



RNAO'S

**Initiative Jeunes champions en matière de la
santé mentale et des dépendances (JCSMD)**

**Manuel de formation en
orientation des leaders
Jeunesse**

TABLE DES MATIÈRES

Lettre de bienvenue	3
Vue d'ensemble de l'initiative JCSMD	5
maBoiteaOutils.ca De A à Z	6
Chasse au trésor	8

Bienvenue aux leaders Jeunesse de l'initiative JCSMD

Bienvenue à l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances (JCSMD)! L'initiative JCSMD est une initiative de l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario, des bureaux de santé publique de la province et de l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles. Nous sommes très heureux de travailler avec chacun d'entre vous en tant que leaders Jeunesse de l'initiative JCSMD.

L'initiative JCSMD est un programme qui soutient les élèves afin qu'ils deviennent des champions de la santé mentale dans leurs écoles. En tant que leader Jeunesse, vous travaillerez pour améliorer la santé et le bien-être de vos camarades en encourageant des initiatives de santé mentale dans votre communauté scolaire. Vous aurez également l'occasion de travailler avec d'autres leaders Jeunesse de partout en Ontario.

Afin de vous préparer pour votre rôle de leader Jeunesse, vous recevrez une formation et un soutien de la part de votre bureau de santé publique, votre école et l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario. La préparation pour votre nouveau rôle comprendra des documents de formation préliminaire, une séance locale de formation préliminaire et une formation locale.

Formation préliminaire :

- a) Documents : ce livret vous fournit des documents de formation préliminaire que vous devrez lire avant de vous présenter à la formation locale.
- b) Atelier : un atelier de formation préliminaire sera également organisé pour passer en revue certains documents avant d'assister à la formation locale et de rencontrer d'autres membres locaux de cette initiative.

Formation locale :

- a) Une formation locale sera également fournie aux leaders Jeunesse, aux leaders de la santé publique, aux leaders du personnel scolaire et aux leaders de l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles.

Ce livret vous aidera à vous préparer à la formation locale : Les documents contenus dans cette trousse vous aideront à :

1. Acquérir des connaissances et une compréhension générales au sujet de la santé mentale, du stress et du bien-être grâce à l'utilisation d'une ressource interactive et en ligne, de vidéos et d'activités de réflexion.

2. Se renseigner sur les ressources communautaires locales disponibles pour favoriser la santé mentale et le bien-être.
3. Se renseigner sur l'initiative JCSMD et sur votre rôle en tant que leader Jeunesse.

N'oubliez pas que nous sommes là pour vous soutenir. Si vous avez des questions, veuillez prendre contact avec votre leader du personnel scolaire. Nous avons hâte de travailler avec vous sur cette nouvelle initiative enthousiasmante!

Documents à lire et à remplir

Activité n° 1 : Modules d'apprentissage interactif et vidéos maBoiteaOutils.ca De A à Z

Durée du module : environ 1 heure

Contexte :

Les modules d'apprentissage De A à Z accessibles à www.maBoiteaOutils.ca ont été créés en tenant compte des commentaires des jeunes; ils comprennent plusieurs vidéos et outils interactifs. Il y a trois modules à suivre : (1) Le bien-être de A à Z, (2) Le stress de A à Z, et (3) Consommation de substances. Le module Le bien-être de A à Z met l'accent sur la santé émotionnelle, ce qui peut nuire au bien-être et des stratégies d'autogestion. Le module Le stress de A à Z explore le concept du stress et fournit aux jeunes des suggestions concrètes et des outils concernant la manière de le gérer. Le dernier module, Consommation de substances, fournit un contexte concernant le continuum de la consommation de substances et ses effets, ainsi que des stratégies de prévention et de gestion des problèmes liés à la consommation de substances.

Voici les objectifs d'apprentissage des modules De A à Z :

- ★ Se renseigner sur la santé mentale et le bien-être.
- ★ Se renseigner sur le rôle de la stigmatisation en ce qui concerne les maladies mentales.
- ★ Se renseigner sur le stress et apprendre des stratégies d'autogestion.
- ★ Se renseigner sur la consommation de substances.
- ★ Se renseigner sur des ressources qui peuvent soutenir la santé mentale et le bien-être chez les jeunes.

Ressources :

Voici ce dont vous aurez besoin pour suivre ces modules :

- ★ Du papier et un stylo.
- ★ Un ordinateur et l'accès à Internet.

Instructions :

- ★ Ce module peut être fait seul ou en groupe avec d'autres leaders Jeunesse. Veuillez effectuer tout le contenu abordé sur le site Web maBoiteaOutils.ca (vidéos, module sur le bien-être et module sur le stress), ainsi que les activités expérientielles dans les modules. S'ils ont le temps, les leaders Jeunesse pourraient également lire ou essayer certaines des activités qui figurent sur les pages « Activités » des modules.

Lien vers les modules :

- ★ Veuillez vous rendre à maBoiteaOutils.ca pour accéder aux modules De A à Z

Activité n° 2 : Chasse au trésor

Durée du module : environ 1 heure

Contexte :

La chasse au trésor est conçue comme une activité amusante pour aider les leaders Jeunesse à se renseigner sur les ressources qui soutiennent la santé mentale et le bien-être chez les jeunes.

Objectif d'apprentissage de la chasse au trésor :

Se renseigner sur des ressources qui soutiennent la santé mentale et le bien-être chez les jeunes.

Ressources :

Voici ce dont vous aurez besoin pour suivre ces modules :

- ★ Du papier et un stylo.
- ★ La liste de questions (ci-dessous).
- ★ Une carte de votre communauté locale, fournie par votre leader de la santé publique.
- ★ L'accès à un ordinateur connecté à Internet et un téléphone.

Préparation : Procurez-vous une carte de votre communauté locale auprès de votre leader de la santé publique.

Instructions : Voir la page suivante

Chasse au trésor en matière de ressources communautaires sur la santé mentale

Félicitations, vous allez participer à une chasse au trésor! En tant que leader Jeunesse, vous découvrirez que de nombreux organismes communautaires importants soutiennent la santé mentale et le bien-être chez les jeunes! Pour vous aider dans votre nouveau rôle, explorons ensemble certaines de ces ressources communautaires. Suivez-moi... faisons un voyage dans votre communauté pour se renseigner à ce sujet!

Instructions :

Cette chasse au trésor peut être faite seul ou en groupe avec d'autres leaders Jeunesse. Vous pouvez également rechercher des ressources sur Internet ou appeler des organismes communautaires pour vous renseigner sur les services qu'ils fournissent.

N'oubliez pas que vous pourriez souhaiter écrire les sites Web, les numéros de téléphone et les adresses d'organismes où vos camarades peuvent obtenir du soutien. Au fur et à mesure où vous explorez ce qui est offert dans votre communauté, répondez aux questions ci-dessous et indiquez l'emplacement de l'organisme ou de la ressource sur votre carte de la communauté.

Lorsque vous aurez terminé votre voyage, veuillez partager vos découvertes avec les autres leaders Jeunesse, les leaders de la santé publique et le personnel scolaire qui appuie cette initiative. Veuillez également apporter vos découvertes pour les partager avec d'autres leaders Jeunesse des quatre coins de la province.

N'oubliez pas de vous amuser!

Questions

1. Où un jeune pourrait-il se rendre ou appeler s'il avait besoin de renseignements dignes de foi et fiables concernant la santé mentale et le bien-être?

Nom du soutien ou de l'organisme communautaire	Service fourni	Coordonnées

2. Où un jeune pourrait-il se rendre ou appeler s'il se sentait stressé ou accablé, et si le fait de parler à sa famille ou à ses amis ne l'aidait pas?

Nom du soutien ou de l'organisme communautaire	Service fourni	Coordonnées

3. Où un jeune pourrait-il se rendre ou appeler s'il a besoin de plus amples renseignements sur les troubles de l'alimentation?

Nom du soutien ou de l'organisme communautaire	Service fourni	Coordonnées

4. Où un jeune pourrait-il se rendre ou appeler s'il se sentait harcelé ou intimidé à l'école?

Nom du soutien ou de l'organisme communautaire	Service fourni	Coordonnées

5. Où un jeune pourrait-il se rendre ou appeler s'il avait besoin de plus amples renseignements sur la consommation de substances (p. ex., soutiens relatifs aux drogues légales et illégales, au tabac et à l'alcool)?

Nom du soutien ou de l'organisme communautaire	Service fourni	Coordonnées

6. Où un jeune pourrait-il se rendre ou appeler pour obtenir de l'aide immédiate pour lui-même ou un(e) ami(e) qui vit une situation de crise? **Une crise signifie que cette personne présente un risque immédiat de se blesser ou de blesser quelqu'un d'autre ou qu'elle ressent un sentiment intense de désespoir ou d'impuissance qui met sa vie en danger.*

Nom du soutien ou de l'organisme communautaire	Service fourni	Coordonnées

7. Où pourrait se rendre un jeune qui souhaite se faire des amis et obtenir un soutien social?

Nom du soutien ou de l'organisme communautaire	Service fourni	Coordonnées