

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Pourquoi intégrer l'éducation à la santé mentale ?

L'intégration de la santé mentale dans l'éducation des adultes rend l'apprentissage plus sûr, plus inclusif et plus efficace.

La santé mentale influence la concentration, la participation et la confiance en soi. Ainsi, en abordant directement la santé mentale et le bien-être dans leur pratique pédagogique, les formateurs peuvent contribuer à créer des environnements propices, où les adultes se sentent à l'aise pour partager leurs préoccupations et demander de l'aide et du soutien en cas de besoin.

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Conception de programmes d'études tenant compte de la santé mentale (1)

Une conception sensible à la santé mentale implique d'intégrer le bien-être émotionnel dans toutes les matières, d'utiliser des exemples inclusifs et de s'adapter aux besoins des apprenants.

Par exemple, recourir à des discussions de groupe pour explorer la résilience et la sensibilisation à la santé mentale au sein de différents groupes culturels.

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Conception de programmes d'études tenant compte de la santé mentale (2)

Plutôt que de traiter la santé mentale comme un sujet distinct, intégrez des objectifs d'apprentissage émotionnel et social dans toutes les matières.

Par exemple, un cours sur les compétences numériques peut inclure des activités visant à renforcer la confiance en soi, ou un cours de langue peut inclure des activités d'expression personnelle.

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Conception de programmes d'études tenant compte de la santé mentale (3)

Essayez de créer un programme qui stimule les apprenants tout en leur offrant un soutien émotionnel constant.

Par exemple : introduisez des moments de réflexion, de courtes pauses de pleine conscience et des débriefings en groupe après des contenus difficiles afin d'aider les apprenants à assimiler les informations et à rester motivés.

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Conception de programmes d'études tenant compte de la santé mentale (4)

Envisagez d'impliquer les apprenants dans l'élaboration de certaines parties du programme.

Demandez-leur ce qui les aide à se sentir en sécurité et impliqués.

Co-élaborer des règles de base, choisir des sujets de discussion ou s'accorder sur des objectifs d'apprentissage renforce le sentiment d'appropriation et réduit l'anxiété des apprenants, qui peuvent se sentir anxieux simplement parce qu'ils retournent en formation après une longue période d'éloignement de l'éducation et de la formation.

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Méthodes pédagogiques tenant compte des traumatismes (1)

Les approches tenant compte des traumatismes reconnaissent que les apprenants peuvent porter des fardeaux invisibles.

Ces méthodes accordent la priorité à la sécurité, à la confiance, à l'autonomisation, au choix et à la collaboration.

Les formateurs doivent éviter les contenus susceptibles de déclencher des réactions négatives et faire preuve de souplesse quant aux délais lorsque cela est possible.

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Méthodes pédagogiques tenant compte des traumatismes (2)

L'enseignement tenant compte des traumatismes repose sur cinq principes fondamentaux :

- Sécurité.
- Fiabilité.
- Le choix.
- Collaboration.
- Autonomisation.

Les enseignants peuvent mettre en œuvre ces principes en instaurant des routines cohérentes, en définissant clairement leurs attentes et en impliquant les apprenants dans les décisions concernant leur apprentissage.

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Méthodes d'enseignement tenant compte des traumatismes (3)

Si vous soupçonnez qu'un apprenant de votre groupe souffre d'un traumatisme, soyez attentif aux signes suivants :

- Retrait.
- Colère ou peur soudaine.
- Difficultés de concentration.
- Refus de participer.

Plutôt que d'interpréter cela comme un désintérêt, une approche tenant compte des traumatismes encourage la curiosité et la compassion en demandant à l'apprenant : « Que traversez-vous ? » au lieu de « Qu'est-ce qui ne va pas chez vous ? »

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Méthodes d'enseignement tenant compte des traumatismes (4)

Lorsque vous adoptez une approche tenant compte des traumatismes, essayez de minimiser l'imprévisibilité en expliquant ce à quoi les participants peuvent s'attendre à chaque cours.

Pensez également à proposer des possibilités de se retirer des discussions émotionnellement intenses et faites preuve de souplesse quant à la participation.

Et rappelez toujours aux apprenants qu'ils peuvent choisir à tout moment comment et quand s'impliquer.

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Méthodes pédagogiques tenant compte des traumatismes (5)

Accompagner des apprenants ayant subi un traumatisme peut être éprouvant sur le plan émotionnel.

Si vous pratiquez un enseignement tenant compte des traumatismes, vous devez également prendre soin de vous.

Les formateurs doivent prévoir des moments de réflexion, solliciter un accompagnement ou le soutien de leurs pairs lorsque cela est nécessaire, et développer leurs propres stratégies de régulation émotionnelle et de résilience.

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Langage et présentation inclusifs

Lorsque vous abordez des sujets liés à la santé mentale dans votre enseignement, il est important d'utiliser un langage accessible et non stigmatisant.

Soyez attentif au ton et au contenu.

Par exemple, dites « trouble de santé mentale » plutôt que « maladie mentale » ; et évitez les étiquettes telles que « fou » ou « instable ».

Section 3 : Intégrer l'éducation à la santé mentale dans la formation des adultes

Outils numériques pour l'éducation à la santé mentale

Des outils gratuits tels que l'Atlas de la santé mentale de l'OMS, Headspace, les applications de pleine conscience et les plateformes de journalisation en ligne peuvent favoriser le bien-être mental.

Les formateurs doivent évaluer l'accessibilité et la confidentialité de ces outils avant de les recommander aux apprenants.

[Le programme de formation des conseillers en santé mentale pour les apprenants migrants](#) contient également d'excellentes ressources que vous pouvez intégrer directement dans vos plans de cours.