

TRANSITIONS SAINES

Promouvoir la résilience et la santé mentale chez les
jeunes adolescentes et adolescents

Allons-y!



Allons-y!

Contexte

À l'origine, en mai 2006, ce projet a été financé par le Centre d'excellence provincial en santé mentale des enfants et des adolescents du CHEO. Le programme Transitions saines actuel a été adapté et est maintenant coordonné, mis en œuvre et mis à jour par Santé publique Ottawa.

L'autorisation de copier ce matériel pour une utilisation non commerciale uniquement est accordée, à condition que vous mentionniez Transitions saines comme source. Si vous souhaitez adapter ce matériel, veuillez communiquer avec Santé publique Ottawa à l'adresse courriel santementale@ottawa.ca. Ce matériel est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 2.5 Générique. Pour consulter une copie de cette licence, visitez [Creative Commons — Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 2.5 Générique — CC BY-NC-ND 2.5](#).

Avis de non-responsabilité

Santé publique Ottawa a fait tout ce qui était en son pouvoir pour assurer la mise à jour et l'exactitude de cette présentation en date de décembre 2023. Les renseignements qu'elle contient peuvent toutefois être modifiés sans préavis. Veuillez consulter le site [Santé scolaire en ligne](#) chaque année, pour y consulter les révisions et les mises à jour des présentations.

Collaboration Continue

Notre engagement à améliorer les résultats en matière de santé est un processus continu. Nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer ce module, en utilisant le formulaire de commentaires qui se trouve sur la page Web [Santé scolaire en ligne](#). Ensemble, nous pouvons perfectionner continuellement nos ressources afin de mieux répondre aux besoins changeants de nos communautés scolaires.

Objectifs de Transitions saines

Transitions saines a été conçu pour promouvoir la santé mentale chez les jeunes adolescents en :

- Les aidant à développer des connaissances, des compétences et des attitudes importantes pour la santé mentale et la résilience.
- Renforçant les liens entre les écoles et la communauté.

Transitions saines offre maintenant deux séances pour les élèves de 4e année, une séance pour les élèves de 5e année et deux séances pour les élèves de 6e année. Les séances sont idéalement dispensées environ une fois par semaine, mais peuvent être dispensées de la manière qui répond le mieux aux besoins d'apprentissage des élèves. Chaque séance comprend un plan détaillé et des instructions pour animer la séance, des feuilles de travail pour les élèves et des présentations PowerPoint à utiliser pendant la séance.

4e année

Séance 1 : Gérer son stress

Séance 2 : Émotions

5e année

Séance 1 : Stigmatisation

6e année

Séance 1 : Pensées, sentiments, actions

Séance 2 : La communication

Messages clés de Transitions saines

- Il existe différents types de stress et chaque personne y réagit différemment.
- Nous éprouvons tous des émotions. Certaines personnes peuvent ressentir des émotions différentes des vôtres dans une même situation, et c'est normal.
- Il est tout aussi important de prendre soin de notre santé mentale que de notre santé physique.
- La stigmatisation peut affecter notre capacité à gérer la souffrance émotionnelle et à demander de l'aide.

TRANSITIONS SAINES

- Nous avons un certain contrôle sur notre santé mentale et notre bien-être.
- Notre façon de penser influence nos sentiments et nos actions.
- Certaines façons de voir les choses et d'agir peuvent nous aider à nous sentir mieux et à gérer nos émotions et notre stress.
- Parfois, on peut essayer de changer notre façon de voir les choses pour se sentir mieux, mais à d'autres moments on est trop accablé par la situation et par nos sentiments pour les gérer soi-même.
- C'est dans des moments comme ceux-là qu'il faut demander de l'aide (tout comme on le ferait si on tombait malade ou si on souffrait d'une blessure physique).
- Notre façon de communiquer influe sur nos rapports avec les autres, sur ce que les autres pensent de nous et sur la manière dont ils nous traitent, sur ce que nous faisons pour résoudre nos problèmes, ainsi que sur nos sentiments et ceux des autres.

Confidentialité

La confidentialité est un élément essentiel du programme Transitions saines. Il est interdit de divulguer les propos tenus pendant les séances permettant de remonter à leur auteur.

Il est impératif de revoir les limites de la confidentialité auprès des élèves. Il faut leur rappeler que bien que les renseignements divulgués pendant les séances de groupe resteront confidentiels, les animateurs devront communiquer avec les professionnels concernés si un élève confie :

- Qu'il se fait du mal;
- Qu'il a l'intention de se faire du mal;
- que quelqu'un lui fait du mal;
- Qu'il a l'intention de faire du mal à une autre personne.

Il pourrait être utile d'indiquer au conseiller pédagogique, à la direction, au travailleur social ou au psychologue le nom des élèves susceptibles d'avoir besoin d'une surveillance ou d'un soutien accru. Il est également important de **mettre en place un mécanisme de sécurité avec les enseignants et la direction de l'école pour les élèves qui confient des renseignements préoccupants.** Les pédagogues doivent s'assurer de pouvoir consulter une personne-ressource si un élève leur divulgue des renseignements.

Règles de base

Il ne s'agit que de suggestions.

Il peut être utile de revoir les règles de la salle de classe ou d'établir ensemble des règles de base en groupe, avant cette leçon, pour que tous les membres du groupe se sentent à l'aise d'y participer. Si vous le voulez, vous pouvez inscrire les règles de base sur un tableau et les afficher durant les séances.

Quelques exemples:

- Sentez-vous à l'aise de poser vos questions.
- Écoutez attentivement.
- Aidez à créer un espace plus sûr – un milieu respectueux et sensible.
- Assurez la confidentialité des discussions qui ont lieu en salle de classe.

Indiquez aux élèves de s'abstenir de raconter des situations ou des anecdotes personnelles. Cependant, encouragez-les à approcher l'animateur en privé s'ils souhaitent parler plus longuement d'un sujet ou partager des expériences ou des sentiments de nature très personnelle.

Faites savoir aux élèves qu'un soutien sur les sujets sensibles est toujours disponible au sein de la communauté scolaire et grâce à des partenariats externes. Les soutiens sont passés en revue à la fin de la présentation.