

Knowing Your Limits and Seeking Help – School Safety Stats and Facts – French



FAITS

1. **Surmenage Physique** : Les élèves et le personnel qui tentent d'accomplir des tâches dépassant leurs capacités physiques, comme soulever des objets lourds sans aide, risquent des entorses, des foulures ou des lésions musculo-squelettiques chroniques.
2. **Surcharge de Santé Mentale** : Ignorer les signes de stress, d'anxiété ou d'épuisement dans des environnements scolaires exigeants peut conduire à des crises de santé mentale, à une baisse de la concentration et à des prises de décision dangereuses.
3. **Absence de cultures de recherche d'aide** : La peur du jugement ou de la stigmatisation empêche souvent les élèves et le personnel de demander de l'aide pour des problèmes de santé physique ou mentale, ce qui aggrave les risques de blessures ou de troubles émotionnels.
4. **Entraînement Inadéquat Sur les Limites** : Souvent, les écoles n'apprennent pas aux élèves et au personnel à reconnaître leurs limites personnelles, ce qui augmente le risque de surmenage ou de comportements dangereux.
5. **Risques Liés à la Pression des Pairs** : Les élèves peuvent repousser leurs limites physiques ou émotionnelles en raison de la pression exercée par leurs pairs dans le cadre du sport ou des études, ce qui peut entraîner des blessures ou des problèmes de santé mentale sans qu'ils demandent de l'aide.
6. **Signalement Tardif** : Le fait de ne pas signaler rapidement les blessures physiques ou les problèmes de santé mentale retarde l'intervention, ce qui aggrave les résultats et compromet la sécurité à l'école.

STATISTIQUES

- Une étude réalisée en 2020 par le Journal of School Health a révélé que 30 % des élèves déclaraient éviter de demander de l'aide pour des blessures physiques par crainte d'être mis à l'écart, ce qui contribue à prolonger les délais de rétablissement.
- Statistique Canada a rapporté en 2021 que 25 % des enfants d'âge scolaire ont connu des problèmes de santé mentale mais n'ont pas cherché à obtenir de l'aide, ce qui augmente les risques de problèmes scolaires et comportementaux dans les écoles.
- Le Bureau of Labor Statistics (BLS) a noté en 2020 que 40 % des lésions musculo-squelettiques du personnel scolaire étaient liées au surmenage, de nombreux cas

étant liés au fait de ne pas demander d'aide pour les tâches lourdes.

- WorkSafeBC a signalé en 2022 que 20 % des demandes d'indemnisation du personnel scolaire en Colombie-Britannique concernaient des tensions dues à des tâches pour lesquelles les travailleurs n'avaient pas demandé d'aide, comme le déplacement de meubles ou d'équipements.
- Une étude NIOSH de 2021 a indiqué que 35 % du personnel scolaire déclarait ne pas accéder aux ressources de santé mentale malgré un stress élevé, citant la stigmatisation ou le manque de sensibilisation comme des obstacles.
- Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) a déclaré en 2022 que les écoles ayant mis en place des programmes de formation à la recherche active d'aide avaient enregistré une réduction de 25 % des blessures et des plaintes liées à la santé mentale signalées par le personnel.