
LITTÉRATIE ET SANTÉ MENTALE

DOCUMENT DE DISCUSSION

2022

À propos de Collège Frontière

Fondé en 1899, Collège Frontière est l'organisme d'alphabétisation le plus ancien au Canada. Nous croyons que la littératie peut transformer de façon positive des vies, des familles et des communautés.

Avec le temps, nous sommes devenus un organisme national d'alphabétisation qui propose des programmes en ligne et en personne soutenant l'apprentissage des enfants, des jeunes et des adultes.

Nous travaillons avec des bénévoles et des partenaires communautaires pour garantir que tous ceux et celles voulant accéder à nos programmes de lecture, d'écriture et de mathématiques puissent le faire gratuitement.

Au cours de la dernière année, 24 541 personnes réparties dans 211 communautés à travers le Canada ont participé aux programmes d'alphabétisation que propose Collège Frontière.



Littératie et santé mentale à l'ère du COVID-19

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, le paysage de la littératie au Canada s'est radicalement transformé, et de nombreuses écoles et organismes de soutien à l'apprentissage ont été contraints de repenser leurs activités - du moins s'ils étaient en mesure de les poursuivre. Aujourd'hui, les conséquences de la pandémie continuent d'avoir des retombées négatives non seulement sur les compétences en lecture et en écriture des individus, mais aussi sur leur santé mentale.

À cause la pandémie, les Canadiens et Canadiennes font face à une augmentation significative des problèmes de santé mentale. ¹

Environ 20% des Canadien·ne·s indiquent avoir actuellement recours à une forme de soutien psychologique, et 13% pensent qu'ils·elles le devraient. ²

Il est troublant de constater qu'un nombre croissant de personnes qui travaillent ou sont aux études « perdent toutes les semaines des jours à cause de problèmes causés par leur santé mentale »³

Mais quel a été le lien entre la littératie et la santé mentale pendant la pandémie, et comment évoluera t-il une fois la crise terminée ?

Comment les interventions pratiques, les changements de politiques et les investissements communautaires dans chaque domaine peuvent-ils améliorer le bien-être et la prospérité de l'ensemble des Canadien.ne.s ?





Collège Frontière FORUM NATIONAL

LITTÉRATIE et SANTÉ MENTALE

Le forum national sur la littératie et la santé mentale organisé par Collège Frontière vise à explorer le lien entre ces deux facteurs qui influencent notre qualité de vie. Des études indiquent que l'amélioration des compétences en littératie améliore la santé mentale. Par exemple : ⁴

- En dotant les enfants et les jeunes d'aptitudes sociales grâce à l'amélioration de leurs compétences en littératie, on les aide à devenir des adultes résilient·e·s, capables de s'adapter et de s'épanouir face à l'adversité. ⁵
- Les adultes ayant un faible niveau de littératie peuvent ne pas être en mesure de lire et de comprendre des documents ⁶ éducatifs portant sur la santé, alors que les adultes qui lisent régulièrement et le font par plaisir ont de meilleures capacités socio-cognitives et une meilleure santé mentale.

Nous n'en sommes qu'au début de cette conversation, mais Collège Frontière souhaite mettre en lumière les liens existants ; ***les compétences en littératie contribuent de façon importante au maintien d'une meilleure santé mentale⁷ chez les individus et les communautés, et ce d'un bout à l'autre du pays.***

Nous recommandons aux gouvernements, aux organismes communautaires, aux employeurs et aux chercheurs de se pencher sur le lien existant entre les capacités de lecture et d'écriture et la santé mentale des enfants et des adultes.

Opportunités et défis dans un monde de plus en plus connecté

Alors que le Canada se trouve encore dans un contexte d'état d'urgence sanitaire suite au COVID-19, le pays doit faire face à un nouveau défi. En effet, on assiste à une augmentation des problèmes de santé mentale dans toutes les tranches de population. Des données suggèrent que cela pourrait en partie être due à la transition vers des méthodes d'apprentissage et des moments de vie en ligne. Par exemple, une étude réalisée en 2020 par l'hôpital *Sick Kids* de Toronto révèle une aggravation statistiquement significative des symptômes de dépression chez les jeunes qui passent plus de deux heures par jour devant un écran.⁸ Pourtant, il existe aussi de nombreux avantages au fait de passer du temps en ligne.

En effet, le fait d'être en ligne peut :

- permettre aux habitant·e·s de régions éloignées, et numériquement connectées, d'avoir un meilleur accès à des ressources éducatives et sanitaires ;
- préparer les apprenant·e·s à s'épanouir dans une société qui valorise la connaissance ;
- offrir aux enfants et aux adultes des possibilités d'apprentissage flexibles tout au long de leur vie.⁹



Cependant, il va de soi que pour que les services de littératie ou de santé mentale proposés en ligne soient des options valables, il faut que les gens puissent y avoir accès :



- Environ 25 % des ménages canadiens vivant dans des quartiers à faible revenu n'ont que leurs téléphones portables pour accéder à internet. Le problème est que les plateformes et les outils d'apprentissages accessibles sur ce type d'appareil sont limités.¹⁰
- Environ 10 % des ménages - dont la plupart se trouvent dans des milieux ruraux - ne disposent pas d'un accès Internet à haute vitesse fiable.

Cela signifie qu'en cas de besoin, ils ne peuvent pas compter sur les services d'apprentissage uniquement disponibles en ligne.¹¹

- Pour les personnes à mobilité réduite ou ayant d'autres problèmes d'accessibilité, la vie en ligne peut être hors de portée. Cela dépend fortement des circonstances individuelles de chacun.¹²

Littératie et santé mentale : adultes

Les adultes ayant un faible niveau d'alphabétisme sont plus susceptibles de déclarer une moins bonne santé mentale que ceux se situant à un niveau supérieur.¹³

Une étude de 2022 sur l'impact que la Covid-19 a eu sur les Canadien·ne·s a confirmé cela. Les travailleurs et travailleuses adultes avec un faible niveau d'alphabétisme ont ainsi déclaré avoir une santé mentale nettement inférieure aux autres. En d'autres termes, les travailleur·se·s adultes actif·ve·s qui rencontrent des difficultés en termes de lecture, d'écriture et de mathématiques ont du mal à faire leur travail de façon efficace et à maintenir une bonne santé mentale.¹⁴

L'inflation élevée et la dette record actuelle sont des conséquences de la pandémie qui aggravent et amplifient les facteurs de stress responsables des retours négatifs enregistrés en matière de santé mentale, et ce dans tous les secteurs.¹⁵

Alors que l'on sait que la prévalence des problèmes de santé mentale que l'on constate actuellement est plus présente chez les personnes ayant un plus faible niveau d'alphabétisme, il est regrettable de constater que ces personnes sont moins susceptibles d'accéder à des services de soutien en santé mentale.¹⁶ Afin d'encourager les apprenant·e·s adultes à améliorer leurs compétences en littératie, il est primordial de les aider à résoudre les problèmes de santé mentale dont ils·elles souffrent.

Cependant, de nombreux centres d'éducation dédiés aux adultes ne disposent pas des ressources et de la formation nécessaires pour aider chaque apprenant·e en proie à de tels problèmes. De plus, ne bénéficiant pas de solides compétences en littératie, ces personnes peuvent trouver intimidant, voire difficile, de demander de l'aide dans le but de bénéficier des soutiens et des ressources disponibles. Ces difficultés supplémentaires peuvent renforcer leur sentiment d'isolement et de vulnérabilité.¹⁷

Pour chaque niveau d'éducation supplémentaire, les individus étaient :



12 % plus susceptibles de consulter un médecin de famille



15% plus susceptibles de consulter un psychiatre



16% plus susceptibles de consulter un psychologue



16% plus susceptibles de consulter un travailleur social

*Steele, Dewa, Lin, & Lee, (2007)*¹⁸



Les personnes dépressives ou anxieuses et n'ayant aucun diplôme d'études secondaires ont des taux d'utilisation des services de santé mentale inférieurs à ceux des personnes ayant terminé leurs études secondaires. ”

*Steele, Dewa, Lin, & Lee, (2007).*¹⁹

Littératie et santé mentale : enfants et jeunes

Les adultes sont soumis à un stress important causé par la précarité du marché du travail, l'inflation et l'incertitude sur leur avenir, et les enfants et les jeunes ne sont pas non plus épargnés. Suite aux conséquences causées par le COVID-19, eux-elles aussi confronté·e·s à des facteurs de stress nouveaux et inconnus, et bien souvent ils-elles ne bénéficient pas du soutien qui les aiderait à y faire face.

En 2017, avant la pandémie, un recensement avait été effectué par la commission scolaire de Toronto. 90 % de la population étudiante totale de la ville y avait répondu. Les résultats ont révélé que de nombreux étudiant·e·s des universités et des écoles secondaires se sentaient nerveux·ses, stressé·e·s et inquiet·ète·s, en particulier par rapport à leur avenir et leurs résultats scolaires.²⁰

Malgré la forte prévalence des problèmes de santé mentale présents chez les jeunes adultes, ces derniers et dernières sont moins susceptibles que les adultes plus âgé·e·s de demander à bénéficier d'un suivi médical ou de demander de l'aide. La faible connaissance des jeunes adultes en matière de santé mentale est l'une des raisons qui explique cette situation. Nous définissons cette connaissance comme étant le savoir et les croyances sur les problèmes de santé mentale qui aident un individu à les reconnaître, les gérer et les prévenir.²¹ Sans de solides compétences de base en littératie, les jeunes adultes ne peuvent pas développer leurs connaissances sur la santé mentale, ce qui sur le long terme peut avoir des effets néfastes.



“ Chaque jour, je vois à quel point le fait d’adopter une approche holistique du développement de nos connaissances est crucial. En tant qu’étudiante en santé et santé mentale, je crois fermement que la littératie et l’éducation sont deux éléments majeurs qui influencent notre santé. Enfant d’immigrants, je vois par moi-même les besoins qui touchent nos diverses communautés. ”

*Chanelle
Bénévole à Collège Frontière*

Réécrire l'histoire du lien entre la littératie et la santé mentale

Le fait même de communiquer ses sentiments, que ce soit à un ami·e, à un·e parent·e, à un·e professionnel·le de la santé ou même à soi-même en tenant un journal intime, peut aider de nombreuses personnes à atténuer leurs émotions négatives, gérer leur stress et mieux comprendre leur propre état de santé mentale. La lecture de livres, qu'il s'agisse d'ouvrages de fiction ou non, permet d'acquérir le vocabulaire nécessaire pour identifier, exprimer et gérer ces sentiments. ²²

Initiatives et innovations

MindYourMind, un lab de design axé sur l'expression personnelle, s'efforce de fournir aux jeunes un espace dans lequel ils-elles se sentent bien afin qu'ils puissent apprendre à voir l'expression personnelle comme une forme de soins personnels. À *MindYourMind*, on a découvert qu'en organisant des sessions combinant l'écriture créative, l'art et les pratiques d'expression personnelle, on réussissait à aider les jeunes confronté·e·s à des problèmes de santé mentale en leur offrant un exutoire créatif pour mieux gérer leurs émotions négatives. ²³

De bonnes compétences en littératie permettent d'adopter de nombreuses formes d'expression personnelle et créative. Les projets artistiques tels que l'écriture de nouvelles ou de poèmes, la réalisation de collages et les représentations théâtrales sont possibles grâce au fait que les participant·e·s possèdent de solides bases en termes de compétences en littératie. Les personnes ne possédant pas ces compétences de base se retrouvent souvent privées de ces possibilités créatives qui peuvent se révéler être thérapeutiques.

“ J'ai exploré la poésie comme une forme d'expression personnelle intéressante. C'est une chose à laquelle je n'avais jamais pensé auparavant. ”

Participant à *MindYourMind*

De même, le **Ontario Shores Supported Education Program (OSSEP)**, un programme d'éducation en milieu hospitalier destiné aux apprenant·e·s adultes vivant avec des problèmes de santé mentale, vise à améliorer la qualité de vie des participant·e·s et leurs espoirs quant à l'avenir. Une étude de 2014 indique que de tels programmes d'éducation assistés et dédiés aux adultes souffrant de troubles de santé mentale "ont le potentiel de non seulement leur permettre d'acquérir des compétences utiles à un emploi futur, mais plus largement d'améliorer leur capacité à gérer la vie quotidienne, d'améliorer leur confiance en soi et de contribuer aux efforts de réinsertion." ²⁴

Au Québec, la **Fondation Jeunes en Tête** mène des campagnes de sensibilisation destinées à prévenir la détresse psychologique des enfants et adolescent·e·s de 11 à 18 ans. En s'associant avec des écoles à travers le Québec pour organiser des ateliers gratuits dans des classes, la Fondation Jeunes en Tête met l'accent sur l'importance d'intégrer des apprentissages sur la santé mentale dans un programme éducatif quotidien, en soulignant le lien existant entre l'apprentissage et les connaissances sur la santé mentale. ²⁵

Le Club de bandes dessinées de Collège Frontière, en partenariat avec le Centre jeunesse du Manitoba, soutient les jeunes ayant rencontré des problèmes avec le système de justice en leur apprenant à créer leurs propres bandes dessinées. Les adolescent·e·s du Centre jeunesse du Manitoba, un centre de détention juvénile de Winnipeg, sont jumelé·e·s à des tuteur·trice·s de Collège Frontière qui les aident à développer le récit, la mise en page, les images et le texte de leur bande dessinée. La bande dessinée est une forme d'art idéale pour que les jeunes puissent s'exprimer, car elle combine à la fois des images et des textes. Le programme permet aux apprenant·e·s de non seulement travailler leurs compétences en lecture et en écriture mais aussi de créer une bande dessinée unique et qui leur est personnelle.



“**Ma tutrice était vraiment gentille, elle avait toujours des choses positives à me dire et elle m'a beaucoup aidé. Ce programme m'a prouvé que le fait d'essayer quelque chose de nouveau n'est pas une mauvaise chose et que n'importe quoi peut se transformer en quelque chose de positif. Mais, pour le savoir, il faut d'abord essayer. Merci de m'avoir donné l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau. J'ai beaucoup appris en faisant partie de ce club de bandes dessinées.**”

*Participant au club de bandes dessinées
Centre jeunesse du Manitoba*

Une avenue à double sens

Le développement et le perfectionnement des compétences en lecture et en écriture contribuent à maintenir une bonne santé mentale. Cependant, la relation entre la lecture, l'écriture et le bien-être mental ne va pas que dans un sens. Non seulement ces compétences aident les gens à améliorer et à maintenir leur bien-être mental, mais une bonne santé mentale peut également favoriser le développement et l'apprentissage des compétences en lecture et en écriture. La littératie et la santé mentale, lorsque combinées, entraînent des réactions en chaîne positives.

Un meilleur niveau de littératie entraîne une meilleure santé mentale, et l'inverse est aussi vrai. Par conséquent, les élèves qui possèdent de solides compétences en contrôle émotionnel et des attributs tels que l'empathie ont tendance à avoir de meilleurs résultats scolaires.²⁶

Dans le domaine de l'éducation, plutôt que de traiter la santé mentale à part, les enseignant·e·s, les tuteur·trice·s et les responsables des programmes d'études devraient envisager d'associer l'apprentissage scolaire à l'apprentissage émotionnel afin de préparer les apprenant·e·s à la réussite. Compte tenu de la complexité croissante de l'apprentissage au cours des deux dernières années et de l'aggravation des inégalités économiques et sociales entre les apprenant·e·s, il est plus important que jamais de comprendre les liens entre l'apprentissage social, émotionnel et scolaire, pour les enfants, les jeunes et les adultes.²⁷



“ Les élèves apprennent mieux lorsqu'ils sont concentrés, que les informations partagées leurs paraissent pertinentes et intéressantes, et qu'ils peuvent participer de façon active à leur propre apprentissage. Pour cela, leur cerveau doit être prêt et concentré, ils doivent pouvoir faire appel à leurs compétences en régulation émotionnelle, et doivent aussi se trouver dans un environnement où ils se sentent physiquement et émotionnellement en sécurité, inclus et soutenus. ”

*CASEL, Reunite, Renew, and Thrive : Feuille de route sur l'apprentissage social et émotionnel pour la réouverture des écoles*²⁸

Des bases saines pour un avenir plus prometteur

Au fur et à mesure que le Canada poursuit ses efforts de reconstruction suite au COVID et que les enfants, les jeunes et les adultes retournent à l'école et au travail à temps plein, ils peuvent être tentés de négliger leur santé mentale et oublier de prendre le temps de s'écouter. En concevant des programmes et des supports qui intègrent la santé émotionnelle et mentale à d'autres domaines d'apprentissage, nous pouvons aider les personnes de tous âges à acquérir une base saine pour développer leurs compétences et réaliser leurs rêves.

“Un programme d'études utilisant des pratiques et des ressources fondés sur la littératie pourrait être utilisé pour soutenir le développement des compétences sociales d'un enfant dans l'ensemble de ses milieux clés du développement : à la maison, à l'école et au sein de la communauté, et ainsi promouvoir un changement ayant des chances d'être efficace et durable.”

*Shauna L. Tominey, Ph.D et al.*²⁹

Questions de discussion

Comment comprenez-vous la relation entre les compétences en littératie et la santé mentale ?

Comment pouvons-nous intégrer des pratiques positives en matière de santé mentale dans les programmes scolaires ?

Quelle est la meilleure façon de sensibiliser les gens aux environnements actuels qui influencent la santé mentale et les compétences en littératie dans le but de générer des changements significatifs sur ces deux fronts ?

Le Canada en fait-il assez pour soutenir l'alphabétisation et la santé mentale dans le cadre de ses efforts de reconstruction post-pandémie ?

Sources

- [1] Jenkins, E. K., McAuliffe, C., Hirani, S., Richardson, C., Thomson, K. C., McGuinness, L., Morris, J., Kousoulis, A., & Gadermann, A. (2021). A portrait of the early and differential mental health impacts of the COVID-19 pandemic in Canada: Findings from the first wave of a nationally representative cross-sectional survey. *Preventive medicine*, 145, 106333. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106333>
- [2] Peoples, A. (2022, March 4). Akela Peoples: Our lives are returning to normal, but Canadians' mental health still needs addressing. *Financial Post*. <https://financialpost.com/fp-work/akela-peoples-our-lives-are-returning-to-normal-but-canadians-mental-health-still-needs-addressing>
- [3] Peoples, A. (2022, March 4). Akela Peoples: Our lives are returning to normal, but Canadians' mental health still needs addressing. *Financial Post*. <https://financialpost.com/fp-work/akela-peoples-our-lives-are-returning-to-normal-but-canadians-mental-health-still-needs-addressing>
- [4] Boyes, M. E., Tebbutt, B., Preece, K., & Badcock, N. A. (2018). Relationships between reading ability and child mental health: Moderating effects of self-esteem. *Australian Psychologist*, 53(2), 125-133. <https://doi.org/10.1111/ap.12281>
- [5] Shauna L. Tominey, Ph.D, Tonya A. Leslie, M.A., Steven M. Southwick, M.D., Linda C. Mayes, M.D. Using Literacy-Based Approaches to Promote Social Competence and Foster Resilience. Joint report: Scholastic and Yale Child Study Center. https://medicine.yale.edu/childstudy/scholasticcollab/what/YaleScholasticFamilyResilienceWhitePaper_342183_284_425_03_v1.pdf
- [6] Moody, Charles. (2015). Literacy and Health Defining Links and Developing Partnerships. Literacy Partners of Manitoba. <https://phabc.org/wp-content/uploads/2015/07/Literacy-and-Health.pdf>
- [7] Diana I. Tamir, Andrew B. Bricker, David Dodell-Feder, Jason P. Mitchell. (2016). Reading fiction and reading minds: the role of simulation in the default network. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(2), 215-224, <https://doi.org/10.1093/scan/nsv114>
- [8] Pinder, S. & Brown, J. (2021). Mental health impacts of screen use for children and young people during COVID-19. Evidence Summary. Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health. <https://www.cymh.ca/screens>
- [9] Appanna, S. (2008). A Review of Benefits and Limitations of Online Learning in the Context of the Student, the Instructor and the Tenured Faculty. *International Journal on E-Learning*, 7(1), 5-22. https://www.researchgate.net/publication/237143888_A_Review_of_Benefits_and_Limitations_of_Online_Learning_in_the_Context_of_the_Student_the_Instructor_and_the_Tenured_Faculty
- [10] The Future of Post-Secondary Education: On campus, online and on demand. RBC Thought Leadership. (2022). <https://thoughtleadership.rbc.com/the-future-of-post-secondary-education-on-campus-online-and-on-demand/>
- [11] Schrumm, A. (2022, June 1). The Future of Post-Secondary Education: On campus, Online and On Demand. RBC Thought Leadership. <https://thoughtleadership.rbc.com/the-future-of-post-secondary-education-on-campus-online-and-on-demand/>

Sources

- [12] Schrumm, A. (2022, June 1). The Future of Post-Secondary Education: On campus, Online and On Demand. RBC Thought Leadership. <https://thoughtleadership.rbc.com/the-future-of-post-secondary-education-on-campus-online-and-on-demand/>
- [13] Beland, L. P., Brodeur, A., Mikola, D., & Wright, T. (2022). The short-term economic consequences of COVID-19: occupation tasks and mental health in Canada. *Canadian Journal of Economics/Revue canadienne d'économique*, 55(1), 214-247. <https://doi.org/10.1111/caje.12543>
- [14] Beland, L. P., Brodeur, A., Mikola, D., & Wright, T. (2022). The short-term economic consequences of COVID-19: occupation tasks and mental health in Canada. *Canadian Journal of Economics/Revue canadienne d'économique*, 55(1), 214-247. <https://doi.org/10.1111/caje.12543>
- [15] Peoples, A. (2022, March 4). Akela Peoples: Our lives are returning to normal, but Canadians' mental health still needs addressing. *Financial Post*. <https://financialpost.com/fp-work/akela-peoples-our-lives-are-returning-to-normal-but-canadians-mental-health-still-needs-addressing>
- [16] McDonald, B., Kulkarni, M., Andkhoie, M., Kendall, J., Gall, S., Chelladurai, S., Farag, M. (2017). Determinants of self-reported mental health and utilization of mental health services in Canada. *International Journal of Mental Health*, 46(4), 299-311. <https://doi.org/10.1080/00207411.2017.1345045>
- [17] McDonald, B., Kulkarni, M., Andkhoie, M., Kendall, J., Gall, S., Chelladurai, S., Farag, M. (2017). Determinants of self-reported mental health and utilization of mental health services in Canada. *International Journal of Mental Health*, 46(4), 299-311. <https://doi.org/10.1080/00207411.2017.1345045>
- [8] Steele, L. S., Dewa, C. S., Lin, E., & Lee, K. L. (2007). Education level, income level and mental health services use in Canada: associations and policy implications. *Healthcare policy = Politiques de sante*, 3(1), 96-106. <https://doi.org/10.12927/hcpol.2007.19177>
- [19] Steele, L. S., Dewa, C. S., Lin, E., & Lee, K. L. (2007). Education level, income level and mental health services use in Canada: associations and policy implications. *Healthcare policy = Politiques de sante*, 3(1), 96-106. <https://doi.org/10.12927/hcpol.2007.19177>
- [20] 2017: Student & Parent Census: Overall Findings. (2018). Retrieved from https://www.tdsb.on.ca/portals/0/research/docs/2017_Census.pdf
- [21] Garinger, C, Reynolds, K, Walker, J, Firsten-Kaufman, E, Raimundo, A, Fogarty, P, Leonhart, M & Mobilizing Minds Research Group. (2016). Mobilizing Minds: Integrated knowledge translation and youth engagement in the development of mental health information resources. *Gateways: International Journal of Community Research and Engagement*, 9(1), 172-185. <https://doi.org/10.5130/ijcre.v9i1.4415>
- [22] 2017: Student & Parent Census Overall Findings. (2018). Retrieved from https://www.tdsb.on.ca/portals/0/research/docs/2017_Census.pdf
- [23] CSC Online Design Lab, Winter 2021-2022. (2022). Mindyourmind. Retrieved from <https://mindyourmind.ca/design-labs/csc-online-design-lab-winter-2021-2022>

Sources

[24] Fernando, S., King, A., & Loney, D. (2015). Helping them help themselves: Supported adult education for persons living with mental illness. *Canadian Journal for the Study of Adult Education*, 27(1), 15-28.
<https://cjsae.library.dal.ca/index.php/cjsae/article/view/3364>

[25] A Youth Foundation/ Fondation Jeunes en Tête. (2022). Retrieved from <https://fondationjeunesentete.org/en/>

[26] Adams, Don. (2021). Mental Health Struggle of Children During Online Classes. Kids Mental Health.
<https://www.kidsmentalhealth.ca/2021/09/18/mental-health-struggle-of-children-during-online-classes/>

[27] CASEL. (2020). Reunite, Renew, and Thrive: Social and Emotional Learning (SEL) Roadmap for Reopening School. CASEL-Gateway-SEL-Roadmap-for-Reopening.pdf

[28] CASEL. (2020). Reunite, Renew, and Thrive: Social and Emotional Learning (SEL) Roadmap for Reopening School. CASEL-Gateway-SEL-Roadmap-for-Reopening.pdf

[29] Shauna L. Tominey, Ph.D, Tonya A. Leslie, M.A., Steven M. Southwick, M.D., Linda C. Mayes, M.D. Using Literacy-Based Approaches to Promote Social Competence and Foster Resilience. Joint report: Scholastic and Yale Child Study Center.
https://medicine.yale.edu/childstudy/scholasticcollab/what/YaleScholasticFamilyResilienceWhitePaper_342183_284_42503_v1.pdf