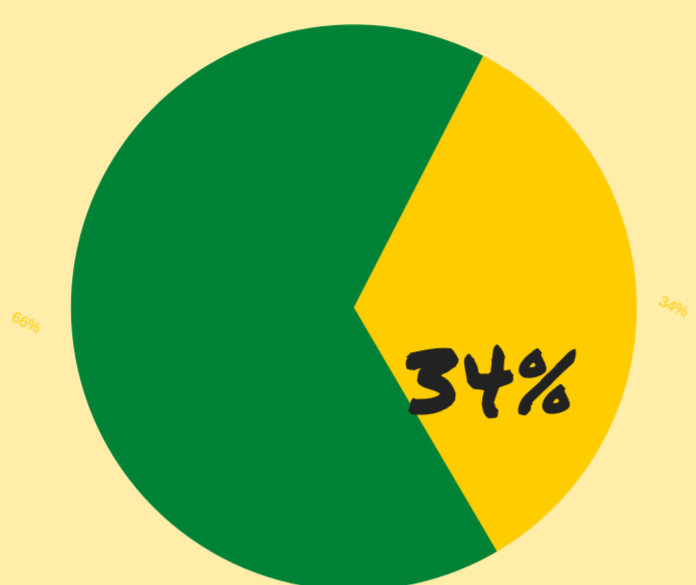


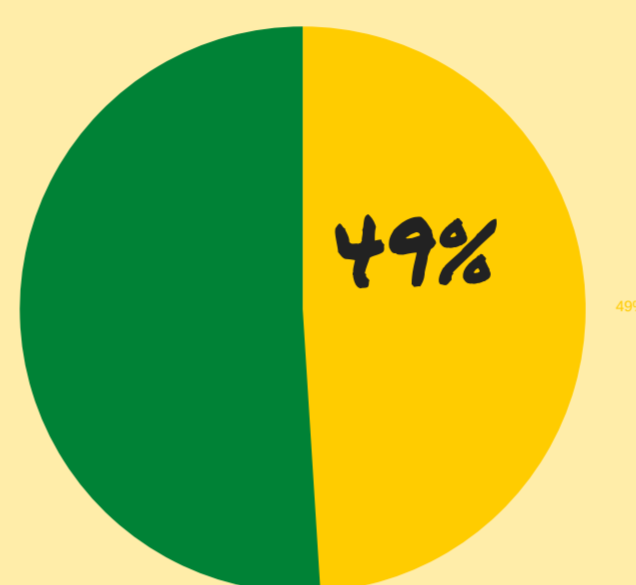
GUIDE DE PROMOTION DU BIEN-ÊTRE YNRA

Merci d'avoir invité YNRA dans votre classe! Nous sommes heureux d'avoir pu commencer une discussion sur la santé mentale et le bien-être et nous espérons qu'elle pourra se poursuivre!

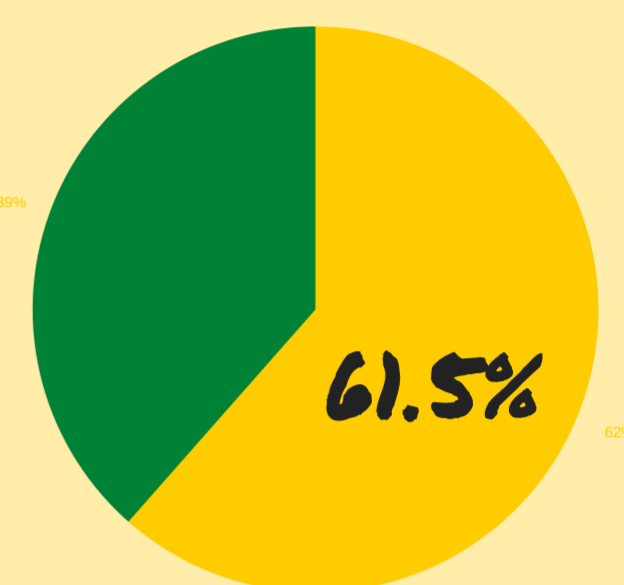
Parlons



des adolescents présentent des symptômes modérés à graves **d'anxiété et de dépression**



des étudiants sont préoccupés par des problèmes de santé mentale qui les affectent ou affectent leurs amis



indiquent ne pas savoir où obtenir de l'aide pour leurs inquiétudes face à la santé mentale

Agissons

Heureusement, nous savons que « le milieu scolaire a une influence considérable sur la santé mentale des élèves » et que les **enseignants** peuvent faire la différence en **favorisant un climat positif** et en **orientant les élèves** vers les ressources communautaires à leur disposition. Ce guide est rempli d'activités rapides qui combinent discussion, animation et aiguillage vers certaines ressources qui vous permettront de continuer à promouvoir une santé mentale positive en classe.

ESSAYEZ-LE ET DONNEZ NOUS DE LA RÉTROACTION !

youthnet@cheo.on.ca ou 613-738-3915

2305 St. Laurent Unité 300B, Ottawa, ON K1G4J8

Instagram/twitter: @CHEOyouthnet

Facebook.com/ynraOttawa

#ParlonsAgissonsCollaborons

Collaborons

Si vous affichez des photos sur les réseaux sociaux, utilisez notre « mot-clic ». Nous ne publierons pas de photos de vous sans votre consentement. Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter.



Votre santé physique, mentale et le bien-être est en équilibre.

La santé physique et mentale: tu expérimentes des fluctuations normales. Parfois tu te sens fatigué(e) après un bon sommeil, tu te sens rafraîchi(e).

TOI: tu peux continuer à pratiquer tes mécanismes d'adaptation et de soins personnels. La prévention est importante.

Pratiquez vos mécanismes d'adaptation et de soins personnels.

Santé physique: tu as mal à la gorge et le nez bouché; cela peut-être des signes que tu as un rhume ou une grippe

TOI: repose-toi et dors beaucoup et mange des aliments sains

Santé mentale:

Tu te sens anxieux et stressé après avoir un désaccord avec au un de tes amis.

TOI tu peux pratiquer tes mécanismes, comme écouter de la musique, visiter un autre ami(e), faire de l'exercice

Quand la détresse persiste et ceci a des effets néfastes sur ta vie quotidienne.

Santé physique tu as une grippe et une fièvre qui augmente ou qui persiste depuis plus d'une journée

TOI: tu peux demander de l'aide d'un médecin ou d'une infirmière

Santé mentale: tu te sens déprimé(e) pour plusieurs semaines de suite et tu commences à amasser des absences à l'école

TOI: parles avec un adulte, un bon ami et une ligne de crise

Quand tu fais face à une crise et vos mécanismes d'adaptation sont inadéquates - c'est le temps de consulter les services de santé mentale et les professionnelles

Santé physique: tu as été impliqué(e) dans un accident automobile et tu es blessé(e)

TOI: Utiliser le 911

Santé mentale: Tu as des pensées suicidaires et/ou ta vie quotidienne est sévèrement impactée

TOI: consulter un ligne de crise et/ou visites l'urgence ou chez le médecin

Le mur des stratégies d'adaptations

Parlons

Les mécanismes d'adaptations sont des techniques que l'on peut utiliser afin de nous aider à gérer ou tolérer une situation qui nous cause du stress. Souvent, les jeunes ne réalisent pas qu'il y a beaucoup d'outils que l'on peut utiliser pour gérer notre stress. À RéseauAdo, 46 % des jeunes ont exprimé qu'ils ressentent du stress tout le temps (YNRA, 2016). Nous avons besoin d'une panoplie d'outils dans notre boîte à outils!

Agissons

Remettez des morceaux de papier à vos étudiants afin qu'ils écrivent des mécanismes d'adaptation qu'ils peuvent utiliser ou qu'ils aimeraient recommander à un ami. Vous pouvez par la suite créer un mur d'outils que les étudiants peuvent adopter à leur guise.



Collaborons

Permettez aux jeunes de créer une liste de ressources qui sont disponibles dans l'école, par exemple: les services d'orientation, un travailleur social, psychologue, intervenant en toxicomanie, etc. ... Invitez une variété d'employés offrant un service de soutien à l'école pour se présenter au début ou à la fin du cours. Cela encouragera les jeunes à aller chercher de l'aide car ils seront plus au courant des ressources existantes et auront commencé à établir un rapport de confiance avec les intervenants.

Qu'est-ce qui peut nous aider à gérer le stress?

Parlons

Les mécanismes d'adaptations sont des techniques que l'on peut utiliser afin de nous aider à gérer ou tolérer une situation qui nous cause du stress. Souvent, les jeunes ne réalisent pas qu'il y a beaucoup d'outils que l'on peut utiliser pour gérer notre stress. L'important c'est d'avoir une diversité d'outils puisque l'on ne peut pas bâtir une maison avec seulement un marteau!



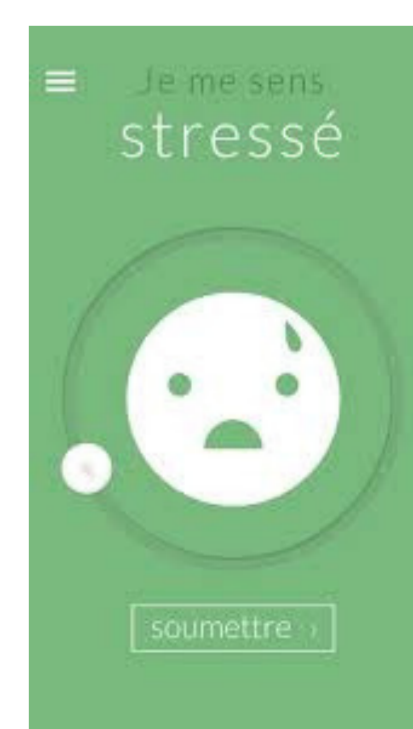
Demandez aux étudiants de discuter d'un mécanisme d'adaptation qu'ils peuvent utiliser avant un test ou un examen. Cette activité peut être faite en groupe de deux, en petit groupe ou avec la classe entière. Chaque étudiant peut alors nommer un outil.

Agissons

***Bonus : Comme question d'examen pour un point boni, vous pouvez demander à vos étudiants d'inscrire un outil qu'ils ont utilisé pour gérer leur stress avant l'examen. Il est important de demander aussi s'ils ont eu de la difficulté à gérer leur stress afin de démontrer qu'il est normal de ne pas toujours savoir comment gérer une situation.

Collaborons

Toutematête est un outil de résolution de problèmes qui aide à gérer ses émotions et à faire face au stress à l'école et ailleurs. L'objectif : garder sa tête en santé.



Nous avons tous une santé mentale !

Parlons

Plusieurs jeunes ne savent toujours pas que nous avons tous à la fois une santé physique et une santé mentale, et qu'elles sont intimement liées. Avoir une bonne santé mentale ne signifie pas simplement de ne pas avoir de troubles de santé mentale. D'ailleurs, c'est plutôt le fait d'avoir des caractéristiques positives tel qu'être capable de gérer les défis de la vie, de gérer le stress, d'établir des relations interpersonnelles solides, et de savoir se remettre des embûches auxquelles on peut faire face.

Agissons

Demandez aux jeunes de partager une chose qu'ils font pour rester en santé physiquement et quelque chose qu'ils font (ou aimerait essayer) pour rester en santé mentalement. Vous pouvez utiliser le spectre ci-dessous pour entamer la discussion. La santé physique et la santé mentale se trouvent toutes les deux sur un spectre et peuvent fluctuer. Tout comme pour notre santé physique, il y a des moments où il est important pour notre santé mentale de tendre la main pour obtenir de l'aide de la part de notre famille, de nos amis ou de professionnels.



Collaborons

L'appli « Be Safe » permet aux utilisateurs de créer un plan de sécurité numérique, les informe par rapport aux ressources en santé mentale et en toxicomanie disponibles dans leur communauté et les dirige vers les meilleures options en fonction de leurs besoins grâce un outil de prise de décisions.



Adulte allié du mois

Parlons

Avoir au moins un adulte de confiance dans la vie d'un jeune est un des facteurs de protection les plus forts. En reconnaissant, en nommant et en parlant de ces adultes alliés, on peut facilement promouvoir de bonnes habitudes qui permettront de trouver de l'aide si nécessaire. Pour commencer, on peut encourager les étudiants à rencontrer du personnel qu'ils ne connaissent pas dans leur école, valider les étudiants qui ont tendus la main pour recevoir de l'aide de la part d'adultes dans leur école, récompenser les adultes qui acceptent d'être des alliés pour les étudiants, etc.

Agissons

Essayez d'encourager les étudiants à nommer à chaque mois un adulte dans l'école qui, selon eux, contribue de façon positive à leur bien-être mental! Vous pourriez, par exemple, créer un mur dans la classe sur lequel le nom d'un(e) enseignant(e) ou conseiller(ère) en orientation serait affiché. Une autre idée est de demander aux étudiants de nommer, d'écrire et d'afficher sur le mur le nom d'au moins un adulte de confiance dans leur vie.



Collaborons

Vous pouvez faire un pas de plus en demandant aux étudiants d'écrire une lettre de remerciement qu'ils ou elles donneront à l'adulte de confiance dans leur vie. Ils ou elles peuvent même appeler celui-ci et lui lire leur lettre.



Moment d'introspection

Parlons

Prendre de grandes respirations est possiblement la méthode la plus facile pour améliorer et prendre soin de son bien-être mental. La pleine conscience est reconnue comme ayant de nombreux bienfaits pour la santé, permettant à une personne de déstresser et même d'augmenter sa productivité. Le fait d'inclure des activités de pleine conscience dans votre classe pourrait aider les étudiants à s'ancrer, se concentrer et, être prêts à apprendre !

MOMENT POUR SOI

PRENES UNE PAUSE: Prenez un moment pour vous concentrer sur vos pensées/émotions.

RESPIREZ: Prenez conscience de votre souffle alors que vous inspirez et expirez. Ne changez rien.

PENSÉES: Lorsqu'une pensée se présente, prenez-en note puis reconcentrez-vous sur votre respiration

RECONNAISSANCE: Remerciez-vous vous même d'avoir pris ce moment



*inspirer
expirer*



Agissons

Exercice d'introspection: Lors de notre présentation, il se peut que nous ayons pratiqué un moment d'introspection (que nous appelons « Prendre un moment ») avec votre classe... Le fait d'encourager les étudiants à coucher leur tête sur leur pupitre, de se concentrer sur leur respiration et, de se détendre pour deux minutes les aideront à se sentir plus ancré pour ensuite être plus apte à apprendre. Les jeunes nous ont fait part que le terme « mindfulness » (ou pleine conscience) implique la stigmatisation, ce qui fait qu'ils se désintéressent immédiatement. Ainsi, nous vous encourageons à personnaliser le nom de ces « moments » de sorte à ce qu'ils conviennent à vous et à votre groupe.

Collaborons

Vous pouvez développer et mettre en pratique la bonté et la compassion dans votre quotidien. Allez en ligne pour trouver des applications à essayer avec vos élèves



Jeux « Créons des connexions »

Parlons

Avoir le sentiment que nous sommes liés l'un à l'autre est incroyablement important pour notre santé mentale. Nous sommes tous inter-reliés de multiples façons mais, il arrive souvent que nous n'ayons pas le temps ou l'occasion de vraiment apprendre à connaître la personne qui est assise juste à côté de nous. Le fait de renforcer les liens entre vos étudiants peut augmenter leur sentiment d'appartenance et promouvoir une expérience scolaire positive.

Agissons

Demandez à une personne de se lever et de partager une affirmation véridique (p.ex. « J'aime la crème glacée »). Si quelqu'un d'autre est en accord avec cette déclaration, il ou elle doit taper des mains, dire « Connexion » et se lever à son tour. Le premier élève qui tape des mains ou qui se lève continue le jeu en reconfirmant l'énoncé de « connexion » puis en affirmant un nouvel énoncé (p.ex. J'aime aussi la crème glacée. Mon film préféré est « Batman »). Le jeu se poursuit alors que le groupe tente de faire des connexions avec chaque membre du groupe. Vous pouvez ajouter une règle, tel que lorsqu'une personne s'est levée une fois, elle ne peut plus se relever, pour créer une alternative au jeu. Ceci est facultatif. Si les étudiants ont de la difficulté à trouver une affirmation, vous pouvez suggérer une préférence alimentaire ou encore un autre de leur cours. Vous pouvez également participer vous-même à l'activité en vous levant et en prononçant un énoncé qui pourrait générer des connexions avec les étudiants qui ne se sont pas encore levés!



Collaborons

À certains moments, il se peut que vous ou vos ami(e)s proches n'ayez pas toutes les réponses. Lorsque des situations plus complexes ou moins communes se présentent, vous pouvez avoir des questions qui sont difficiles à répondre. Il existe divers experts et professionnels qui peuvent vous aider à surmonter ces défis. Le Bureau des services à la jeunesse, par exemple, a une ligne de crise 24h/7, un service de clavardage (du jeudi au dimanche de 16h à 22h) et une clinique de santé mentale sans rendez-vous (les mardis/jeudis de midi à 20 h).