec les aînés et les leaders communautaires renforcent l'identité culturelle, le sentiment d'appartenance et les réseaux de soutien solides. Ces liens peuvent protéger contre le stress et favoriser la santé mentale.^[23]

Pour beaucoup de jeunes, le stress climatique est une réaction naturelle à une menace réelle et existentielle. Pour certains, ça peut vraiment affecter leur santé mentale, leur vie sociale et leurs résultats scolaires.^[32] Des études montrent que le fait d'aller souvent dans des espaces verts est bon pour le bien-être mental et la santé générale des jeunes, car ça améliore la mémoire, le soutien social, l'autodiscipline et ça réduit le stress. Une étude de 2025 a montré que les adolescents canadiens qui font au moins 14 heures d'activité physique en plein air chaque semaine ont les niveaux les plus élevés de santé mentale positive, de satisfaction dans la vie et de bonheur.^[31]

Résumé

Les activités **Mission connexion** visent à renforcer ces trois domaines de connexion :

- soi-même
- la communauté
- la nature

Ensemble, ces domaines offrent aux jeunes un cadre pour développer leur conscience de soi, leur régulation émotionnelle et leur esprit critique, des compétences qui les aident à prendre des décisions éclairées sur l'usage de substances et l'utilisation équilibrée des appareils électroniques.

S'impliquer dans ces domaines favorise aussi les relations de soutien, le sentiment d'appartenance et la prise de décisions responsables.

Ensemble, ces domaines donnent aux élèves des stratégies pratiques pour relever les défis sociaux, numériques et liés à la santé, en encourageant des choix plus sûrs, des habitudes plus saines et des résultats positifs en matière de développement.



Références

- [1] Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (2024). Les élèves de l'Ontario éprouvent de plus en plus de détresse psychologique et de difficulté à faire face aux situations problématiques. <https://camh.ca/fr/camh-news-and-stories/ontario-youth-experiencing-increasing-levels-of-psychological-distress-and-inability-to-cope>
- [2] Wood, S. (2025). Prévenir et réduire les méfaits associés à l'usage de substances chez les jeunes : leur avis sur ce qui fonctionne. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS). <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2025-05/Youth-SU-Prevention-What-We-Heard-fr.pdf>
- [3] HabiloMedias. (2025). Motivation et méthodes : renforcer la résilience face à la désinformation en ligne au Canada. Ottawa. https://habilomedias.ca/sites/default/files/202504/rapport_motivations_methodes.pdf
- [4] Agence de la santé publique du Canada. (2025a). Les jeunes au Canada : portrait de la santé mentale (HBSC 2022-2023). <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/science-recherche-et-donnees/jeunes-canada-portrait-sante-mentale.html>
- [5] Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., et al. (2022). The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: A systematic review with youth consultation. *BMC Public Health*, 22(1), 2152. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>
- [6] Birrell, L., Werner-Seidler, A., Davidson, L., Andrews, J. L., & Slade, T. (2025). Social connection as a key target for youth mental health. *Mental Health & Prevention*, 37, 200395. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200395>
- [7] Rodríguez-Ruiz, J., & Espejo-Siles, R. (2025). What moderates the link between peers' and individual's substance use in adolescence? A systematic scoping review. *Adolescent Research Review*, 10, 285–307. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00247-x>
- [8] Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario. (SCDSEO) 2023 : Résumé du rapport sur la consommation de drogues. camh.ca/-/media/research-files/osduhs-french-summary-drug-use-report_2023_fr.pdf

Références

[9] Agence de la santé publique du Canada. (2021). Plan d'action : Prévenir les méfaits liés à la consommation de substances chez les jeunes par une approche globale de la santé en milieu scolaire. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/resume-plan-action-prevenir-mefaits-lies-consommation-substances-jeunes-approche-globale-sante-milieu-scolaire.html>

[10] Jenkins, E., Daly, Z., Dmytro, D., Richardson, C., Amlani, A., Moore-Arbour, S., McGuinness, L., McAuliffe, C., Gadermann, A., Goodyear, T., Trépanier-Bisson, N., Sam, J., Ngieng, N., Bruno, T., Gilham, C., Knight, R., Fast, D., Molyneux, T., Slemon, A., & Storey, K. (2025). *Transforming substance use harm prevention in Canadian schools: An examination of school administrators' experiences and perspectives*. Wellstream: The Canadian Centre for Innovation in Child and Youth Mental Health and Substance Use. https://wellstream.sites.olt.ubc.ca/files/2025/02/Wellstream_School-Admin-Survey-Report_FINAL.pdf

[11] Recherche en santé mentale Canada. (2025). Liens entre l'utilisation des médias sociaux, le temps passé devant un écran et les indicateurs de santé mentale chez les jeunes Canadiens. <https://www.mhrc-rsmc.ca/medias-sociaux-jeunes>

[12] Agence de la santé publique du Canada. (2020) La santé des jeunes Canadiens : Conclusions de l'enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/science-recherche-et-donnees/jeunes-conclusions-enquete-comportements-sante-jeunes-age-scolaire.html>

[13] Mertens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. *Prevention Science*, 23(3), 502–512. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>

[14] Chang, S., Vaingankar, J. A., Seow, E., Samari, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., & Subramaniam, M. (2023). Understanding emotion regulation strategies among youths: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 40(1), 44–65. <https://doi.org/10.1177/07435584231161002>

[15] Jhumi, M., Ooi, L. L., Roberts, K. C., & Varin, M. (2024). Capacité d'adaptation et santé mentale positive au Canada chez les jeunes et les adultes : résultats d'une enquête représentative de la population à l'échelle nationale. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.45.5.02f>

Références

- [16] Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2019). *Éducation physique et santé : compétences d'apprentissage socio-émotionnel (SEL), de la 1re à la 8e année*. <https://www.ontario.ca/fr/document/education-physique-et-sante-de-la-1re-la-8e-annee/apprentissage-socioemotionnel>
- [17] Santé mentale en milieu scolaire Ontario. (2023). *Apprentissage socio-émotionnel à l'école*. <https://smho-smso.ca/personnel-enseignant-et-professionnels-de-soutien-aux-eleves/apprentissage-socioemotionnel>
- [18] Gilchrist, J. D., Gohari, M. R., Benson, L., Patte, K. A., & Leatherdale, S. T. (2023). Les associations réciproques entre émotions positives et résilience prédisent l'épanouissement chez les adolescents. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 43(7), 313–320. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.43.7.01f>
- [19] Pinquart, M. (2023). Associations of Self-Esteem With Attachment to Parents: A Meta-Analysis. *Psychological Reports*, 126(5), 2101–2118. <https://doi.org/10.1177/00332941221079732>
- [20] Oberle, E., Ji, X. R., Alkawaja, M., Molyneux, T. M., Kerai, S., Thomson, K. C., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2024). Connections matter: Adolescent social connectedness profiles and mental well-being over time. *Journal of Adolescence*, 96, 31–48. <https://doi.org/10.1002/jad.12250>
- [21] Morrison, W., & Peterson, P. (2013). *Schools as a setting for promoting positive mental health: Better practices and perspectives* (2nd ed.). Pan-Canadian Joint Consortium for School Health. https://www.jcshcces.ca/upload/JCSH%20Best%20Practice_Eng_Jan21.pdf
- [22] Chaplin, A., McGuinness, L., Gadermann, A., Poon, B. T., & Jenkins, E. K. (2025). Contributors to positive mental health among youth: A qualitative study in British Columbia, Canada. *Health Promotion International*, 40(4), Article daaf127. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaf127>
- [23] Hatala, A. R., Morton, D., Deschenes, C., & Bird-Naytowhow, K. (2024). Access to land and nature as health determinants: A qualitative analysis exploring meaningful human-nature relationships among Indigenous youth in central Canada. *BMC Public Health*, 24, 2540. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20007-9>

Références

[24] LaForge-MacKenzie, K., Tombeau Cost, K., Tsujimoto, K. C., Crosbie, J., Charach, A., Anagnostou, E., Birken, C. S., Monga, S., Kelley, E., Burton, C. L., Nicolson, R., Georgiades, S., & Korczak, D. J. (2022). Participating in extracurricular activities and school sports during the COVID-19 pandemic: Associations with child and youth mental health. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 936041. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.936041>

[25] Oberle, E., Ji, X. R., Kerai, S., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2020). Screen time and extracurricular activities as risk and protective factors for mental health in adolescence: A population-level study. *Preventive Medicine*, 141, 106291. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106291>

[26] Turpin, A., Chiodo, D., Talotta, M., & Henderson, J. (2024). La prescription sociale dans le contexte des services intégrés pour la jeunesse : une étude de cas sur les Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 44(9), 358–366. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.44.9.02f>

[27] World Health Organization. (2021). *Health promotion glossary of terms 2021*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>

[28] Alavi, S., O'Neill, P., Bitensky, D., Liaqat, A., Huertas-Trujillo, M., & Bodnar, S. (2023). Nature's role in positive youth development and as a protective factor against adverse childhood experiences. *Journal of Ecopsychology*, 3(5), 1–12. <https://joe.nationalwellbeingsservice.com/volumes/volume-3-2023/volume-3-article-5/>

[29] Molyneux, T. M., Zeni, M., & Oberle, E. (2022). Choose Your Own Adventure: Promoting Social and Emotional Development Through Outdoor Learning. *Early Childhood Education Journal*, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01394-3>

[30] Agence de la santé publique du Canada. (2025b). *Recherche quantitative originale – Activité physique à l'extérieur, santé mentale, satisfaction à l'égard de la vie, bonheur et stress chez les adolescents canadiens*. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-45-no-7-8-2025/activite-physique-exterieur-sante-mentale-satisfaction-vie-bonheur-stress-adolescents-canadiens.html>





Références

[31] Galway, L. P., & Field, E. (2023). Climate emotions and anxiety among young people in Canada: A national survey and call to action. *The Journal of Climate Change and Health*, 9, 100204. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100204>

[32] Vergunst, F., & Berry, H. L. (2021). Climate change and children's mental health: A developmental perspective. *Clinical Psychological Science*, 10(4), 767–785. <https://doi.org/10.1177/21677026211040787>





MISSION CONNEXION

Introduction et contexte



connectquest.ca/fr



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

smho-smso.ca/accueil/