

# Les Jeunes champions du bien-être : exemples d'activités dirigées par des élèves

Activité	Description	Résultat ou résultats souhaités
« Respirez »	Le responsable du personnel scolaire présente et accompagne les élèves dans un certain nombre d'activités visant à promouvoir la pleine conscience, notamment la méditation et les techniques de relaxation.	Introduire une culture de la pleine conscience parmi le personnel scolaire et le corps enseigné en tant que stratégie de style de vie pour promouvoir le bien-être général et faire face au stress de la vie.
« Salle de repos » ou « Centre de bien-être »	Créer un espace au sein de l'école où les élèves peuvent se sentir en sécurité.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les jeunes sauront où et comment accéder aux ressources et services communautaires à l'école.</li><li>• Les jeunes disposeront d'une « zone de sécurité » où ils pourront se rendre pour parler ou obtenir de l'aide.</li><li>• Davantage de jeunes participeront à des activités menées par des élèves pour promouvoir la sensibilisation à la santé mentale.</li><li>• Diminution de la stigmatisation des maladies mentales.</li><li>• Sensibilisation à la santé mentale et au bien-être.</li></ul>

Activité	Description	Résultat ou résultats souhaités
<< Semaine du bien-être >>	<p>Diverses activités se déroulent pendant une semaine (heure du dîner) durant les examens. Les activités comprennent ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance d'information sur les stratégies d'adaptation saines</li> <li>• Journée de thérapie canine</li> <li>• Séance de poésie</li> <li>• Yoga</li> <li>• Conférenciers avec une expérience vécue</li> <li>• Activité de santé mentale (activités de courte durée à réaliser au cours de la première période)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promouvoir la sensibilisation à la santé mentale, réduire la stigmatisation et accroître la résilience.</li> <li>• Augmenter le nombre d'élèves en contact avec le personnel de soutien pour demander de l'aide en cas de besoin.</li> <li>• Augmenter le nombre d'élèves qui se rendent au centre de bien-être mental pour trouver un endroit sûr où désamorcer les tensions, se sentir en sécurité, se regrouper et accéder à des ressources.</li> </ul>
<< Elle prend toute la place >>	<p>Campagne nationale de lutte contre la stigmatisation. Les affiches d'éléphants signifient qu'il s'agit d'une zone sûre pour parler des questions de bien-être mental.</p> <p>Exposez des affiches, des peintures, des dessins et des peluches d'éléphants dans l'école, ainsi que des ressources en matière de santé mentale auxquelles les jeunes peuvent avoir accès (par exemple, des lignes d'assistance téléphonique). Faites plusieurs annonces pour que les élèves cherchent à deviner la signification symbolique de l'éléphant. Révélez la signification symbolique à la fin de la campagne dans le cadre d'activités amusantes.</p> <p><a href="https://troubleshumeur.ca/stigma/campagne-contre-la-stigmatisation-elle--prend-toute-la-place/">https://troubleshumeur.ca/stigma/campagne-contre-la-stigmatisation-elle--prend-toute-la-place/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Création d'une zone sans stigmatisation (inclusivité).</li> <li>• Généralisation des conversations sur la santé mentale</li> <li>• Diffusion des ressources en santé mentale disponibles pour les jeunes dans leur communauté.</li> </ul>

Activité	Description	Résultat ou résultats souhaités
Murale	Demandez aux élèves de créer une fresque représentant des images et/ou des mots sur ce que la santé mentale signifie pour eux.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminution de la stigmatisation autour de la santé mentale.</li> <li>• Sensibilisation aux ressources disponibles en matière de santé mentale et de consommation de substances.</li> </ul>
<< Mercredi sans souci >>	Les mercredis, il n'y a ni devoirs ni examens. Cette journée peut être hebdomadaire, bihebdomadaire ou mensuelle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminution du stress lié au travail scolaire</li> <li>• Temps laissé aux élèves pour se concentrer sur d'autres activités qu'ils aiment, comme le sport, les moments passés en famille, les jeux vidéo, etc.</li> </ul>
Orientation des élèves en transition (jeunes de 9 <sup>e</sup> année)	L'accent est mis sur les élèves de 9 <sup>e</sup> année qui entrent à l'école secondaire. Donnez une orientation à ces élèves sur la façon de faire valoir leurs intérêts en ce qui concerne la santé mentale et le bien-être, les parcours académiques, etc. Des informations sont également incluses sur les stratégies d'adaptation : gestion du temps et du stress, compétences organisationnelles, détermination des personnes susceptibles d'apporter une aide au sein de l'école.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veillez à ce que les élèves qui entrent en 9<sup>e</sup> année sachent comment faire valoir leurs intérêts et gérer le stress potentiel qu'ils éprouveront en raison des problèmes scolaires et sociaux qui peuvent survenir.</li> <li>• Les élèves représentent leurs intérêts et ceux de leur communauté et comprennent mieux comment assurer une santé mentale et un bien-être positifs.</li> </ul>
Symposium sur la santé	Divers organismes fournissant des services de santé mentale et de consommation de substances sont invités à tenir un kiosque à l'école avec des ressources et des documents qu'elles peuvent distribuer aux élèves. Tous les élèves sont encouragés à visiter librement les kiosques et à s'entretenir avec les exposants s'ils le souhaitent.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation d'un symposium d'une journée sur la santé mentale et la consommation de substances pour sensibiliser les jeunes et le personnel des écoles à la façon dont les jeunes peuvent accéder aux services.</li> <li>• Sensibilisation des jeunes et du personnel scolaire aux problèmes qui peuvent toucher les jeunes de la région.</li> </ul>

Activité	Description	Résultat ou résultats souhaités
Symposium sur la santé	<p>Pour encourager les élèves à visiter les kiosques et à dialoguer avec les exposants, des moyens incitatifs ont été proposés, comme des stylos, des cahiers, des clés USB, etc. Un tirage au sort a également permis de gagner 3 Fitbits! Pour obtenir un bulletin de vote, les élèves ont reçu un « passeport » et doivent recueillir au moins trois signatures ou timbres. Pour obtenir une signature ou un timbre, ils doivent poser une question pertinente à l'exposant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encouragement des discussions sur la santé mentale.</li> </ul>