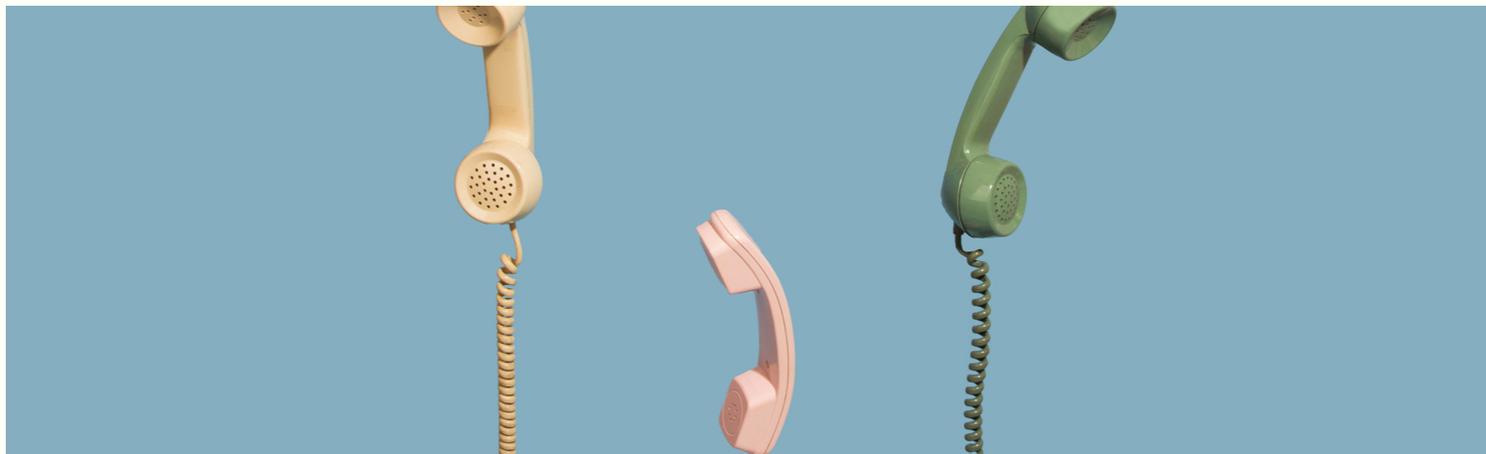


Janvier 2021, Numéro 1 Édition spéciale pandémie

À L'ÉCOUTE

Infolettre en Santé mentale à l'école



SURVOL DE RESSOURCES EN LIGNE FACILES D'ACCÈS

PAR JOSÉE LAJOIE, PSYCHOLOGUE
RESPONSABLE DU DOSSIER INSTITUTIONNEL
EN SANTÉ MENTALE, SERVICES À L'ÉLÈVE, CSSDM

Actuellement, les informations, conseils et suggestions pour la santé mentale foisonnent en ligne, c'est étourdissant! Il est difficile de trouver des informations crédibles et accessibles qui peuvent vraiment répondre aux préoccupations entourant la santé mentale à l'école à Montréal.

De plus, le vécu individuel de la pandémie fait en sorte que les personnes présentent des besoins différents qui varient aussi dans le temps selon leurs rôles et leurs défis. Voici des exemples qui reviennent souvent:

- connaître la santé mentale et apprendre à s'en occuper,
- aborder la santé mentale en classe avec des adolescents,
- détecter les jeunes en déséquilibre,
- savoir quoi dire et quoi faire pour une meilleure santé mentale dans notre équipe,
- Mieux composer avec le stress parental, etc.

C'est avec ce large éventail de besoins en tête que les ressources ont été choisies

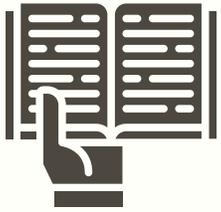
Bonne navigation web!

Les ressources
sont classées par
groupe-cible principal:

Élèves-Jeunes
Parents
Intervenants scolaires

N'hésitez pas à jeter un coup d'oeil
sur les ressources des autres si le
coeur vous en dit!

SECTION PARENTS



CONSEILS AUX PARENTS DE L'ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC

LA TRIBU FAMILIALE EN TEMPS DE COVID Une série qui présente des conseils de professionnels concernant les tout-petits, les enfants et les ados



**Négocier son propre stress d'adulte
c'est essentiel
pour mieux aider les enfants**

**C'est pourquoi de nombreux experts et
chercheurs insistent pour que les parents et les
adultes significatifs dans la vie des enfants
aient davantage le réflexe de se consacrer
tout autant à négocier leur propre stress qu'à
aider les enfants.**

**Les changements fréquents et le côté
imprévisible de la pandémie nous obligent tous à
piger souvent dans notre coffre à outils
pour négocier le stress !**



Pour aller plus loin sur le stress

Lire un ouvrage concret et complet:
À chacun son stress de Sonia Lupien Ph. D.
chercheuse et vulgarisatrice
qui traite des effets

- Du stress sur le développement du cerveau de l'enfant
- De débordement du stress parental sur l'enfant

Sonia Lupien, Ph.D.
Auteure du livre « Par amour du stress »



Les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant.
Les effets de débordement du stress parental sur l'enfant.
Que faire pour prévenir cela.

SECTION ENSEIGNANTS

- **UNE SÉRIE DE CAPSULES VIDÉOS DE FORMATION COVID-19 :**

PREMIERS SOINS PSYCHOLOGIQUES À LA PORTÉE DE TOUS.

PROPOSE DES GESTES SIMPLES POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES (ADULTES) AVEC QUI VOUS INTERAGISSEZ. D'UNE DURÉE DE 5 MINUTES OU MOINS, CHAQUE CAPSULE PROPOSE UN CONTENU PRATICO-PRATIQUE, FACILE À INTÉGRER DANS LE QUOTIDIEN.

→ CLIQUEZ ICI

ÉLABORÉE PAR LA DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL.
EN COLLABORATION AVEC LE SERVICE DE FORMATION CONTINUE PARTAGÉE DU CHUM.

- **DANS LA CLASSE: ACTIVITÉS POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE**

La santé mentale au quotidien: une ressource pour la salle de classe (primaire)

Élaborée par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et la fédération des enseignants.es. de l'élémentaire de l'Ontario

<https://smho-smso.ca/emhc/accueil/>

**Le guide d'activités pédagogiques Adap.t (5 fascicules)
permet de mener des activités sur les thèmes suivants
(12-15 ans):**

La santé mentale c'est quoi?

La gestion du stress

l'estime de soi

Les émotions, les reconnaître et les exprimer

Maîtriser son discours intérieur

<https://acsmmontreal.qc.ca/adapt/>

**Auto-soins :
pour retrouver son équilibre**

<https://allermieux.criusmm.net/>

<https://bounceback.cmha.ca/fr/>



SECTION JEUNES

Surfe ton stress par le Centre d'étude sur le stress Humain (CESH)

<https://www.stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress/>



Trousse Jeunes

Des réponses pour y voir plus clair

fondationjeunesentete.org

**Être là pour les autres, un guide
interactif**

(développé par Jack.org)

Ce guide t'aidera à reconnaître lorsque quelqu'un semble vivre des difficultés avec sa santé mentale et te donnera 5 règles d'or pour soutenir la personne et être là pour elle.

<https://etrela.org/Page-d-accueil>

Auto-soins pour retrouver l'équilibre:

15 ans et +

<https://allermieux.criusmm.net/>



Besoin de parler?
des questions?
stressé, anxieux, préoccupé?

tu peux contacter
tel-jeune

SECTION INTERVENANTS SCOLAIRES



- **UNE SÉRIE DE CAPSULES VIDÉOS DE FORMATION COVID-19 :**
 - **PREMIERS SOINS PSYCHOLOGIQUES À LA PORTÉE DE TOUS.**
- PROPOSE DES GESTES SIMPLES POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES(ADULTES) AVEC QUI VOUS INTERAGISSEZ.
- PERMET DE MIEUX COMPRENDRE COMMENT LA PANDÉMIE IMPACTE LA VIE DES GENS
- **CLIQUEZ ICI**

ÉLABORÉE PAR LA DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL.
EN COLLABORATION AVEC LE SERVICE DE FORMATION CONTINUE PARTAGÉE DU CHUM.



Le coffret bien-être du centre RBC d'expertise en santé mentale

Ce coffret regroupe, des outils concrets pour favoriser le bien-être des jeunes

Par exemple:

des fiches d'intervention auprès des adolescents,

des webinaires

des outils à suggérer aux jeunes

→ **cliquez ici**

Une courte synthèse de la littérature scientifique disponible sur les impacts de cette pandémie sur la santé mentale des enfants et des adolescents, produite par le CRISE nous informe que:

"La disposition psychologique d'un jeune et sa tolérance à l'incertitude dans une situation pandémique peuvent avoir une influence importante sur sa santé mentale."

lire la synthèse: crise.ca



Auto-soins :
pour retrouver son équilibre

Un exercice pour se recentrer et s'activer

l'outil numérique aller mieux à ma façon