



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Je suis tellement plus.

**EN CLASSE, SANS MASQUE :
TROUSSE À L'INTENTION DU
PERSONNEL ENSEIGNANT**



La Semaine de la santé mentale de l'ACSM



**Je suis
tellement plus.**

EN CLASSE, SANS MASQUE:
TROUSSE À L'INTENTION DU
PERSONNEL ENSEIGNANT



3

INTRODUCTION

4

QUE VEUT DIRE « SE CACHER DERRIÈRE UN MASQUE » ET POURQUOI CELA SE PRODUIT-IL ?

4

PLAN DE SÉCURITÉ

Favoriser la sécurité dans nos conversations sur la santé mentale et le fait de se cacher derrière un masque

7

ACTIVITÉ 1

Le masque des sentiments (pour les enfants de 6 à 12 ans)

9

ACTIVITÉ 2

Pourquoi se cacher derrière un masque ? (pour les élèves jeunes et moins jeunes)

13

ACTIVITÉ 3

La gentillesse compte (pour vos jeunes élèves)

14

ACTIVITÉ 4

Abattre le mur de la stigmatisation (pour les élèves moins jeunes)



**Je suis
tellement plus.**

EN CLASSE, SANS MASQUE:
TROUSSE À L'INTENTION DU
PERSONNEL ENSEIGNANT



INTRODUCTION

Chères enseignantes, chers enseignants,

Votre travail est si important. Alors que l'enseignement est déjà un métier très stressant, vous êtes en première ligne quand il s'agit d'assurer le bien-être de vos élèves au-delà des aspects scolaires. Vous voyez les épreuves qu'ils et elles surmontent, leurs émotions refoulées, leurs difficultés en matière de santé mentale, ainsi que le fardeau qu'ils et elles portent parfois derrière leur sourire.

Vous jouez un rôle de soutien crucial dans la santé mentale de vos élèves, même si ce n'est pas votre champ d'expertise. La bonne nouvelle? Vous n'avez pas besoin d'en faire votre domaine de spécialité. Grâce aux bons outils, vous pouvez aider à dévoiler les émotions que vos élèves peuvent réprimer afin de créer une classe où ils et elles se sentent libres de s'exprimer. En fait, vous favorisez probablement déjà une santé mentale positive sans vous en rendre compte.

Cette année, la Semaine de la santé mentale de l'ACSM porte sur la pratique de se cacher derrière un masque. Se cacher derrière un masque consiste à dissimuler ou à réprimer quelque chose en soi. Nous pouvons utiliser un masque pour dissimuler des émotions, des traits de personnalité, des comportements ou des symptômes.

En reconnaissant le pouvoir de vos interactions quotidiennes et en apprenant à intégrer des pratiques simples et bienveillantes, vous pouvez aider les personnes aux études à retirer le masque métaphorique qu'elles portent ou à explorer la complexité de ce masque, leur permettant ainsi de se sentir vues, entendues et comprises. Vous pouvez contribuer à créer un environnement où les jeunes comprennent et reconnaissent mieux leurs expériences communes ou différentes. Ce faisant, vous pourriez découvrir que parler ouvertement de la santé mentale améliore également votre propre expérience d'enseignement.

Du 5 au 11 mai 2025, soyez des nôtres pour souligner la Semaine de la santé mentale en explorant le concept de se cacher derrière un masque et en discutant des masques que nous portons, de la stigmatisation et de la santé mentale de manière bienveillante et assurée.

QUE VEUT DIRE « SE CACHER DERRIÈRE UN MASQUE » ET POURQUOI CELA SE PRODUIT-IL ?

Les gens se cachent derrière un masque pour diverses raisons, notamment afin d'être acceptés socialement ou d'éviter la violence et l'oppression, ou par nécessité économique ou par peur.

Lorsqu'on demande aux gens comment ils vont, leur réponse est d'emblée « ça va » ou « bien » parce que c'est ce qui est acceptable d'un point de vue social, même si la personne passe une mauvaise journée ou vit une situation difficile. Les personnes ayant des problèmes de santé mentale ont tendance à se cacher derrière ce « je vais bien », jour après jour. Beaucoup de personnes présentent souvent une image idéalisée de leur vie sur les médias sociaux – ce subterfuge est aussi une sorte de masque. Avec le temps, le fait de porter ce masque constamment, quelle qu'en soit la raison, peut conduire à des problèmes de santé mentale et de santé physique.

PLAN DE SÉCURITÉ : FAVORISER LA SÉCURITÉ DANS NOS CONVERSATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE ET LE FAIT DE SE CACHER DERRIÈRE UN MASQUE

IMPORTANT : Ne demandez pas aux personnes de votre classe de révéler des informations sur leur santé mentale.

Ces personnes ne devraient jamais être invitées à divulguer elles-mêmes des problèmes de santé mentale ou des symptômes qu'elles éprouvent, même si l'objectif est de favoriser l'apprentissage et la prise de conscience de soi. Parler de notre santé mentale nous place dans une position vulnérable, et cela peut augmenter le risque de préjudice.

Même si les enseignants ou enseignantes s'efforcent de faire de la salle de classe un environnement sécuritaire, divulguer des problèmes de santé mentale, des symptômes de maladie, des traumatismes ou un problème de consommation de substances peut causer du stress à la personne qui raconte son histoire, aux autres élèves ou à l'enseignant ou enseignante. Cela peut exposer la personne concernée à de l'intimidation ou à de la violence psychologique ou physique de la part d'autres camarades d'études.

Si un ou une élève se confie :

Des divulgations peuvent survenir lors de discussions en classe ou en abordant le contenu d'un cours. Voici un plan de sécurité pour vous aider lorsqu'une personne aux études divulgue des informations sur sa santé mentale.

Lorsqu'un ou une élève divulgue un problème de santé mentale en classe, il est essentiel de lui répondre avec sollicitude et sensibilité tout en respectant sa confidentialité. La ligne est mince entre vouloir normaliser les discussions sur la santé mentale et respecter la vie privée et la confidentialité des élèves.

En répondant avec empathie, en respectant la vie privée des membres du corps étudiant et en offrant le niveau de soutien adéquat, vous pouvez les aider à sentir que vous les écoutez et que vous les guidez vers des ressources appropriées tout en maintenant une classe sécuritaire et respectueuse.

Voici comment vous pourriez gérer une divulgation :

1. Rester calme et faire preuve de bienveillance

- Conservez une expression neutre et compatissante.
- Évitez de montrer de la surprise, de l'inquiétude ou de l'inconfort, car cela pourrait amener la personne concernée à regretter de s'être confiée.
- Utilisez une voix calme et posée.
- Utilisez des indices non verbaux pour transmettre discrètement du réconfort et du soutien à l'élève, ce qui aide à reconnaître ses sentiments sans perturber le déroulement de la classe.
 - Vous pourriez simplement hocher la tête et arborer une expression calme pour lui signaler que vous reconnaissez ses sentiments sans attirer trop d'attention.
 - Un simple geste (comme un pouce levé ou une main rassurante sur le cœur) peut montrer votre sollicitude sans inviter à une discussion plus approfondie devant les autres.

2. S'il y a un risque pour la sécurité de l'élève qui se confie à vous

Si des pensées d'automutilation, de suicide

ou de violence envers autrui sont exprimées, suivez immédiatement les protocoles de sécurité de l'école.

3. Maintenir la confidentialité et les limites

Il est essentiel de maintenir la confidentialité et les limites.

- Ne posez pas de questions insistantes ou détaillées en classe.
- Si possible, baissez votre voix ou rapprochez-vous de la personne concernée pour que la conversation reste entre vous deux.
- « Ça semble vraiment important. J'aimerais en savoir plus après le cours, d'accord ? »

4. Affirmer et reconnaître les sentiments

Montrez de l'empathie en reconnaissant ses sentiments.

- « Ça semble vraiment important, et je suis content·e que tu m'en fasses part. Parlons-en dans un endroit où nous pourrions nous concentrer et nous assurer que tu obtiens le soutien dont tu as besoin. »
- « Je comprends que c'est important



pour toi, et je veux m'assurer que nous puissions en discuter correctement.

Parlons-en après le cours, d'accord? »

- « Ça doit être vraiment difficile. Je veux m'assurer que tu reçois le soutien adéquat... Peut-on en parler plus tard en privé? »

5. Offrir du soutien, pas des solutions

Ce n'est pas votre rôle de « résoudre » le problème de vos élèves. Évitez de donner des conseils personnels. Si cela est approprié, rassurez-les en leur disant que de l'aide est disponible.

- « Je ne suis pas psychologue, mais je veux t'aider. Mettons-nous en contact avec quelqu'un qui peut t'offrir du soutien. »

6. Rediriger l'élève sans rejet

Vous pouvez subtilement orienter la conversation pour éviter une divulgation personnelle :

- « Je suis vraiment content·e que tu te sois confié·e à moi, et je veux m'assurer que nous gérons ça de la meilleure façon possible. Trouvons un moment pour discuter en tête-à-tête. »
- « Merci de m'en avoir parlé. Reparlons-en après le cours pour nous assurer que tu obtiennes le soutien dont tu as besoin. »

7. Normaliser la recherche de soutien

Profitez de l'occasion pour normaliser les discussions sur la santé mentale et les besoins en services de soutien, sans poser de questions sur l'expérience personnelle de l'élève. En équilibrant l'affirmation avec la redirection, vous pouvez créer un espace sûr tout en maintenant des limites appropriées en classe.

- « Beaucoup de personnes vivent des défis comme celui-ci, et il y a des gens

qui peuvent t'aider. Je veux m'assurer que tu reçois le soutien adéquat. Parlons-en après le cours pour trouver ensemble la meilleure étape suivante. »

- « Tu n'es pas seul·e dans cette situation. Il y a des gens qui peuvent t'aider, et j'aimerais te mettre en contact avec une personne qui peut vraiment te soutenir. Parlons-en après le cours. »

8. Faire un suivi en privé

Après le cours, approchez doucement la personne concernée :

- « Je voulais vérifier ce que tu as mentionné plus tôt. Souhaites-tu en parler davantage ou discuter avec une autre personne? »
- « J'accorde de l'importance à ce que tu m'as confié, et je veux m'assurer que tu reçois le soutien adéquat. Discutons des prochaines étapes. »

9. Effectuer un suivi plus tard

Faites un suivi avec l'élève ultérieurement et en privé. Cela aide à établir un climat de confiance et lui montre que son bien-être est important.

- « Je voulais juste prendre de tes nouvelles. Comment vas-tu aujourd'hui? »

10. Suivre les protocoles de l'école et accéder aux ressources

Peu importe les conseils ci-dessus, suivez toujours les protocoles de votre école!

- Après le cours, orientez l'élève vers la personne appropriée (psychologue, travailleur ou travailleuse social·e, ou professionnel·le en santé mentale) si cela respecte les protocoles établis.
- Si la politique l'exige, documentez la divulgation et informez le personnel désigné tout en maintenant la confidentialité.



ACTIVITÉ 1 : LE MASQUE DES SENTIMENTS

(pour les enfants de 6 à 12 ans)

OBJECTIF

Aider les élèves à comprendre la différence entre ce que nous montrons à l'extérieur et ce que nous ressentons à l'intérieur.

RESSOURCES

Assiettes en papier ou carton rigide, marqueurs, crayons, colle, fournitures d'artisanat

ÉTAPES

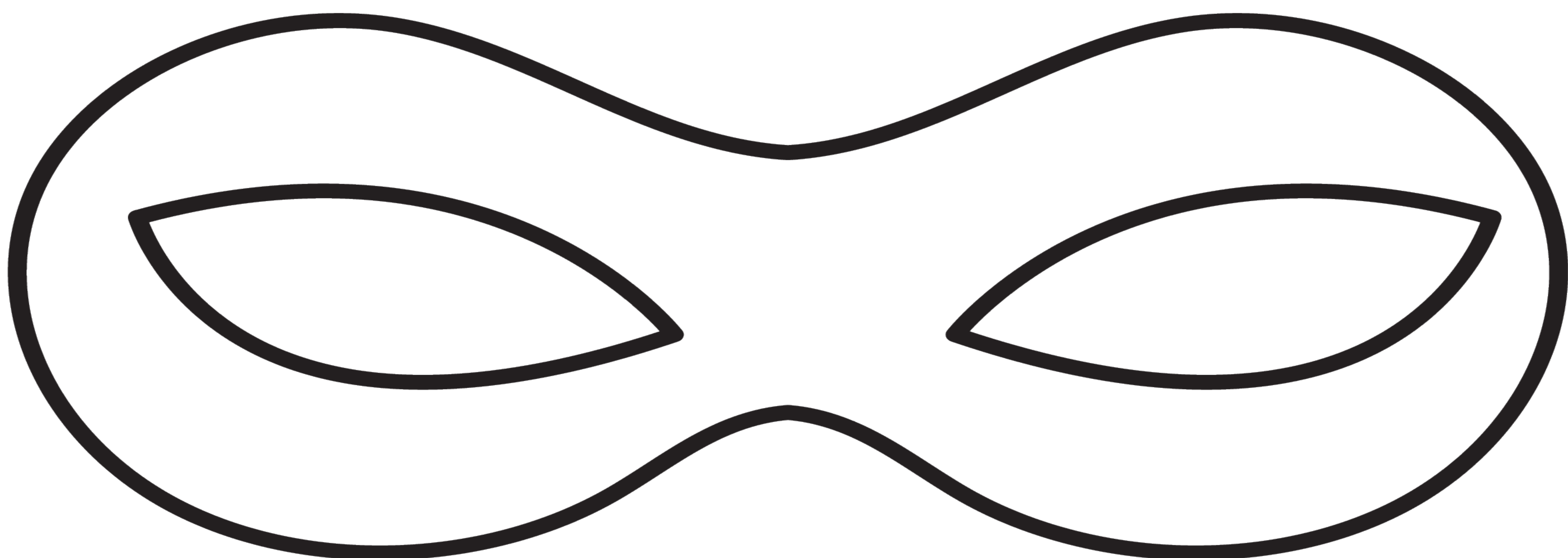
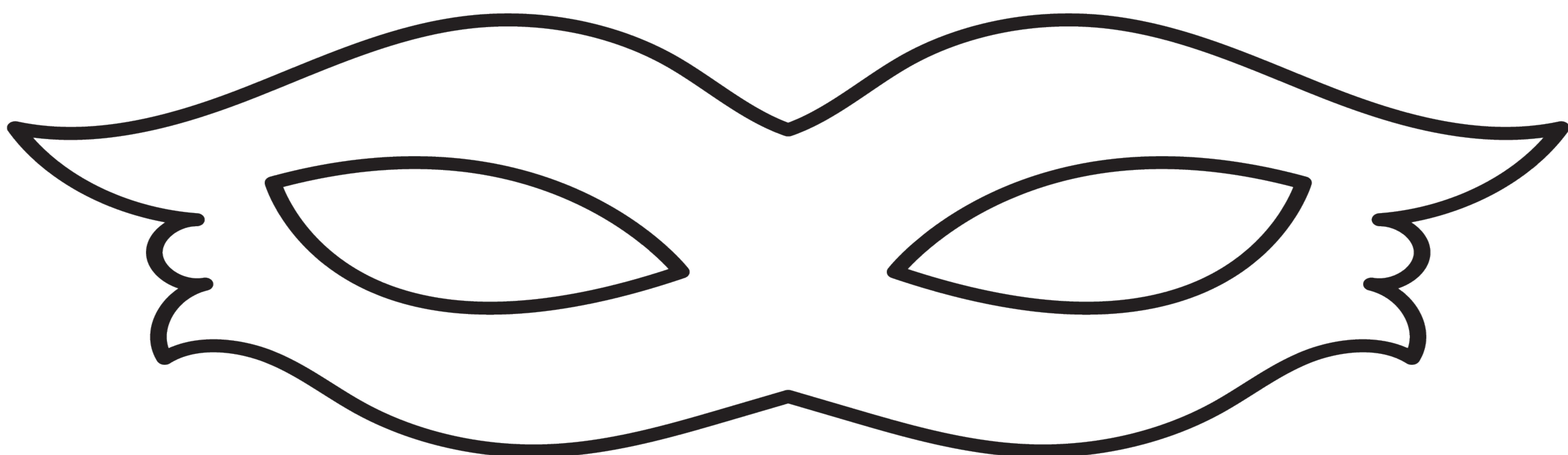
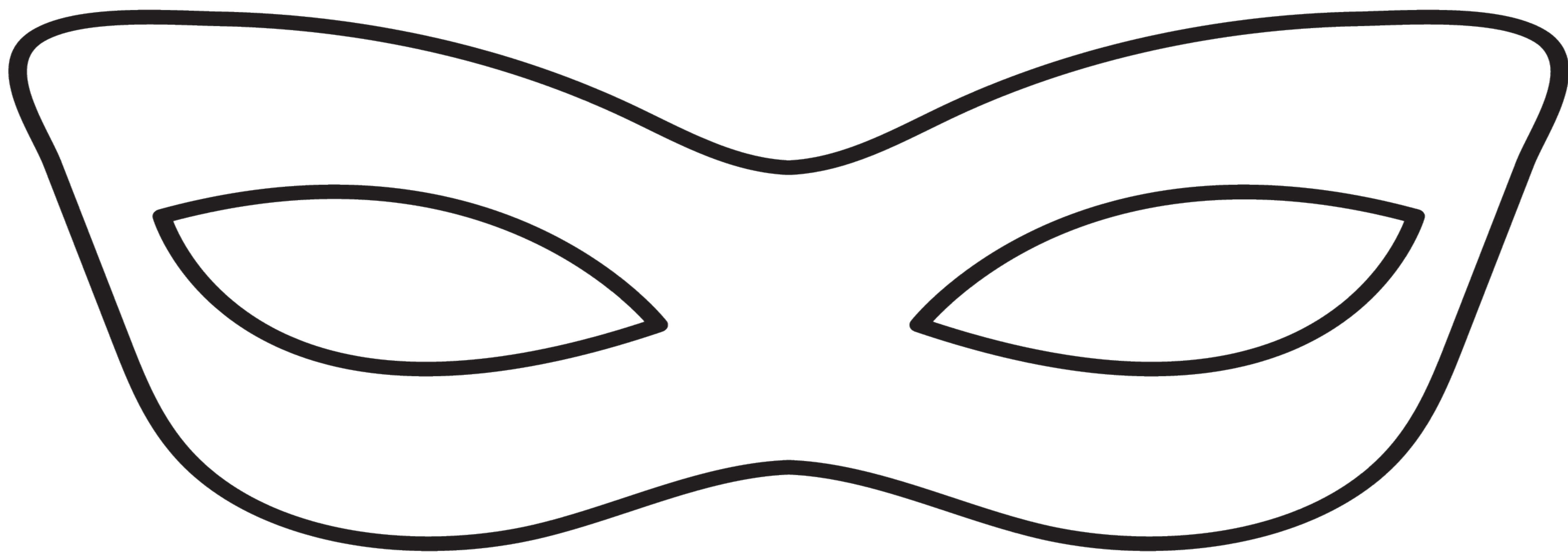
- 1** Demandez aux élèves de décorer un masque qui représente leurs sentiments à ce moment-là. Les élèves peuvent soit utiliser le modèle ci-dessous, soit en dessiner un. Pour utiliser le modèle, imprimez-le sur du papier cartonné et découpez-le.
- 2** Au dos du masque (ou sur une autre feuille de papier), demandez-leur de représenter ce qu'ils et elles ressentent vraiment à l'intérieur par des mots ou des dessins.
- 3** Animez une discussion :
 - Pourquoi pensez-vous que les gens cachent leurs sentiments ?
 - Si une personne montre qu'elle éprouve des difficultés ou qu'elle fait appel à vous, comment pensez-vous que nous pouvons lui offrir du soutien ?
 - Qui sont les personnes de confiance avec qui parler de nos sentiments ?

*Remarque : Il est fortement recommandé de **ne pas** demander à vos élèves de révéler à la classe pourquoi ils et elles ont créé leur masque ou ce qu'ils et elles ont écrit au sujet de leurs sentiments. Voir les directives ci-dessus sur la gestion des divulgations en classe et la façon d'améliorer la sécurité quand vos élèves parlent de santé mentale.*



**Je suis
tellement plus.**

**EN CLASSE, SANS MASQUE:
TROUSSE À L'INTENTION DU
PERSONNEL ENSEIGNANT**



ACTIVITÉ 2: POURQUOI SE CACHER DERRIÈRE UN MASQUE? (pour les élèves jeunes et moins jeunes)

OBJECTIF

Enseigner aux élèves les obstacles systémiques qui peuvent amener les gens à se cacher derrière un masque et les empêcher d'obtenir le soutien dont ils ont besoin.

RESSOURCES

Cartes de scénarios (exemples ci-dessous)

ÉTAPES

- 1** Définissez l'objectif de la leçon:
Parfois, des raisons plus importantes dissuadent les gens de parler de leurs sentiments ou de demander de l'aide. Il s'agit d'attentes, d'idées reçues ou de conventions sociales qui compliquent l'accès au soutien pour certaines personnes. (Pour les élèves moins jeunes : vous pourriez utiliser le terme « obstacles systémiques » afin de désigner ce concept.)
- 2** Lisez différents scénarios à la classe ou créez les vôtres. Voici quelques scénarios que vous pouvez utiliser :

Peur et honte d'avoir un trouble mental

Aisha ressent des symptômes de dépression grave. Certains matins, elle se sent si fatiguée et désespérée qu'elle n'a pas envie de sortir du lit. Cependant, elle ne veut pas que les autres (surtout ses camarades d'école) le sachent. Elle publie donc beaucoup d'égoportraits et de vidéos où elle a l'air joyeuse avec des mots-clics comme #gratitude et #vivremavieaumax sur les réseaux sociaux.

Trop de choses à gérer

Emma adore l'école, mais dernièrement, elle se sent dépassée par ses devoirs, ses activités et ses responsabilités familiales. Elle est épuisée et a l'impression de ne pas pouvoir suivre le rythme. Elle a commencé à s'infliger des blessures corporelles qu'elle peut couvrir pour que personne ne les remarque.

Sentiment d'exclusion

Leo n'a pas beaucoup de camarades à l'école. Il mange seul à l'heure du dîner et se sent invisible. Il souhaite qu'on l'invite à jouer, mais il a l'impression que personne ne se soucie de lui, alors il garde le silence.

Stress familial

Les parents de **Jaden** se disputent souvent à la maison et parfois leurs chicanes se transforment en violence physique. Il se sent anxieux tout le temps et a des difficultés à dormir. Il ne sait pas à qui en parler, alors il se renferme sur lui-même

Grands changements

Mia et sa famille ont déménagé dans une nouvelle ville. Elle s'ennuie de son ancienne école et de ses camarades. Ses sentiments de tristesse et de solitude suggèrent qu'elle traverse peut-être une dépression. Toutefois, elle fait semblant d'aller bien pour que ses parents ne se sentent pas coupables d'avoir bouleversé sa vie.

Intimidation

Omar est taquiné par ses camarades de classe à cause de son accent. Il se sent embarrassé et ne veut plus aller à l'école. Sa mère lui dit qu'il doit y aller, alors il essaie de se rendre invisible et de moins parler en classe pour que les autres élèves ne le remarquent pas autant.

Oppression fondée sur le genre

Sophia est transgenre et utilise le pronom iel. À l'école, des élèves l'intimident en commentant en faisant des remarques négatives sur ses cheveux, ses vêtements et lorsqu'iel utilise la salle de bain inclusive. Sophia essaie de faire contre mauvaise fortune bon cœur pour cacher la douleur que ça lui cause, mais cela affecte son amour de soi et son sentiment de sécurité à l'école.

Ne pas se sentir « à la hauteur »

James pense qu'il n'est bon en rien. Il se compare aux autres et a l'impression qu'il ne sera jamais aussi intelligent ou talentueux que ses camarades de classe, alors il a commencé à taquiner d'autres enfants à l'école.

Deuil, perte de proches et consommation de substances (pour les élèves moins jeunes)

La grand-mère de **Carlos**, qui était très importante dans sa vie, est décédée. Il se sent très triste et confus. Lui et ses camarades ont commencé à boire, et il trouve que cela engourdit une partie de la douleur qu'il ressent.

Il est important de reconnaître que la consommation de substances pour atténuer les émotions peut masquer une douleur émotionnelle plus profonde et empêcher une personne de trouver des moyens plus sains d'y faire face.

Point de discussion : Selon vous, quels sont les sentiments de Carlos ? Comment pourrait-il gérer sa tristesse et sa confusion de façon à l'aider à se sentir mieux à long terme ?

Voici quelques pistes de conversation générales pour réfléchir aux scénarios ci-dessus, ainsi que des points de discussion ou de réflexion :

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Parfois, les gens affichent un air heureux, même lorsqu'ils éprouvent des difficultés. On a le droit de ne pas aller bien, et demander du soutien est un signe de force et non de faiblesse.

- Pour les jeunes enfants : As-tu déjà eu l'impression de faire semblant d'être heureux ou heureuse, même si tu te sentais triste? Selon toi, que pourrais-tu faire si tu te sentais triste ?
- Pour les élèves moins jeunes : Quelles sont certaines façons de se soutenir mutuellement lorsqu'on ne se sent pas bien, même si on a l'air d'aller bien à l'extérieur ?

Les réseaux sociaux peuvent souvent donner l'impression que la vie est parfaite, mais ils ne montrent pas toujours la réalité. Si tu traverses des difficultés, il y a des personnes prêtes à t'écouter et à t'aider.

- Pour les jeunes enfants : utilisez-vous les réseaux sociaux ? Avez-vous déjà pensé qu'une personne était toujours heureuse en voyant une de ses photos ou vidéos en ligne ?
- Pour les élèves moins jeunes : Comment les réseaux sociaux influencent-ils notre perception du bonheur, et pourquoi est-il important de se rappeler qu'ils ne reflètent pas toujours la réalité ?

La tristesse et l'anxiété font partie de l'expérience humaine, mais il est tout à fait acceptable de demander de l'aide lorsque ces sentiments persistent.

- Pour les jeunes enfants : Que pouvez-vous faire si vous ressentez de la tristesse ou de l'inquiétude et que vous avez besoin de parler à quelqu'un ?
- Pour les élèves moins jeunes : Pourquoi certaines personnes hésitent-elles à demander de l'aide lorsqu'elles se sentent dépassées ? Comment pouvons-nous créer des espaces où il est plus facile de parler de ces sentiments ?

La vie peut sembler accablante lorsqu'il faut concilier école, activités et famille. Il est important de savoir que vous n'avez pas à traverser ça dans votre coin.

- Pour les jeunes enfants : As-tu déjà eu l'impression que tu avais trop de choses à faire ?
- Pour les élèves moins jeunes : Quelles sont des façons saines de gérer le stress, et comment pouvons-nous mieux nous soutenir mutuellement lors des moments difficiles ?



Je suis tellement plus.

EN CLASSE, SANS MASQUE:
TROUSSE À L'INTENTION DU
PERSONNEL ENSEIGNANT



Le stress peut être lourd à porter, et parfois, les gens y font face de manière malsaine. Il existe d'autres façons de gérer les sentiments qui en découlent, comme demander du soutien ou prendre soin de soi.

- Pour les jeunes enfants : Quelles sont les choses que vous aimez faire lorsque vous ressentez du stress ou de la contrariété ? Comment ces activités peuvent-elles vous aider à vous sentir mieux ?
- Pour les élèves moins jeunes : Quelles sont certaines stratégies saines d'adaptation ou d'autosoins dont vous avez entendu parler ou que vous utilisez lorsque vous vous sentez stressé·es ou dépassé·es ?

Si vous ou une personne que vous connaissez éprouvez du stress ou des émotions désagréables, il existe des ressources pour vous aider. Tout le monde mérite de se sentir soutenu.

- Pour les jeunes enfants : Quelles sont les personnes à qui vous pouvez parler si vous ressentez un sentiment d'inquiétude ou de contrariété ?
- Pour les élèves moins jeunes : Quelles ressources sont disponibles à l'école ou dans notre communauté, et comment pouvons-nous les utiliser lorsque nous avons besoin d'aide ?



ACTIVITÉ 3: LA GENTILLESSE COMPTE (pour les jeunes enfants)

OBJECTIF

Cette activité encourage les enfants à traiter les autres avec compassion et respect, peu importe ce qu'ils et elles peuvent traverser, en discutant et en remplaçant les messages blessants ou critiques par des messages gentils et bienveillants.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ :

- Distribuez des papillons adhésifs et des marqueurs à chaque enfant.
- Demandez-leur d'écrire ou de dessiner quelque chose qu'ils et elles ont entendu et qui peut faire en sorte qu'une personne se sente mal ou traitée de manière injuste.
- Voici des exemples :
 - « Seules les personnes faibles demandent de l'aide. »
 - « Il est interdit de parler de tristesse. »
 - « Un garçon, ça ne pleure pas. »
 - « Les personnes qui ont besoin d'aide sont différentes de moi. »

ÉTAPES

- 1** Demandez aux enfants de placer leurs papillons adhésifs sur le mur « La gentillesse compte ».
- 2** Discutez des émotions que chaque message pourrait faire ressentir à une personne.
- 3** Demandez aux enfants de proposer un message plus gentil et bienveillant pour remplacer chaque message méchant.
- 4** Terminez l'activité par une discussion: *Quels gestes de gentillesse pouvons-nous poser pour nous assurer que chaque personne se sente acceptée et soutenue, même si elle a besoin d'aide pour gérer ses émotions ou autre chose ?*

ACTIVITÉ 4: ABATTRE LE MUR DE LA STIGMATISATION

(pour les élèves moins jeunes)

OBJECTIF

Aider les élèves à identifier et à remettre en question les stéréotypes nuisibles sur la santé mentale.

RESSOURCES

Grandes affiches ou papillons adhésifs.

ÉTAPES

- 1 Écrivez « **Mur de la stigmatisation** » en haut d'une grande feuille de papier.
- 2 Présentez le concept de la stigmatisation.
Définition suggérée: La stigmatisation signifie qu'une personne est traitée de manière injuste ou qu'on la fait se sentir mal en raison de quelque chose qui la concerne, comme son apparence, son origine ou ses émotions. Elle se présente entre autres lorsque des gens se font ridiculiser parce qu'ils ont besoin d'aide pour gérer ses émotions ou un problème qu'ils traversent. N'oubliez pas que tout le monde a besoin d'aide par moments, et personne ne devrait être traité injustement pour cette raison.
- 3 Demandez aux élèves d'écrire sur des papillons adhésifs des mythes courants ou des messages blessants relatifs à la santé mentale (par exemple: « Les personnes ayant un trouble mental sont dangereuses. », « Parler de ses émotions est un signe de faiblesse. », « Seules les personnes adultes ont des problèmes de santé mentale. »).
- 4 Lisez les messages un par un et engagez une discussion pour contrer ces messages stigmatisants. Remplacez les messages stigmatisants collés au mur par de nouveaux messages.
- 5 Terminez l'activité par une discussion: *Comment pouvons-nous contribuer à arrêter la stigmatisation dans notre école et notre communauté?*