

# *Les Pairs Aidants...*

*par et pour les élèves*

COLLÈGE CATHOLIQUE  
**FRANCO**  

---

**QUEST**







*Anthony Alam (12e)*

# Préoccupations des jeunes face à la santé mentale

- Stigmatisation associée à la demande pour de l'aide
  - Mentalité « I can do it myself »
    - **1 sur 2 Canadiens** osera parler de ses troubles de santé mentale
  - « Man up » (pour les garçons)
    - **1 sur 5 jeunes** au Canada a été affecté par des défis de santé mentale
- Où chercher de l'aide? Selon Unicef Canada,
  - « Les enfants **ne savent pas où chercher de l'aide** pour [faire face] avec les problèmes de santé mentale. »
  - « Des enfants de partout au pays [disent] qu'il n'y a **pas assez de services en santé mentale** au Canada. »



# *Préoccupations des jeunes face à la santé mentale*

- Pourquoi il ne **faut pas être gêné de demander** pour de l'aide
  - Activité: l'assiette et le poids



Il faut que **nous demandions de l'aide** pour se débarrasser du fardeau sur notre santé mentale.

# Préoccupations des jeunes face à la santé mentale

Afin d'aider aux jeunes de mon école à accéder à des services de santé mentale, j'ai élaboré ce collant:

*N'oubliez jamais qu'on fait fleurir nos pensées en nous.  
Choisissez de vous concentrer sur les pensées positives !*



The illustration shows a green watering can pouring water onto five potted plants. From left to right, the plants are: a large green tree in a pot labeled 'JOIE', a medium-sized tree with orange leaves in a pot labeled 'ANXIÉTÉ', a small green tree in a pot labeled 'STRESS', a small grey tree in a pot labeled 'TRISTESSE', and a very small grey tree in a pot labeled 'DÉSPOIR'.

*Si vous avez besoin d'aide pour des défis de santé mentale, n'hésitez pas à appeler les lignes suivantes :*

- Ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse : 1-613-260-2360 
- Ligne de crise en santé mentale pour les jeunes : 1-866-996-0991 
- Ligne d'intervention Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 

COLLÈGE CATHOLIQUE  
FRANÇO-OUEST

*Kayla Absi (12e)*

# *Qui sont les Pairs Aidants?*

« Comité d'élèves engagé à aider les membres de leur communauté concernant leurs défis en santé mentale. »



# Projet personnel

- Dans le cadre du programme du Baccalauréat international (BI)
- But : Aider et améliorer la santé mentale de tous mes collègues afin de favoriser une atmosphère plus positive dans les classes
- Développé durant l'année scolaire 2020-2021
- Conçu pour répondre aux besoins spécifiques des élèves
- Basé sur la littérature, d'autres manuels de soutien par les pairs et la contribution indirecte des jeunes ciblés pour ce projet



Zoé-Anh Nguyen (10 e)

# *Comment le comité s'implique dans notre école?*



Plusieurs activités organisées:

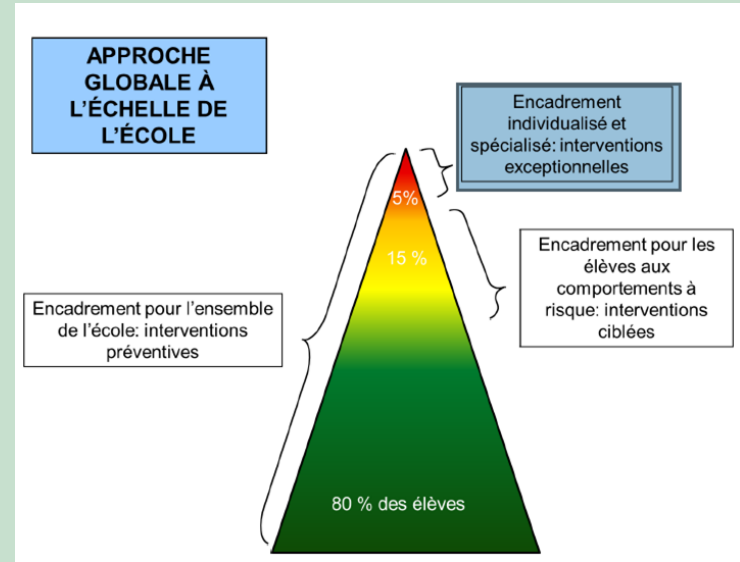
- Journée de sensibilisation pour la santé mentale
- Annonces le matin
- Mercredi hoodie
- Compte Instagram
- Yoga et méditation

Marché santé

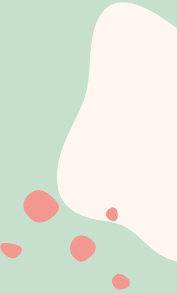
# Les étapes à venir

- Démarches plus concrètes afin d'incorporer le programme au sein de la communauté
- Axées sur la bienveillance et l'amélioration de la santé mentale de manière personnelle et directe
- Google Forms pour rendez-vous
  - Premier pas pour venir parler aux pairs aidants
  - Trier (pyramide) les jeunes afin d'aider ceux qui se retrouvent dans le vert et parfois dans le jaune mais diriger les élèves dans le rouge vers les ressources de l'école et les adultes alliés.
- Affiches avec une photo de chaque pair afin qu'ils puissent être reconnus.

## Pyramide des niveaux d'intervention



*Milla Crabtree (8e)*



1. *Est-ce que tous les niveaux sont incorporés dans le comité?*

2. *Comment sont choisis les pairs aidants ?*



*Kenza Loure (10e)*

# Formations offertes

**Formation pour les  
adultes**

**Formation pour les  
jeunes**

**Formation des  
nouveaux pairs aidants**



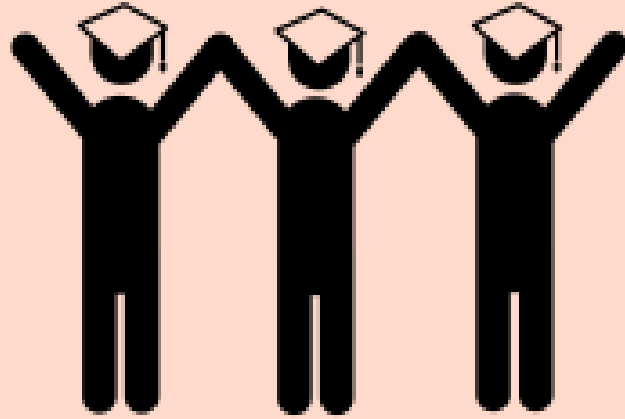


The background is a light orange color with various decorative elements. In the top left, there is a teal arc and a small teal dot. In the top right, there is a teal dot and a teal triangular shape. On the left side, there is a red circle partially overlapping a white circle. In the bottom left, there are several small teal dots. On the right side, there is a white outline of a stylized, concentric shape. In the bottom right, there is a small teal dot.

*Denis Wright (10e)*

# Les bénéfices pour les élèves

- *Faire face à leurs défis*
- *Esprit positif à l'école*
- *Mode de vie sain*
- *Gérer le stress*
- *Qualité de vie et d'apprentissage augmente*



# Avantage chez les pairs aidants

- *Meilleure compréhension de soi*
  - *Plus de confiance*
- *Les stratégies*
- *Mieux gérer nos défis de santé mentale*



