NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Guide pour les aspects importants à prendre en compte : Santé mentale / bienêtre et toxicomanie

Les principes directeurs de la *Politique sur le code de conduite dans les écoles de la province* sont : la responsabilité; l'équité; l'approche réparatrice et le renforcement des relations; et la clarté et la cohérence. La partie 1 du *Guide sur les comportements inacceptables et les mesures à prendre* se fonde sur les principes directeurs de la *Politique sur le code de conduite dans les écoles de la province* dans cinq domaines principaux[1] :

- **traumatismes;**
- **pratiques sensibles à la culture et à la langue;**
- **âge et stade de développement des enfants;**
- **effet des suspensions sur le bienêtre et la réussite des élèves;**
- **santé mentale et bienêtre/ toxicomanie.**

Comprendre l'influence possible de facteurs pouvant contribuer à la manifestation de comportements inacceptables aide à déterminer les réponses appropriées et à offrir des interventions et des mesures de soutien individualisées.

Il existe une richesse de connaissances, de ressources et d'expertises au sein de notre système qui permet de créer une compréhension partagée de ces aspects. Ces courtes fiches d'information sont conçues comme complément aux **aspects importants à prendre en compte** présentés dans le **Guide sur les comportements inacceptables et les mesures à prendre**. Ces aspects nous aident à approfondir notre compréhension et nos apprentissages dans le contexte de l'application du code de conduite. L'administration peut également se référer aux ressources de perfectionnement professionnel Trois tresses, programme qui fait partie d'une approche multiforme visant à améliorer la compréhension, les aptitudes et les compétences liées à la lutte contre le racisme et la discrimination. Ces ressources portent sur la dynamique des problèmes de racisme et de discrimination, sur l'intersectionnalité, sur la législation sur les droits de la personne et ses implications et sur l'art de détecter les comportements racistes et discriminatoires et d'y répondre en étant sensible à la culture et à la langue.

L'équipe de soutien à l'enseignement (ESE) peut renforcer les capacités qu'a l'école de favoriser le bienêtre et la réussite des élèves, en aidant le personnel enseignant à mettre au point des stratégies permettant de répondre aux besoins de leurs élèves. L'équipe de planification pour l'élève (EPE) peut favoriser le bienêtre et la réussite des élèves sur le plan individuel. L'ESE/l'EPE peut tenir compte des aspects importants dans le cadre des mesures de soutien offertes aux élèves.

Lors de l'examen de comportements inacceptables

- Interpréter les comportements en tenant compte d'un ou de plusieurs aspects intersectionnels des élèves et de leurs familles, dont l'âge et le stade de développement, les traumatismes, la santé mentale/toxicomanie, les handicaps et la diversité des identités culturelles et linguistiques.
- Utiliser les dossiers des élèves pour déterminer les besoins en matière de soutien et pour modifier les attentes.

[1] *Guide sur les comportements inacceptables et les mesures à prendre* (p. 1–2).

Santé mentale / bienêtre et toxicomanie

Maitrise des émotions – La maitrise des émotions représente la capacité de gérer le stress et les réactions émotionnelles, une compétence qui se développe au fil du temps par l'observation, l'enseignement et la répétition. Le niveau de maitrise des élèves varie selon l'âge, le stade de développement et les expériences individuelles. Bien que plusieurs élèves développent cette compétence en même temps que leurs camarades, le développement des compétences d'autres élèves peut être interrompu ou connaitre une baisse pour différentes raisons, dont la santé mentale, le bienêtre ou la toxicomanie. Le dérèglement affectif peut entrainer la manifestation de comportements inacceptables.

Santé mentale – Les conditions de santé mentale, dont l'anxiété, la dépression et les troubles de l'alimentation, peuvent avoir une incidence sur la fonction exécutive, c'est-à-dire les compétences mentales nécessaires pour gérer les tâches, les pensées, les émotions et les impulsions de tous les jours. Lorsque la fonction exécutive de l'élève est touchée, ses émotions et impulsions peuvent s'avérer difficiles à contrôler, ce qui se manifeste souvent comme dérèglement des émotions.

Bienêtre – D'autres facteurs de stress, comme le manque de sommeil, une mauvaise alimentation, le deuil et la perte et le stress chronique, peuvent aussi être nuisibles à la fonction exécutive et, par conséquent, entrainer le dérèglement des émotions.

Toxicomanie – L'utilisation de substances comme la drogue ou l'alcool peut changer la chimie du cerveau de l'élève en affectant les neurotransmetteurs, dont la dopamine et la sérotonine, qui jouent des rôles essentiels pour réguler l'humeur et les émotions. Les dépendances comportementales (p. ex., le jeu, les jeux vidéo, le magasinage, les médias sociaux) peuvent changer la chimie du cerveau et nuire à la capacité de l'élève de maitriser ses émotions.

La majorité des personnes qui utilisent des substances ou participent à certaines activités de façon excessive le font comme stratégie pour composer avec les émotions négatives, notamment le stress et les problèmes de santé mentale. Par conséquent, il arrive fréquemment que la fonction exécutive d'élèves aux prises avec une dépendance soit interrompue.

Comment aider	**Tenir compte** des causes premières de défis dans ce domaine. **Adapter** les attentes à la capacité actuelle de l'élève à maitriser ses émotions. **Chercher** les possibilités d'offrir des stratégies et de renvoyer les élèves vers les services appropriés pour les aider à gérer les facteurs de stress, les besoins en santé mentale ou les dépendances. **Encourager** le perfectionnement continu du personnel visant à reconnaitre et à comprendre les défis liés à la santé mentale, les dépendances ou le bienêtre et leurs effets sur le comportement des élèves. **Privilégier** les leçons sur la santé mentale et les activités de pleine conscience afin de favoriser la maitrise des émotions, de réduire le stress et d'enseigner les stratégies d'adaptation. **Bâtir** des relations de confiance avec les élèves et les familles. **Réviser** les aspects importants à prendre en compte en matière de traumatismes, car les défis en santé mentale trouvent souvent leurs racines dans les traumatismes.