La santé mentale positive des élèves au Collège des Compagnons



## Qu'est-ce que la santé mentale positive?

«La santé mentale positive est la capacité de ressentir, de penser et d'agir de manière à mieux jouir de la vie et à mieux faire face aux défis. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel, qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions avec les autres et de la dignité personnelle.»

Avoir à cœur le développement d'une santé mentale positive des élèves.

Depuis quelques années déjà, nous nous intéressons à outiller les jeunes dans différentes sphères de leur vie en déployant un plan de prévention. De nombreuses actions sont posées à l'école pour différentes thématiques:

Éducation à la sexualité,

Prévention des dépendances,

Alimentation,

Connaissance de soi,

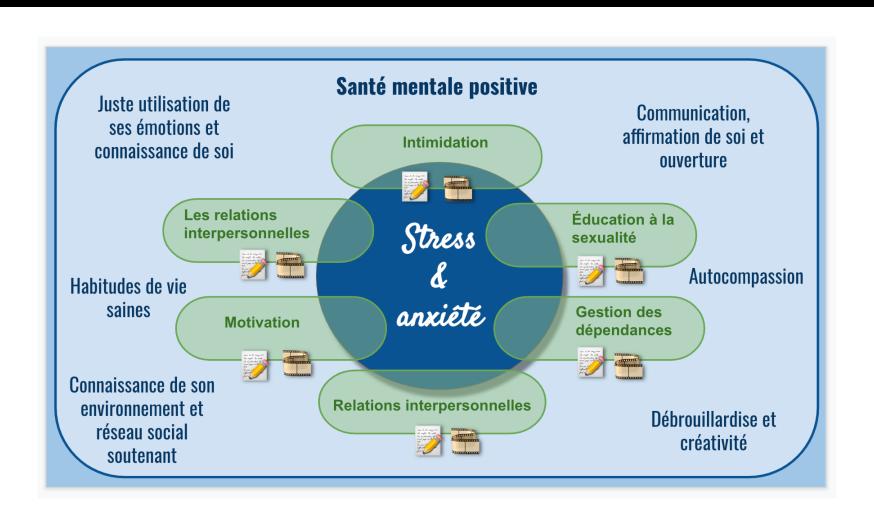
Santé physique et psychologique.

## Les actions prennent des formes variées.

- Ateliers en classe,
- Rencontres individuelles,
- Rencontres de groupe,
- Activités du midi,
- Semaines thématiques,
- Enseignements,
- Sorties,
- ...



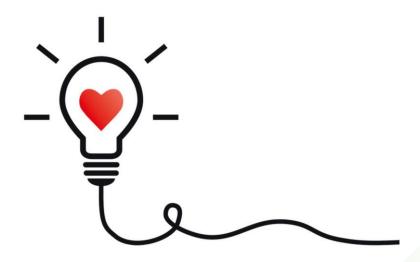
### Schéma représentatif de l'approche à l'école



### Une juste utilisation de ses émotions et connaissance de soi

### Juste utilisation de ses émotions

- Prendre conscience de leur présence.
- Savoir les identifier.
- Comprendre leur fonction.
- Reconnaitre le besoin qu'elles nous communiquent.
- Poser les actions requises pour combler le besoin.
- Accepter de vivre des émotions plus inconfortables.



## Une juste utilisation de ses émotions et connaissance de soi



### Connaissance de soi

- Être curieux de soi.
- S'observer (conscience de soi).
- Reconnaitre ses signaux d'alarme.
- Comprendre son fonctionnement.
- Distinguer un malaise qui cause du tort et un malaise nécessaire et formateur.
- Reconnaitre ses besoins et ses limites.
- Reconnaitre ses forces et ses défis et en tenir compte dans ses choix.

## Adopter de saines habitudes de vie



#### **Alimentation**

- Avoir une relation saine avec les aliments.
- Manger sainement et en quantité suffisante.

#### Sommeil

• Dormir suffisamment.

### Activité physique

• Bouger suffisamment, assez fréquemment.

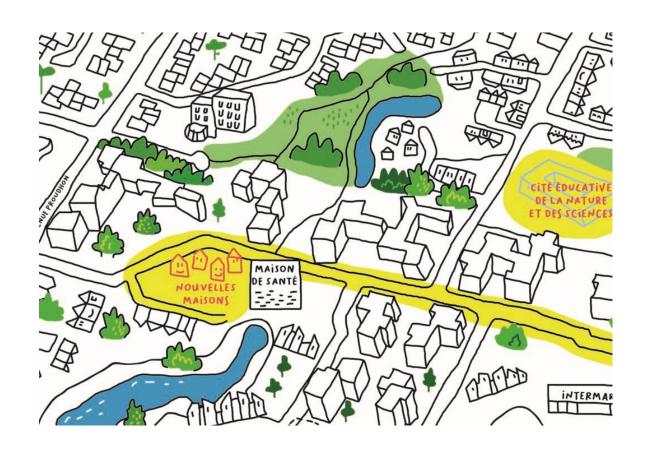
#### Relaxer

Savoir se détendre et décrocher.

### Avoir un équilibre dans les activités de sa vie

• Socialiser, écrans, activités, école, le travail...

### Connaissance de son environnement et réseau social soutenant



### **Environnement**

- Connaitre les ressources accessibles.
- Connaitre le fonctionnement de notre environnement.
- Se tourner vers l'extérieur pour demander de l'aide.

03/09/20XX

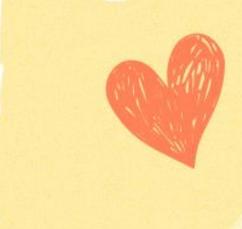
### Connaissance de son environnement et réseau social soutenant



### Réseau social

- Avoir un réseau social aidant, suffisant et soutenant.
- Se permettre d'être soi-même avec les membres de son réseau.
- Avoir des relations positives avec les membres de son réseau.
- Se sentir en sécurité.
- Sentiment d'appartenance.

03/09/20XX







#### 03/09/20XX

## Autocompassion

- Faire preuve de sollicitude et de compréhension envers soi.
- Avoir un élan de compassion pour soi et s'offrir du réconfort dans les moments difficiles, face à l'échec, à l'inconfort, aux malaises comme on le ferait pour une personne que l'on aime.
- Utiliser un langage interne accueillant, doux et valorisant, encourageant. (production d'ocytocine et d'endorphines)
- Reconnaitre ses réalisations et en être fier (si petites soientelles aux yeux des autres).
- Accepter que les limites et les échecs fassent partie de la vie.
- Savoir tirer profit des expériences plus difficiles.
- Se rappeler que la souffrance est un phénomène universel qui fait partie de la vie. Se relier aux autres humains parce que nous vivons tous des moments difficiles.
- Voir notre souffrance, et nos moments de bonheur comme limités dans le temps. (tout passe)



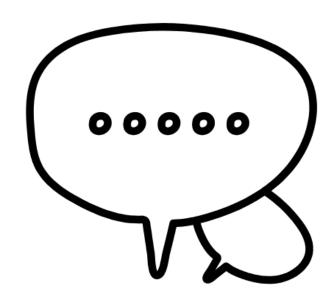
### Débrouillardise et créativité

- Être en mesure d'imaginer des solutions.
- Être en mesure d'élaborer des hypothèses pour remettre en question nos perceptions, nos pensées.
- Être en mesure de voir les choses de manière différente.
- Mettre en action les solutions qui sont possibles.
- Être en mesure de faire les démarches nécessaires pour obtenir l'aide.
- S'exprimer auprès des bonnes personnes.

## Communication, affirmation de soi et ouverture

### Communiquer

- Chercher à comprendre le point de vue de l'autre.
- Être en mesure d'exprimer son point de vue.
- Considérer ses pensées, perceptions et idées comme un point de vue.
- Savoir entrer en relation et lire les situations.



# Communication, affirmation de soi et ouverture

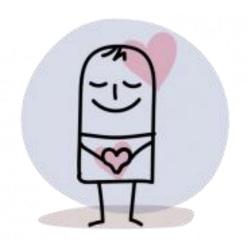
### Affirmation de soi

- Être en mesure de mettre des limites auprès des autres.
- Savoir dire non avec fermeté lorsque nécessaire.
- Assumer ses opinions de façon respectueuse.

### **Ouverture**

- Accepter les différentes façons de penser et respecter les choix qui diffèrent des nôtres.
- Accueillir notre propre unicité.





03/09/20XX

## Quelles sont vos forces en terme de facteurs de protection?

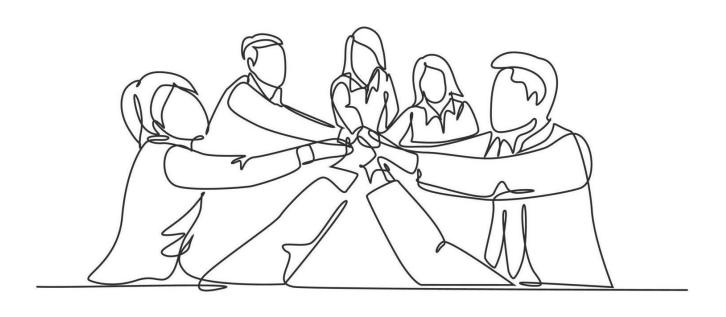
Comment les transmettez-vous à vos enfants?

## Veiller à développer les facteurs de protection

### **Facteurs de protection**

- 1. Une juste utilisation de ses émotions et connaissance de soi
- 2. Habitudes de vie saines
- 3. Connaissance de son environnement et réseau social soutenant
- 4. Autocompassion
- 5. Connaissance de son environnement et réseau social soutenant
- 6. Communication, affirmation de soi et ouverture

## Nous visons à remplir pleinement notre mandat, de la meilleure façon qu'il soit.



Nous formons les différents acteurs de l'école.

Nous orientons les formations de sorte que chaque acteur connaisse le rôle qu'il peut jouer et se sente outillé pour mettre l'épaule à la roue.

## Avoir le souci de remplir notre mandat

«La mission de l'école québécoise se divise en trois grandes orientations : instruire (soutenir le développement cognitif et la maîtrise des

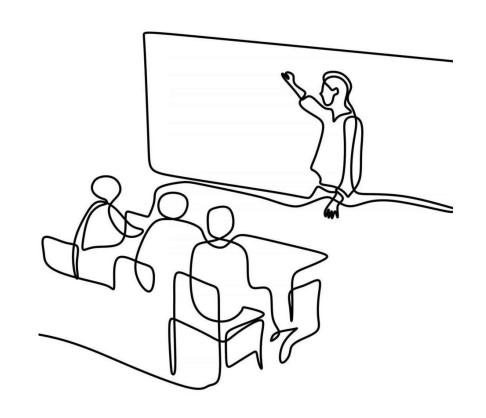
socialiser (apprendre à mieux vivre ensemble);

qualifier (rendre possible le succès scolaire, tout en facilitant l'intégration à la vie sociale et professionnelle)»

connaissances);

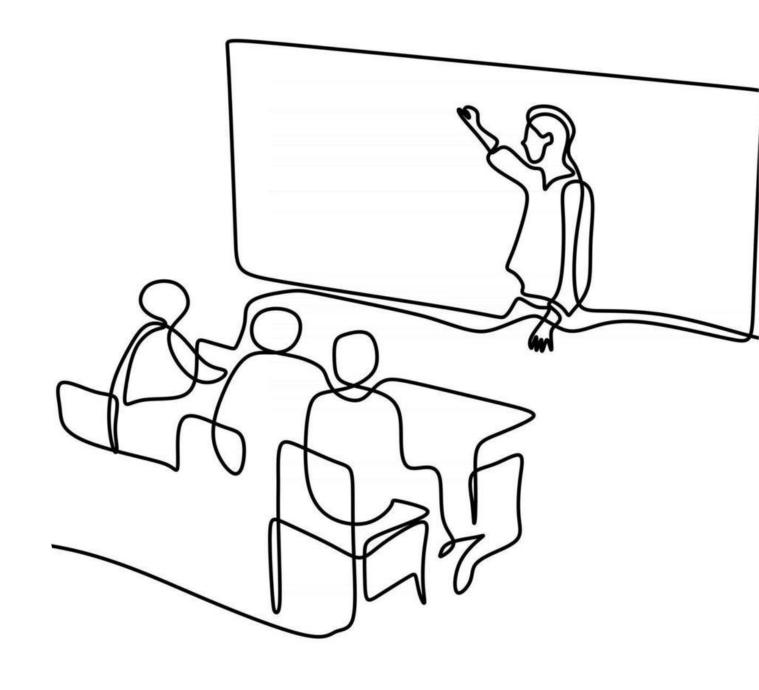
## Ce que nous proposons aux enseignants

- Être des modèles en terme de gestion du stress et de l'anxiété.
- Transmettre les facteurs de protections qu'ils incarnent.
- Aider les élèves à se connaitre et à reconnaitre leur fonctionnement.
- Amener les élèves à faire des prises de conscience (permettre la connaissance de soi, motiver le changement et l'évolution.



# Ce que nous proposons aux enseignants

Donc l'enseignant peut transmettre le meilleur de sa personne et servir de bougie d'allumage.



## Le rôle des intervenants

- Ils peuvent démêler la situation, organiser un plan et utiliser les opportunités pour faire avancer l'élève.
- Nous visons à transmettre des connaissances à l'élève, l'aider à se connaitre, se comprendre et évoluer. Nous cherchons à lui permettre d'être adapté à son environnement.

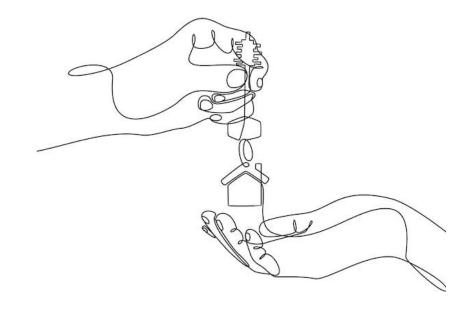
\*Instruire, socialiser et qualifier.

Ils sont des accompagnateurs et entretiennent le feu.



## Ce qui peut être fait à la maison

- Favoriser le développement des facteurs de protection\*.
- Porter attention à ne pas tomber dans le piège de l'hyperparentalité.
- Accepter de voir son enfant faire de mauvais choix (éclairés) et le laisser en assumer les conséquences.
- Favoriser le mouvement avant la perfection.
- Respecter son rythme.
- S'assurer d'être un modèle de saine gestion du stress et de l'anxiété.
- Prendre soin de la collaboration école-maison. (Langage commun, orientation commune)
- Demander de l'aide externe lorsque nécessaire\*.





## Éviter l'hyperparentalité

- Le parent hélicoptère
- Le parent tigre
- Le parent cultivateur

### Demander de l'aide externe lorsque nécessaire



Considérant notre mandat et nos ressources, à l'école, nous ne pouvons pas prendre l'élève en charge sur du long terme, faire une thérapie, faire une évaluation pointue ou encore émettre des diagnostics. Voilà pourquoi nous vous référons à des ressources externes.

## Demander de l'aide externe lorsque nécessaire



Lorsque malgré tout l'accompagnement offert à l'élève, la situation ne s'améliore pas ou se détériore, une référence à l'externe est souhaitable.

L'anxiété fait partie de la vie. Il est normal de vivre des épisodes où nous ressentons davantage d'anxiété.

Lorsque l'évitement prend le dessus et que l'anxiété devient invalidante au quotidien, il est préférable d'évaluer la situation afin d'éviter le développement d'un trouble anxieux.

Dans le cas où un trouble est développé, il est important d'intervenir rapidement pour favoriser le retour à l'adaptation.

## Références des images

https://sante-infobase.canada.ca/labo-de-donnees/blogue-sante-mentale-positive.htn

http://boxeaty.fr/devenir-partenaire/nos-offres-

https://fr.vecteezy.com

nttps://fr.vecteezy.com/art-vectoriel/3016864-dessin-en-ligne-continu-d-un-enseignantexpliquant-en-classe

https://www.servicevolontaire.org/mission-volontariat/fr/le-volontariat-ouvert-a-tous-et-a-toutes

https://www.cerveauetpsycho.fr/

https://sedayemoshaveran.com/

https://lesdefisdebeat.com/

https://www.deuxdegres.net/

https://www.emergences.org/

https://www.aureliendaudet.com/

https://acelf.ca/

https://www.psychologuesingapour.com/therapies/

https://dessins.rapide.net/transport/helicoptere/

https://www.coloriages-pour-enfants.net/

https://fr.vecteezy.com/