

# La santé mentale: Soyons techno-courant!

Congrès provincial- Climat scolaire positif  
27-28 mars 2019



# Mot de bienvenue!



Julie Leblanc : [Julie.Leblanc@csdceo.org](mailto:Julie.Leblanc@csdceo.org)

Natalie Brunet: [Natalie.Brunet@csdceo.org](mailto:Natalie.Brunet@csdceo.org)

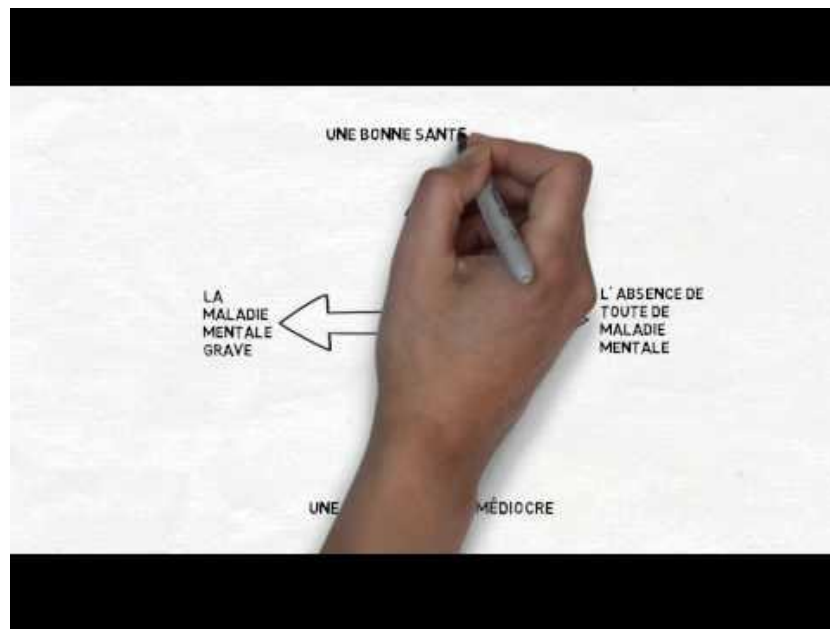


Une initiative de l'École élémentaire catholique Saint-Viateur, en collaboration avec le CSDCEO

# CLIMAT SCOLAIRE POSITIF



# SANTÉ MENTALE ET MALADIE MENTALE



[csdceo.ca](http://csdceo.ca)

# VOUS N'ÊTES PAS DES PROFESSIONNELS EN SANTÉ MENTALE... ET VOUS N'AVEZ PAS BESOIN DE L'ÊTRE!

Le rôle du personnel scolaire consiste à:

- Offrir un **environnement scolaire positif, sécuritaire et inclusif**;
- Faire la **promotion de la santé mentale** auprès de tous les élèves et lutter contre la stigmatisation de la maladie mentale;
- Reconnaître les **signes et symptômes** des problèmes de santé mentale afin de dépister les élèves à risque;
- **Aiguiller** les élèves à risque vers les **services** appropriés, en collaboration avec la personne à la direction.

# Santé mentale et pleine conscience

# La pleine conscience

«L'habileté à porter attention sans jugement dans l'instant présent.»

*Monestès & Villatte, 2011*

# Processus cognitif de la pleine conscience

1. Moment présent

2. Présence  
Distraction

3. Observation  
distraction

4. Retour au  
moment présent





# 3 types de pratiques de la pleine conscience

Formelle	Informelle	En mouvement
<p><b>Méditation de pleine conscience</b> Observation des pensées, émotions et sensations</p> <p><b>Méditation de concentration</b> Scan corporelle, respiration avec toutou, pot de calme, fleur respiration, #OnEstBienCSDCEO</p>	<p><b>Au quotidien:</b></p> <p><b>Enquête</b></p> <p><b>Bonheur</b></p> <p><b>Gratitude</b></p> <p>Journal sur les bons moments Pause de 30 secondes</p>	<p><b>Cardio</b> Marche, course, nage</p> <p><b>Exercice holistique</b> yoga, tai chi, arts martiaux</p> <p><b>Force</b> Poids libres en musculation</p> <p><b>Loisirs</b> jardiner, jouer avec les enfants</p>



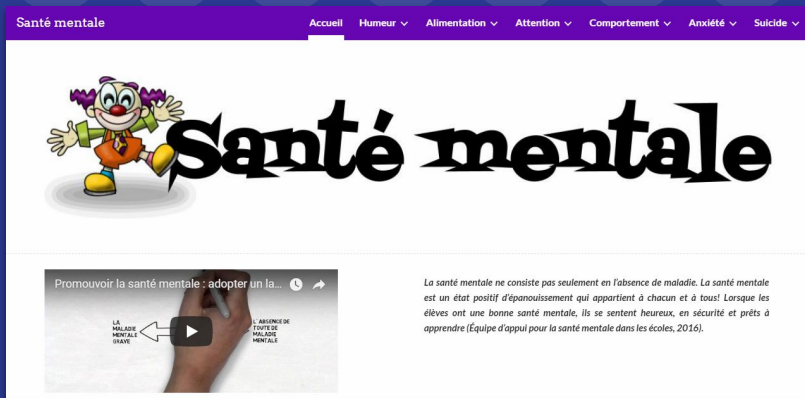
[csdceo.ca](https://www.csdceo.ca)



# Meilleures pratiques en milieu scolaire: à retenir!

- Prendre en considérations les besoins de l'école et du conseil scolaire
- Alignement avec les curriculums
- Communication avec le personnel scolaire et les parents
- Collaborer et se préparer à des changements de logistiques
- Créer un lieu inclusif; où la diversité est célébrée
- Donner une place à la voix des élèves





# Site Web

membres du personnel

Les membres du personnel peuvent maintenant profiter de notre site web sur la santé mentale. Le tout se veut une simplification du document "Vers un juste équilibre", afin de permettre à tous les adultes d'avoir accès aux définitions, aux signes, aux stratégies préventives et aux stratégies spécifiques dans l'univers technologique de leur choix (ordinateur, portable, tablette, téléphone intelligent).

# La santé mentale: Soyons techno-courant!



La santé mentale s...



Atelier Mat-Jar



Atelier 1ere 2e

# La santé mentale: Soyons techno-courant!



La santé mentale s...



Atelier 3e 4e



4) Atelier 5e

# La santé mentale: Soyons techno-courant!



La santé mentale s...



5) Atelier 6e



\*Communication

# Objectifs et activités par niveau

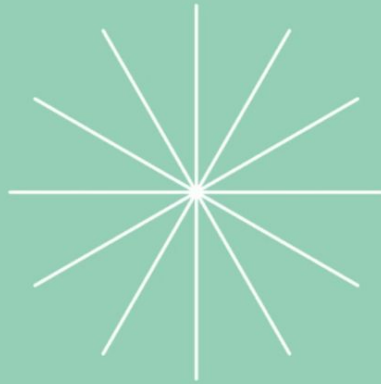
Niveaux	Activités	Objectifs
Maternelle-Jardin	Atelier- La grenouille	Permettre aux élèves d'explorer la respiration comme méthode de relaxation.
1ère année	Atelier- MindMaster2 (1à5)	Enseigner aux élèves des stratégies qui leur permettront de vivre positivement soit : <ul style="list-style-type: none"><li>- de se détendre lors de situations stressantes</li><li>- de canaliser sa colère afin de ne blesser personne</li><li>- de se concentrer sur une tâche jusqu'à ce qu'elle soit accomplie.</li></ul>
2e année	Atelier- MindMaster2 (6à11)	Enseigner aux élèves des stratégies qui leur permettront de vivre positivement soit : <ul style="list-style-type: none"><li>- de se détendre lors de situations stressantes</li><li>- de canaliser sa colère afin de ne blesser personne</li><li>- de se concentrer sur une tâche jusqu'à ce qu'elle soit accomplie.</li></ul>
3e année	Atelier- Gestion du stress (trousse de manipulation)	Sensibiliser les élèves au sujet de la gestion du stress. Permettre à l'élève de faire une prise de conscience de son propre stress. Présenter différentes stratégies/outils afin que l'élève puisse gérer son stress.

# Objectifs et activités par niveau

Niveaux	Activités	Objectifs
4e année	Atelier - Gestion du stress (trousse de manipulation)	Sensibiliser les élèves au sujet de la gestion du stress. Permettre à l'élève de faire une prise de conscience de son propre stress. Présenter différentes stratégies/outils afin que l'élève puisse gérer son stress.
5e année	Ateliers- schéma santé mentale	Conscientiser les élèves de l'existence d'une bonne santé mentale et des différents de troubles de santé mentale chez les enfants Permettre aux élèves d'établir des stratégies propres à eux lorsqu'ils font face à un problème de santé mentale
6e année	Ateliers «Leçons de stress»	Sensibiliser les élèves au sujet de la gestion du stress. Permettre à l'élève de faire une prise de conscience de son propre stress. Présenter différentes stratégies/outils afin que l'élève puisse gérer son stress.



# OnEstBienCSDCEO



Respirons en pleine conscience



[csdceo.ca](https://www.csdceo.ca)





**Merci!**  
**Bonne**  
**journée!**



Julie Leblanc: [Julie.Leblanc@csdceo.org](mailto:Julie.Leblanc@csdceo.org)

Natalie Brunet: [Natalie.Brunet@csdceo.org](mailto:Natalie.Brunet@csdceo.org)

<http://bit.ly/saintviateursantementale>