

1) Identifier: Quel est le problème? De quoi ma communauté a-t-elle de besoin?

Pensez à 3 objectifs majeurs liés au bien-être:

● Arrêter la stigmatisation– de quelles manières la communauté exprime-t-elle la stigmatisation? Quels sont les stéréotypes au sujet de la santé mentale? Quels sont les mots et le langage qui entourent cette stigmatisation?

● Promouvoir les ressources et la recherche d'appui comme un élément positif:

● Est-ce que vos amis sont au courant de ces ressources? Comment se sentent-ils par rapport à la recherche d'aide ou d'appui?

● Encourager des stratégies d'adaptation positives. Est-ce que vos amis savent ce que sont des stratégies d'adaptation? Doivent-ils en apprendre davantage à ce sujet? Ont-ils besoin d'un espace pour pratiquer ces stratégies?

2) Une personne s'occupe t-elle déjà de cela? Constatez ce qui existe déjà et pensez à qui serait intéressé à atteindre certains de ces objectifs.

a) Qu'est-ce qui existe déjà afin de régler ce problème?

b) Est-ce que cela existe déjà dans votre communauté ou dans votre école?

c) Quels autres groupes ou personnes seraient potentiellement intéressés à aider ou ont déjà une certaine connaissance dans le domaine?

3) Recherche! Est-ce qu'il existe des ressources ou des personnes dans la communauté qui seraient potentiellement intéressées à se spécialiser dans ce domaine?

Utilisez Google, vos amis, appelez YouthNet et vos adultes de confiance afin de

4) Construire une équipe diversifiée + rejoindre des alliés

Adultes de confiance (professeur, conseiller en orientation, facilitateur, parent)?

Amis

Autres groupes? (conseil étudiant, SOS, IMUM?)

Ressources communautaires (YNRA, YSB, centre communautaires locaux, etc.)

5) Comment allez-vous travailler ensemble? Déterminez comment vous allez travailler en équipe avec vos alliés et comment vous allez faire votre remue-méninge!

Planifier des rencontres? Conversations informationnelles en personne ou par téléphone? Chaînes de courriel? Google Docs?

6) Remue-méninge! Voici quelques façons de faire un remue-méninge: (Association de mots, bataille de boule de neiges en papier, regardez ce que les autres ont fait dans le passé, style café universel)

Vous voulez peut-être faire plusieurs remue-méninges. Rappelez-vous: plus votre équipe sera diversifiée (adultes de confiance, jeunes de différentes perspectives et groupes communautaires), le plus vos remue-méninges seront riches et valorisés!

7) Apprenez les règlements de votre communauté et de votre école: prenez l'initiative et proposez des idées afin de déterminer ce qui est possible en se basant sur des règlements pré-établis!

Certains règlements sont:

Cela veut dire que nous devons changer nos idées avec l'aide de:

8) La rétroaction constructive peut-être difficile à avaler, mais c'est un facteur important du processus!

Ceci nous arrive à tous, nous avons des idées, nous les partageons, nous les révisons et les retravaillons, puis on collabore et on discute de nouveau! Votre plan aura plus de succès s'il est bien pensé et raffiné plusieurs fois. Tout cela fait partie du processus lorsqu'on est un porte-parole.

9) Utilize: Parlons, Agissons et collaborons afin de préciser la structure de votre campagne. Avez-vous satisfaits les 3 piliers?

Parlons

Quel est le message qu'on veut transmettre?

- Quel est le message et le thème principal?
- Quels sont les éléments clés?
Promouvoir l'espoir, l'aide, ou une approche qui mise sur les forces?

Agissons

Comment le rendre Interactif?

- Allez-vous enseigner une habileté? (ex: gérer le stress)
- Planifier vous une activité? (ex: yoga, vente de pâtisseries)
- Planifier vous une discussion?

Collaborons

Comment promouvoir des ressources?

- Remet des ressources (ex: pamphlet, applis)
- Avoir un conférencier (ex. RéseauAdo, BSJ)
- Mettre en vedette les ressources dans votre écoles.

Comment promouvoir le bien-être

Parlons

Agissons

Collaborons

Qui est le chef?
Où?
Qui?
Quand?
Équipements?

10) CollaborACT: c'est le temps de dévoiler la séquence de votre campagne! Rassemblez votre équipe diversifiée pour le grand jour et suivez votre plan! Vous allez être superbes!

Avez-vous invité YouthNet? Nous serions heureux de vous appuyer dans l'organisation de votre journée si nous le pouvons!