

Les Pairs Aidants...

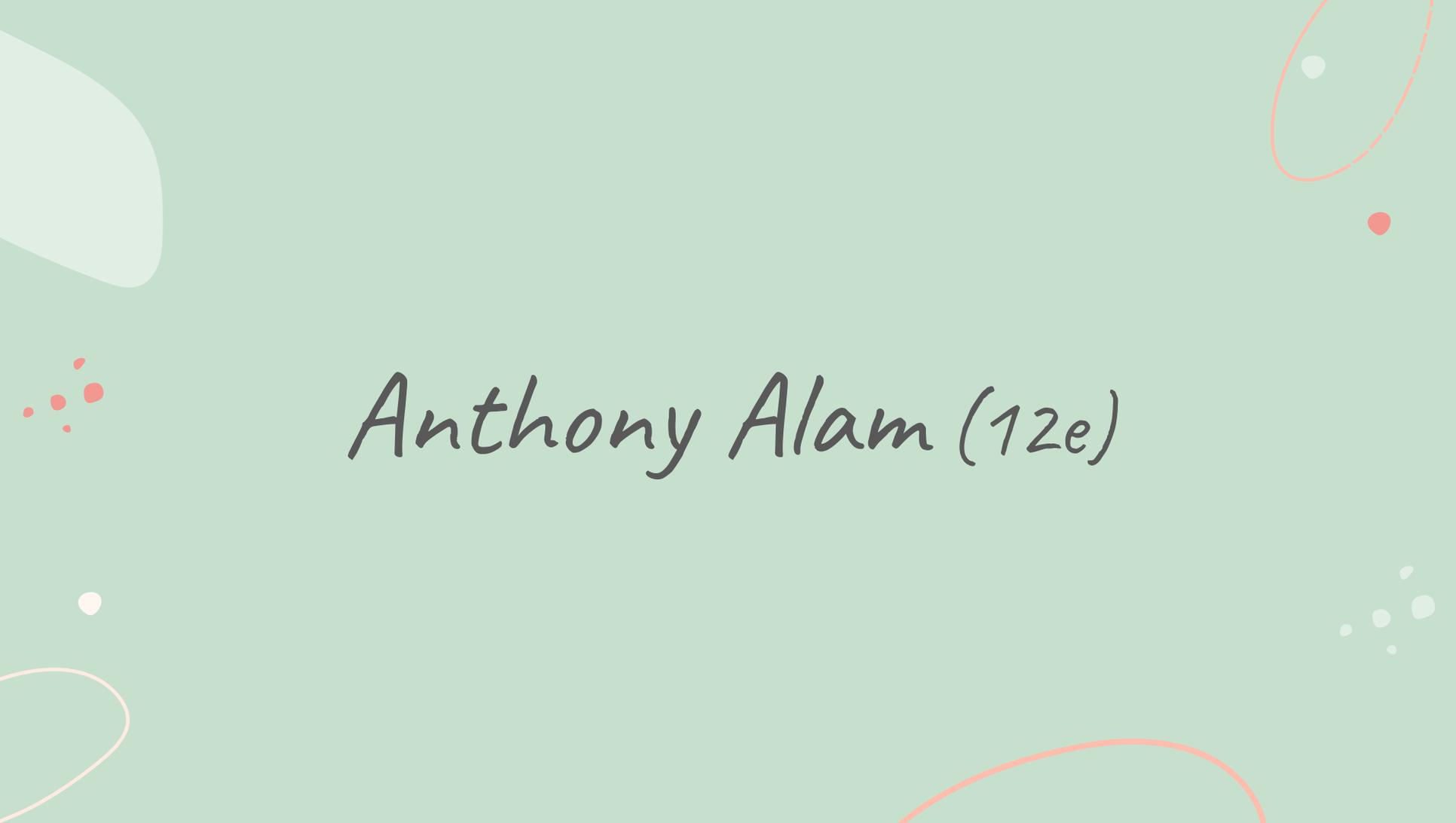
par et pour les élèves

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 !*



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 

COLLEGE 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:

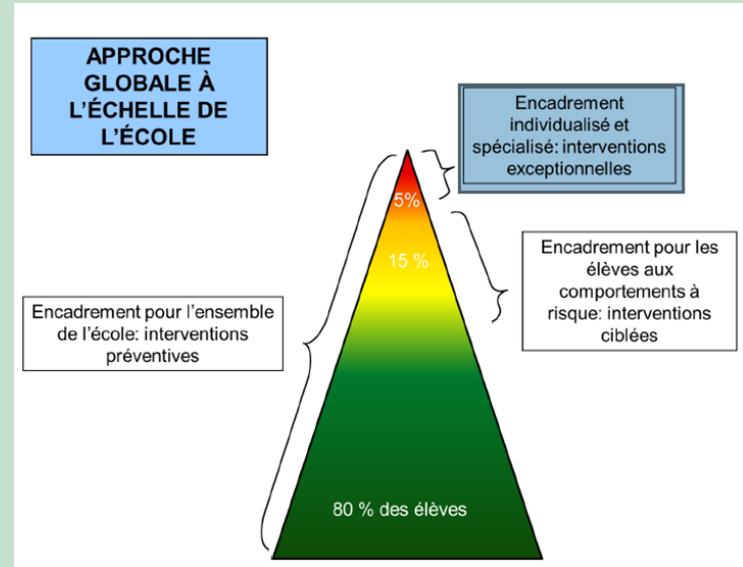
- Journée de sensibilisation pour la santé mentale
- Annonces le matin
- Mercredi hoodie
- Compte Instagram
- Yoga et méditation

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 ?*



Formations offertes

**Formation pour les
adultes**

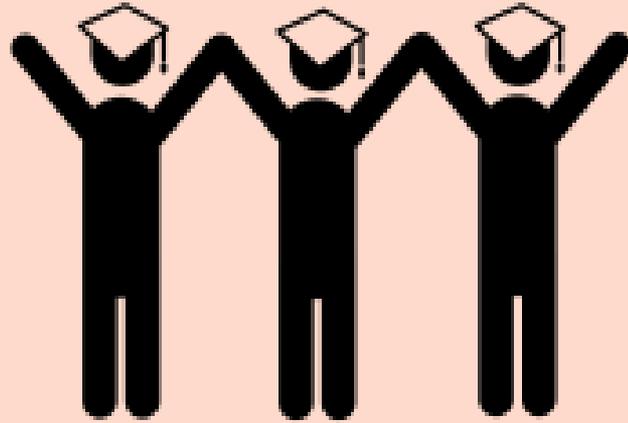
**Formation pour les
jeunes**

**Formation des
nouveaux pairs aidants**



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*



MERCI!

